

Blackout-Vorsorge: Mastercheckliste

Alle 8 Bereiche auf einen Blick · regelmäßig prüfen & aktuell halten

Wasser

- 25 Liter Trinkwasser pro Person vorhanden
- Kühl und dunkel gelagert
- Wasserfilter oder Aufbereitungstabletten
- Stilles Mineralwasser in PET-Flaschen
- Haltbarkeitsdaten geprüft
- Kanister für schnelles Auffüllen bereit

Lebensmittel

- Haltbare Lebensmittel für 10 Tage vorhanden
- Konserven, Knäckebrot, Nüsse, Trockenfrüchte
- H-Milch & Kondensmilch vorhanden
- Rotationsprinzip - ältestes zuerst verbrauchen
- Mehrheitlich kalt essbar
- Schmelzkäse & haltbarer Käse eingeplant
- ~2.000 kcal/Tag/Person eingeplant
- Moralreserve: Schokolade, Kekse

Licht & Energie

- Min. 2 LED-Taschenlampen + Stirnlampe
- 10-20 Kerzen & 50-100 Teelichter
- Powerbank 20.000 mAh vollgeladen
- Ausreichend Ersatzbatterien AA & AAA
- Streichhölzer & Feuerzeuge (3-5 Stück)
- Geräte regelmäßig auf Ladenstand prüfen

Wärme & Kochen

- Campingkocher mit ausreichend Brennstoff
- Schlafsäcke & Decken für alle vorhanden
- CO-Gefahr bekannt - immer lüften
- Heizplan für Winter bekannt
- Kernraum im Haushalt festgelegt
- Nur zugelassene Innenraumgeräte verwenden

Kommunikation

- Batterie-/Kurbelradio vorhanden
- Familienabsprachen getroffen
- NINA / Katwarn App installiert
- Wichtige Rufnummern auf Papier notiert
- Treffpunkt für Ausfall festgelegt
- Powerbank für Smartphone vollgeladen

Bargeld & Dokumente

- 200-500 € Bargeld zu Hause (kleine Scheine)
- Impfpass & Medikamentenliste geordnet
- Notfall-USB-Stick mit Dokument-Scans
- Personalausweis, Reisepass griffbereit
- Wichtige Dokumente als Kopien vorhanden
- Versicherungspolizen & Bankdaten abgelegt

Haushalt

- Campingkocher oder Kochsystem bereit
- Feuchttücher & Desinfektionsmittel bereit
- Verderbliches-Plan: was zuerst essen
- 20-50 Müllbeutel vorhanden
- Kühlung-Strategie bekannt (nicht öffnen!)
- Hygienebereich organisiert

Medikamente & Erste Hilfe

- Dauermedikamente für 2-4 Wochen vorhanden
- Desinfektionsmittel (Hände & Wunden)
- Einmalhandschuhe & Pinzette vorhanden
- Schmerzmittel, Fiebermittel, Magenmittel
- Verbandmaterial, Pflaster, Rettungsdecke
- Rezeptpflichtige Medikamente mit Arzt besprochen

Wartungsplan - alle 6 Monate

| Bereich | Prüfen | Datum |
|--------------------|----------------------------|-------|
| Vorräte & Wasser | Haltbarkeit, Lücken | |
| Batterien & Geräte | Testen, laden, ersetzen | |
| Dokumente | Aktualität, Kopien, Backup | |
| Medikamente | Ablaufdaten, Bedarfe | |
| Bargeld | Bestand, Stückelung | |