

# BEREIT FÜR MORGEN

## BLACKOUT VORSORGE CHECKLISTE

Ein längerer Stromausfall kann in einer Großstadt schnell zum Problem werden. Kein Licht, kein warmes Wasser, keine funktionierende Kommunikation. Diese Checkliste hilft dir dabei, dich und deine Familie Schritt für Schritt vorzubereiten. Die Liste ist in Kategorien gegliedert (z. B. Licht, Wasser, Nahrung, Hygiene) und zusätzlich in einem Dreistufenplan nach Dringlichkeit sortiert:

- Sofort: Dinge, die du am besten heute schon besorgst.
- Kurzfristig: Vorräte und Ausrüstung, die du innerhalb weniger Tage bis Wochen ergänzen kannst.
- Langfristig: Alles, was deine Vorbereitung dauerhaft sicherer und komfortabler macht.

So kannst du selbst entscheiden, wie schnell und wie umfangreich du dich vorbereiten möchtest. Jeder Punkt auf der Liste bringt dich ein Stück näher an mehr Sicherheit im Alltag – auch, wenn plötzlich der Strom ausfällt.

Also fang an die ersten Punkte abzuhaken. Ich freue mich auf deine Ergänzungen und Kommentare unter meinem Video.

Dein Sven

### Hinweis zu Affiliate-Links

Einige der in dieser Checkliste empfohlenen Produkte sind mit sogenannten Affiliate-Links versehen. Wenn du über diese Links einkaufst, zahlst du keinen Cent mehr, aber ich erhalte eine kleine Provision. So unterstützt du die Erstellung weiterer kostenloser Inhalte rund um Krisenvorsorge und Selbstversorgung – vielen Dank dafür!

# BLACKOUT VORSORGE CHECKLISTE

## LICHT & ENERGIE

- LED-Laternen (batterie- oder akkubetrieben, lange Laufzeit)
- Stirnlampen (für Hände frei, mit Ersatzbatterien)
- Powerbanks (mehrere, mind. 20.000 mAh, am besten solar-ladefähig)
- Solar-Ladegerät (Fensterplatz-tauglich für Handys/Powerbanks)
- Ersatzbatterien (AA, AAA, passend zu deinen Geräten)
- Kerzen & Streichhölzer/Feuerzeug (für Notbeleuchtung)

## WASSER & VERSORGUNG

- Trinkwasservorrat (mind. 2 Liter pro Person/Tag für 7–14 Tage)
- Kanister mit Hahn (10–20 Liter, lebensmittelecht)
- Wasserfilter (z. B. Katadyn, Sawyer Mini – für Fluss/Brunnen)
- Wasserentkeimungstabletten (Micropur, für Notfälle)
- Thermoskannen (halten Wasser/Heißgetränke länger warm)

## NAHRUNG & KOCHEN

- Lang haltbare Lebensmittel (Konserven, Nudeln, Reis, Linsen, Haferflocken, Nüsse)
- Notration / Energieriegel (kompakt & kalorienreich)
- Campingkocher mit Gaskartuschen (z. B. Schraubventil EN417)
- Spirituskocher oder Trockenbrennstoff (als Backup)
- Feuerzeug/Sturmstreichhölzer
- Leichte Kochutensilien (Topf, Pfanne, Becher, Besteck – Campinggeschirr)

## WÄRME & KLEIDUNG

- Isolationsdecken (Rettungsdecken)
- Wärmflaschen oder Heizkissen (für warmes Wasser)
- Zusätzliche Wolldecken/Schlafsäcke
- Warme Kleidung im Zwiebellook (Mütze, Handschuhe, dicke Socken)
- Teelicht-Ofen (optional DIY, nur mit Vorsicht & Belüftung)

# BLACKOUT VORSORGE CHECKLISTE

## HYGIENE & GESUNDHEIT

- Feuchttücher (Wasserersatz)
- Toilettenpapier
- Müllbeutel (als Not-Toilette, in Kombination mit Eimern)
- Camping-Toilette oder Eimer
- Desinfektionsmittel & Seife
- Hausapotheke (inkl. persönlicher Medikamente)

## KOMMUNIKATION & INFORMATION

- Kurbelradio oder Batterieradio (für Nachrichten bei Netzausfall)
- Externe Antenne (optional)
- Papierkarten der Umgebung zur Orientierung ohne Smartphone
- Notizblock & Stifte

## SICHERHEIT & ALLTAG

- Mehrfach-Taschenmesser / Multitool
- Pfefferspray oder Selbstschutzmittel
- Bargeld in kleinen Scheinen
- Wichtige Dokumente in wasserdichter Hülle
- Spiele / Bücher (zur Beschäftigung & Stressabbau)

## TIPP:

Packe die wichtigsten Dinge in einen festen Blackout-Koffer oder eine Kiste, die griffbereit in der Wohnung steht.

# **DREISTUFIGER UMSETZUNGSPLAN**

## **SOFORT**

**innerhalb der nächsten 24 Stunden**

- Trinkwasser (2 Liter pro Person/Tag, mind. für 7 Tage)
- Kerzen, Feuerzeug, Streichhölzer
- LED-Lampe oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- Lang haltbare Lebensmittel  
(Konserven, Nudeln, Reis, Haferflocken)
- Hausapotheke und persönliche Medikamente
- Bargeld in kleinen Scheinen

## **KURZFRISTIG**

**innerhalb 1-2 Wochen aufbauen**

- Powerbanks & Solarladegerät
- Campingkocher + passende Gaskartuschen
- Kanister mit Hahn (10-20 Liter)
- Wasserfilter + Entkeimungstabletten
- Wolldecken, Schlafsäcke, warme Kleidung
- Toilettenpapier, Feuchttücher, Müllbeutel

## **LANGFRISTIG**

- Kurbelradio oder Batterieradio
- Zusätzliche Energieriegel/Notrationen
- Multitool oder Taschenmesser
- Camping-Toilette oder Notfall-Lösung
- Thermoskannen, Wärmflaschen
- Wichtige Dokumente wasserdicht verpackt
- Spiele & Bücher zur Beschäftigung