

Checkliste Grundausrüstung für einen Stromausfall von mehr als 24 Stunden

Ein Stromausfall, der mehr als 24 Stunden dauert, ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch lebensbedrohlich werden, wenn Menschen auf medizinische Geräte angewiesen sind.

Auch diese Checkliste baut auf den beiden vorangegangenen für bis zu 8 Stunden und für 8 bis 24 Stunden auf.

Beleuchtung

Stirnlampe für Arbeiten, bei denen man die Hände frei haben möchte.

Zusätzliche Kerzen und Teelichter.

Wärme

Genügend Brennmaterial für Ihre Heizmöglichkeit*, z. B. Brennholz, Petroleum...

Warme Schlafsäcke für die ganze Familie.

Kühlung

Kühlmöglichkeit für Lebensmittel und empfindliche Medikamente (z. B. Insulin), z. B. eine Kühlbox für 230 Volt/12 Volt und Gas.

Ernährung

Wasservorrat von mindestens 3 Litern pro im Haushalt lebender Person und Tag (zum Trinken, Kochen, Hygiene...).

Faltbarer Wasserkanister für den Fall, dass die Wasserversorgung zusammenbricht und Wasser mittels Tankwagen verteilt werden muss.

Einfach auf einem Campingkocher* zuzubereitende Mahlzeiten - offizielle Stellen empfehlen einen Nahrungsmittel- und Getränkevorrat für 14 Tage im Haus zu haben.

Spätestens nach 24 Stunden sollten Sie sich auch Gedanken darüber machen, wie der Inhalt der Tiefkühltruhe weiter gekühlt (z. B. im Winter auf dem Balkon) oder verwertet werden kann.

Wegwerfgeschirr (Partygeschirr) - nicht sehr umweltfreundlich, aber möglicherweise bei Wassermangel eine Möglichkeit, das kostbare Nass zu sparen.

Hier gibt es weitere Informationen zum Thema Kochen bei Stromausfall.

Hygiene

Zugegeben, kein angenehmes Thema, aber wenn es bei einem Stromausfall kein Wasser gibt, dann funktioniert auch keine Toilettenspülung. Ohne Spülung erfolgt auch kein Abtransport aus der Kanalisation, in der es auch sehr oft elektrisch betriebene Pumpen gibt. Herkömmliche transportable Campingklos brauchen Chemie und auch diese müssen regelmäßig irgendwohin entleert werden. Eine unter Campern vielgelobte Alternative ist daher die Kompost- oder Trenntoilette. Hierbei werden feste und flüssige Ausscheidungen getrennt gesammelt, wodurch anscheinend auch keine unangenehmen Gerüche entstehen.

Wer sich genauer informieren will, wie Komposttoiletten funktionieren oder sich sogar an den Selbstbau wagen möchte, findet in diesem Buch die benötigten Infos: Kompost-Toiletten für Garten und Freizeit: Sanitärtechnik ohne Wasser und Chemie.

Starke Müllsäcke, um verdorbene Lebensmittel und andere Abfälle bis zur Wiederherstellung der Versorgung möglichst geruchsfrei lagern zu können.

Stabiles Klebeband, um die Müllsäcke zu verschließen, für Reparaturen oder auch zum Abdichten von Fenstern.

Notstrom

Leiser Notstromgenerator (Achtung! Nie in geschlossenen Räumen betreiben - Vergiftungsgefahr!).

Verbrauchsmaterial für Notstromgenerator (Öl, Benzin).

Kabeltrommel für Outdoorbenutzung.

Ein günstiges Aukey Solarpanel in Verbindung mit einer leistungsstarken Powerbank und kombiniert mit einem Akkuladegerät mit USB-Anschluss kann schon die Notbeleuchtung oder ein paar Kleingeräte mit Notstrom versorgen.

Sonstiges

Bargeld - Kassen in den Geschäften oder Bankomaten funktionieren nicht mehr, manchmal ist aber die Bezahlung mit Bargeld möglich.

Ein Vorrat an häufig benötigten Medikamenten für 14 Tage - Apotheken können bei Stromausfall nicht mehr beliefert werden und auch die Ausgabe von Medikamenten auf Rezept ist ohne Computer nicht mehr möglich.

