GRATIS-CHECKLISTE

# Der Blackout-Check

Strom weg, Handy tot, Heizung aus. Was du in der ersten Stunde tust, was im Haus sein muss und wie viel Vorrat das Bundesamt empfiehlt.

1. **Die ersten 60 Minuten ohne Strom**
2. **Der 10-Tage-Vorrat nach Bundesamt**
3. **24 Dinge zum Abhaken**
4. **Sirenen richtig verstehen**

**DER BÜRGERWÄCHTER**
youtube.com/@DerBuergerwaechter · Zum Ausdrucken und Abhaken

# Strom weg. Was jetzt?

Die meisten verlieren die erste Stunde mit Warten. Dabei entscheidest du genau dann, ob dein Kühlschrank, dein Handy-Akku und dein Bargeld reichen. Häng diese Seite neben den Sicherungskasten.

1. **Licht an, aber richtig.** Taschenlampe oder Akku-Leuchte nehmen. Kerzen nur mit festem Halter und nie unbeaufsichtigt.
2. **Nur bei dir oder überall?** Sicherungskasten prüfen und aus dem Fenster schauen: Brennt bei den Nachbarn und auf der Straße noch Licht?
3. **Informationen holen.** Batterie- oder Kurbelradio einschalten. Am Handy die Warn-App (z. B. NINA) öffnen, solange der Akku hält.
4. **Geräte abstecken.** Herd, Bügeleisen, Computer und Fernseher vom Netz nehmen. Eine Lampe eingeschaltet lassen, dann merkst du, wenn der Strom zurück ist.
5. **Kühlschrank und Gefriertruhe zu lassen.** Jedes Öffnen lässt Kälte raus.
6. **Akku sparen.** Handy auf Stromsparmodus, Helligkeit runter, nur kurz telefonieren. Powerbank bereitlegen.
7. **Nach den anderen schauen.** Ältere Nachbarn, Menschen mit Pflegebedarf oder strombetriebenen Geräten zuerst.

> **Lebensgefahr:** Nie mit Grill, Holzkohle oder Gasheizern für draußen in der Wohnung kochen oder heizen. Dabei entsteht Kohlenmonoxid. Das riecht man nicht.

# Wie viel Vorrat? Die Zahlen vom Bundesamt

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) rät jedem Haushalt, sich zehn Tage lang selbst versorgen zu können. So viel ist das, schon für deinen Haushalt ausgerechnet:

| Warengruppe (10 Tage) | 1 Person | 2 Personen | 3 Personen | 4 Personen |
|---|---|---|---|---|
| Getreide, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis | **3,5 kg** | **7,0 kg** | **10,5 kg** | **14,0 kg** |
| Gemüse, Hülsenfrüchte | **4,0 kg** | **8,0 kg** | **12,0 kg** | **16,0 kg** |
| Obst, Nüsse | **2,5 kg** | **5,0 kg** | **7,5 kg** | **10,0 kg** |
| Milch, Milchprodukte | **2,6 kg** | **5,2 kg** | **7,8 kg** | **10,4 kg** |
| Fisch, Fleisch, Eier bzw. Vollei-Pulver | **1,5 kg** | **3,0 kg** | **4,5 kg** | **6,0 kg** |
| Fette, Öle | **0,36 kg** | **0,71 kg** | **1,1 kg** | **1,4 kg** |
| Getränke (Wasser, Saft u. a.) | **20 l** | **40 l** | **60 l** | **80 l** |

### Trinken zuerst

2 Liter pro Person und Tag rechnet das Bundesamt, für Getränke und Kochen. Für zehn Tage und zwei Personen sind das 40 Liter, also knapp sieben Kisten mit je sechs 1-Liter-Flaschen.

## So legst du den Vorrat ohne Stress an

- Kauf nur, was ihr sowieso esst. Jede Woche ein paar Dinge mehr in den Einkaufswagen.
- Neues nach hinten, Altes nach vorne. Was zuerst abläuft, wird zuerst gegessen.
- Denk an Lebensmittel, die man ohne Kochen essen kann: Knäckebrot, Konserven, Nüsse, Trockenobst.

