

# Wie bereite ich mich auf Stromausfälle und „Blackouts“ vor?

## Tipps für den krisensicheren Haushalt

**Getränke:** Vorrat für mindestens 2,5 Liter pro Person und Tag

- Stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Fruchtsäfte in Verbundverpackungen
- Vorrat an entkeimtem Trinkwasser

**Nahrung:** Vorrat an Nahrungsmitteln für mindestens 14 Tage

Wichtig: Richtige Lagerung und Beachtung des Verfallsdatums!  
Spezielle Bevorratung für Babys, Kleinkinder, Kranke und Haustiere bedenken

- Kohlenhydrate: Honig, Zucker, Reis und Teigwaren, Zwieback
- Eiweiße: Kondensmilch, Haltbarmilch, Schmelzkäse, Dosenwaren, getrocknete Hülsenfrüchte
- Fette: Speisefett, Speiseöl, Margarine/Butter

**Energie:** An alternative Heiz- und Beleuchtungsmöglichkeiten denken

- Vorrat an Brennmaterial
- Gaskocher/Campingkocher
- Batterien, Notbeleuchtungen (Petroleum-Starklichtlampe, Taschenlampen, Kerzen, Zündhölzer, Feuerzeuge)

**Medizin:** Gut ausgestattete Zivilschutzapotheke – Verfallsdatum bei Medikamenten beachten!

- Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Koffer mit Verbandsmaterial
- Kaliumjodtabletten
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen, Fieber, Erkältungen
- Persönliche Medikamente

**Hygiene:** Ausreichender Vorrat an Hygieneartikeln

- Toilettenpapier, Zahnpasta und -bürste, Seife, Hygieneprodukte für Frauen etc.

**Information:** Kurbel- bzw. Batterieradio oder solarbetriebenes Radio

- Reservebatterien für Batterieradio

**Allgemeiner Tipp:** Ein stets vollgetanktes Auto sichert funktionierendes Radio als Informationsquelle sowie Wärm- und Lademöglichkeiten für elektrische Geräte wie beispielsweise Smartphones etc.