

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

## Tipps für den krisensicheren Haushalt

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

- Mineralwasser
- Fruchtsäfte in Verbundverpackungen

**Nahrung:** Vorrat an Nahrungsmitteln für mindestens eine Woche

Wichtig: Länger haltbare Lebensmittel bevorraten. Beim Einkauf bereits auf das Ablaufdatum achten, bevorratete Lebensmittel aufbrauchen und regelmäßig durch neue ersetzen. An Lebensmittel für Babys, Kleinkinder und Kranke sowie Futter für Haustiere denken.

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

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

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

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

- Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Koffer mit Verbandsmaterial
- Kaliumjodtabletten
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen, Fieber, Erkältungen
- Medikamente des persönlichen Bedarfs.

**Hygiene:** Ausreichender Vorrat an Hygieneartikeln

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

**Information**

- Batteriebetriebenes oder solarbetriebenes Radio

**Allgemeiner Tipp:** Das Auto kann dafür genutzt werden, Nachrichten im Radio zu verfolgen oder elektronische Geräte (Smartphones) aufzuladen.