Checkliste Grundausrüstung 8 bis 24 Stunden

Dauert ein Stromausfall länger als 8 Stunden, dann wird es schon etwas ungemütlicher.

Zusätzlich zur Checkliste für 8 Stunden empfehlen wir, die Notfallausrüstung um weitere Artikel zu ergänzen:

Beleuchtung

Noch mehr Ersatzbatterien bzw. Akkus zum Wiederaufladen.

LED-Laterne zur Raumbelichtung, z. B. diese LED Laterne mit 5 verschiedenen Lademethoden oder die Camping-Laterne mit bis zu 300 Lumen (Kerzen geben wenig Licht und sind gefährlich, Taschenlampen haben meist nur einen gerichteten Lichtkegel, der zur gleichmäßigeren Ausleuchtung eines Raumes nicht ideal ist.)

Wärme / Kühlung

Für die Winterzeit empfehlenswert - falls kein Holzofen oder Kamin vorhanden ist - ist eine Petroleumheizung*.

Im Sommer kann ein batteriebetriebener Ventilator etwas Linderung schaffen.

Ernährung

Campingkocher* (Gaskocher oder Spirituskocher), Vorschriften für den Betrieb in Innenräumen beachten

Passende Kochutensilien für den Campingkocher

Mehr Wasser (Mineralwasser ist lange haltbar und lässt sich gut lagern) - 3 Liter pro Person und Tag sollten es schon sein.

Einfach und schnell zuzubereitende Lebensmittel, wie z. B. Dosengerichte oder auch lang haltbare Trekkingnahrung.

Hygiene

Feuchttücher / Hygienetücher sind speziell in Gegenden praktisch, in denen die Wasserversorgung ohne Strom nicht funktioniert.

Unterhaltung

Speziell in Haushalten mit Kindern tritt nach einer Weile gern Langeweile ein, wenn Fernseher und Internet nicht funktionieren. Hier können ein paar Brettspiele oder Bücher Abhilfe schaffen wenn einem die Spielideen ausgehen.

Notstrom

Um Handies oder Akkus zwischendurch aufzuladen, eignet sich dieses Goalzero Guide 10 Plus Solar Ladegerät ausgezeichnet. Sonnenschein vorausgesetzt.

Eine geladene Powerbank lädt Ihre Geräte auch in der Nacht oder unterwegs und braucht nur wenig Platz in der Handtasche oder im Rucksack.

Checkliste Grundausrüstung für Stromausfall bis zu 8 Stunden

Die Dinge auf dieser Checkliste sollten in jedem Haushalt als Grundausrüstung vorhanden sein, um kurzfristige Stromausfälle mit einer Dauer von bis zu 8 Stunden problemlos zu überstehen.

Wichtig ist natürlich, dass Sie im Notfall auch wissen, wo diese Dinge gelagert sind. Sinnvoll ist, z. B. an allen Plätzen in der Wohnung, an denen Sie sich häufig aufhalten, eine Taschenlampe griffbereit zu haben.

Für eine bessere Übersicht ist die Checkliste in Hauptbereiche gegliedert. Natürlich können Sie diese auch ausdrucken und abhaken, was Sie für Ihre Stromausfall-Notausstattung bereits besorgt haben.

Beleuchtung

Taschenlampen

Ersatzbatterien oder Akkus für die Taschenlampen in passender Größe und Anzahl

Kerzen zur Grundbeleuchtung von Räumen (große Stumpenkerzen mit langer Brenndauer gibt es z. B. günstig in 1-Euro-Shops)

Alternativ zu Kerzen und weniger gefährlich: Luminaid Solarbeleuchtung

Feuerzeug / Zündhölzer

Kommunikation

batterie-/kurbel-/solarbetriebenes Radio (z. B. dieses oder noch besser, weil auch für digitalen Radioempfang geeignet: Notfallradio mit DAB+ und UKW-Empfang)

Ersatzbatterien oder Akkus für das Radio in passender Größe und Anzahl

Wärme / Kühlung

warme Decken

Ernährung

ein paar Flaschen Wasser (ganz besonders auch in Gegenden, in denen die Trinkwasserversorgung vom Stromnetz abhängig ist)

Nahrungsmittel, die man auch kalt essen kann

Besondere Situation für Haushalte mit Kindern oder kranken Personen

Gesunde Erwachsene oder größere Kinder überstehen auch einmal problemlos einen Tag ohne warme Mahlzeit. Aber wer Säuglinge, Kleinkinder oder auch Kranke zu versorgen hat, sollte auch darauf achten, z. B. Babynahrung aufwärmen oder warmes Wasser für die Körperpflege bereiten zu können.