Mengen pro Person für 10 Tage, ca. 2.200 kcal pro Tag. Quelle: BBK, „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“, Checkliste. Den Vorrat genau ausrechnen: Vorratskalkulator auf ernaehrungsvorsorge.de.

# 24 Dinge, die im Haus sein sollten

Geh einmal mit dieser Liste durchs Haus. Was fehlt, kommt auf den nächsten Einkaufszettel.

## Licht, Wärme, Information

- [ ] Taschenlampe pro Person
- [ ] Ersatzbatterien
- [ ] Batterie- oder Kurbelradio
- [ ] Powerbank, geladen
- [ ] Kerzen, Feuerzeug, Streichhölzer
- [ ] Warme Decken, Schlafsäcke
- [ ] Campingkocher mit Ersatzkartuschen (nur mit Lüften!)
- [ ] Feuerlöscher oder Löschdecke

## Geld und Papiere

- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen
- [ ] Dokumentenmappe (Ausweise, Urkunden, Versicherungen)
- [ ] Wichtige Telefonnummern auf Papier
- [ ] Auto halb voll oder voller getankt

## Essen und Trinken

- [ ] Getränke: 2 Liter pro Person und Tag
- [ ] Vorrat für 10 Tage (Tabelle auf Seite 3)
- [ ] Dosenöffner, der ohne Strom geht
- [ ] Essen für Haustiere

## Gesundheit und Hygiene

- [ ] Dauermedikamente für mindestens 10 Tage
- [ ] Schmerz- und Fiebermittel, Fieberthermometer
- [ ] Verbandszeug, Desinfektionsmittel
- [ ] Seife, Zahnpasta, Toilettenpapier
- [ ] Müllbeutel
- [ ] Haushaltshandschuhe
- [ ] Ersatzbrille, Hörgeräte-Batterien
- [ ] Feuchttücher

# Sirenen und Warn-Apps

Beim bundesweiten Warntag wissen viele nicht, was welcher Ton bedeutet. Hier steht es auf einen Blick.

| Signal | Bedeutung in Deutschland |
|---|---|
| **1 Minute auf- und abschwellender Heulton** | **Warnung.** Gefahr. Radio einschalten, Warn-App lesen, Hinweisen der Behörden folgen. |
| **1 Minute Dauerton** | **Entwarnung.** Die Gefahr ist vorbei. |
| 1 Minute Dauerton, zweimal unterbrochen | Feueralarm für die Feuerwehr (gilt nicht der Bevölkerung). |

**In Österreich** gelten andere Signale: Warnung = 3 Minuten gleichbleibender Dauerton, Entwarnung = 1 Minute Dauerton.

## So kommen Warnungen zu dir

- **Cell Broadcast:** Die Warnung erscheint als Nachricht auf jedem eingeschalteten Handy in der Gegend, ohne App.
- **Warn-App NINA** (vom Bundesamt): Einmal installieren und deinen Wohnort eintragen.
- **Radio:** Das wichtigste Gerät, wenn Strom und Handynetz weg sind. Darum gehört ein Batterie- oder Kurbelradio in jeden Haushalt.

### Was diese Checkliste nicht abdeckt

Was passiert mit dir, wenn du plötzlich ins Krankenhaus musst? Wer darf dann für dich entscheiden, wer kennt deine Medikamente, wer findet deine Versicherungen und wer kümmert sich um Wohnung und Haustier?

Genau dafür gibt es den **Notfall-Ordner vom Bürgerwächter**: Krisenvorsorge und deine persönliche Notfallmappe in einem, zum Ausdrucken oder direkt am PC ausfüllen.

Diese Checkliste ersetzt keine Beratung. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand: November 2026. Amtliche Infos: bbk.bund.de.