

## Deine Stromausfall Packliste

### Plane im Voraus

- Schaffe Vorräte und Ausrüstung an und kontrolliere sie laufend
- Verfolge die Nachrichten im In- und Ausland
- Lege ein Adressbuch an
- Erstelle ein medizinisches Infoblatt
- Übe Szenarien, wie das Kochen ohne Strom
- Besorge dir eine Landkarte deiner Umgebung
- Stimme dich laufend mit Nachbarn und Familie ab
- Bewahre in jedem Fall Ruhe
- Im Krisenfall: Achte unbedingt auf **Informationen von Behörden:**  
Lautsprecherdurchsagen, Informationen in der Gemeinde oder öffentliche Radiosender.

### Lebensmittel-Vorräte

- Kaufe Lebensmittel ein, die du kennst und die **leicht verdaulich** sind!
- Koche nur Gerichte, die du wie im Schlaf beherrschst, denn im Dunkeln werden selbst die einfachsten Tätigkeiten zu einer Herausforderung!
- Achte auf **Abwechslung** bei den Speisen!
- Koche in dem Raum, in dem du dich am meisten aufhältst – so heizt du zusätzlich ein!
- Bedenke, dass dir während eines Stromausfalls **kein Ofen** zur Verfügung steht!

### Wasserversorgung

- Fülle **leere Flaschen** mit Leitungswasser ab und schreibe das Abfülldatum darauf. Wenn du es dunkel und kühl lagerst, hält es sich durchaus mehrere Monate.
- Kaufe **Kanister**, die du im Notfall verwenden kannst, um Wasser zu besorgen. Die Kanister kannst du dann auf dem Balkon oder der Terrasse aufstellen, um Regenwasser aufzufangen.

- Bei Stromausfällen, respektive Blackouts ist es ratsam, die **Badewanne** sofort mit Wasser einzulassen. Die Füllmenge einer Standard-Badewanne beträgt zwischen 150–180 Liter – also gar nicht mal so wenig!
- Häufig befindet sich noch Wasser in **Warmwasserboilern** oder im **Spülkasten** der Toilette.
- Last but not least – sollte so ein Ernstfall im Winter eintreten, kannst du **Schnee oder Eis** sammeln.

## Persönliche Hygiene

- Feuchttücher
- Waschlappen
- Schwämme
- Campingdusche
- Taschentücher
- Damenhygieneartikel
- Windeln
- Desinfektionsspray
- Handreinigungsgel