Campingkocher* (Gaskocher oder Spirituskocher), Vorschriften für den Betrieb in Innenräumen beachten

Passende Kochutensilien für den Campingkocher

Notstrom

Unterbrechungsfreie Stromversorgung (USV) für den PC, um ein geordnetes Herunterfahren Ihres Computers zu ermöglichen und einem Datenverlust vorzubeugen bzw. auch, um Spannungsspitzen beim Wiedereinschalten des Stroms zu filtern. Z. B. APC Back UPS ES 700VA 230V

Sonstiges (Krankenpflege, Tierhaltung u. a.)

In diesem Bereich sollten Sie sich Gedanken machen, ob Ihre persönliche Lebenssituation noch weitere Abhängigkeiten von rund um die Uhr verfügbarem elektrischem Strom aufweist.

Benötigen Sie oder Angehörige Strom zur Versorgung medizinischer Geräte?

Besitzen Sie Haus- oder Nutztiere, die in besonderer Weise auf Strom angewiesen sind? Z. B. Terrariumheizung, Wasserpumpe für das Aquarium, Belüftung in Ställen, Melkmaschinen...

Besitzen Sie Anlagen zur Gebäudesicherung oder Alarmanlagen und was passiert damit, wenn der Strom ausfällt?

Die weiteren Checklisten für länger andauernde Stromausfälle bauen aufeinander auf. Beginnen Sie daher am besten gleich, diese Grundausstattung zusammenzustellen.

AUSRÜSTUNG	PARTNER I-RUCKSACK	PARTNER II-RUCKSACK
GRUNDAUSSTATTUNG		
Rucksack	35 l + Nebenfächer	25 l + Nebenfächer
Sortierung	in praktischen Beuteln	im Hauptfach
Checkheft	✓	✓
Rucksack-Regenschutzhülle	✓	✓
Regenponcho	✓	✓
wasserdichte Dokumentenhülle	✓	X
Gewicht	ca. 6 kg	ca. 3 kg
VERPFLEGUNG		
Notfallnahrung NRG-5	6.900 kcal	6.900 kcal
Trinkwasser-Konserve	0,5 l	0,5 l
Trinkflasche mit integriertem Wasseraufbereitungsfilter	✓	✓
Wasserentkeimungstabletten	✓	✓
Emaillie-Tasse	✓	✓
Heißgetränke	6 Stück	6 Stück
Notkocher mit Brennstofftabletten	✓	X
Streichhölzer in wasserdichter Dose	✓	X
Müllbeutel	✓	X
HYGIENE		
Zahnpflege	6 Stück	6 Stück
Kernseife	✓	✓
Mikrofaser-Handtuch	✓	✓
Desinfektionsmittel	✓	✓
WC-Feuchttücher	✓	✓
Taschentücher	✓	✓
Handspaten	✓	X
Wäscheklammern	5 Stück	X
wiederverschließbare Beutel	✓	✓
Seil	15 m	X

AUSRÜSTUNG	PARTNER I-RUCKSACK	PARTNER II-RUCKSACK
ÜBERNACHTUNG		
Notfallschlafsack & -zelt	✓	✓
Iso-Matte	✓	✓
Handwärmer	3 Stück	3 Stück
Taschenlampe	✓	X
SURVIVAL		
Multifunktionswerkzeug	✓	X
Alu-Pfeife	✓	✓
Schreibblock & Stift	✓	X
Mini-Kompass	✓	X
Kabelbinder	✓	X
wiederverschließbare Beutel	✓	X
Solar- und Kurbel-Multifunktions-Radio mit USB-Auflader	✓	X
Atemschutzmaske	FFP3	FFP3
Erste-Hilfe-Set	✓	✓