

# Blackout Checkliste und Informationsheft

Die Checkliste - Was gehört zur Krisenvorsorge.  
Mit den wichtigsten Fragen und Antworten.



Erstellt von

MARTIN GEBHARDT  
SURVIVAL-KOMPASS.DE

## WAS BEDEUTET „BLACKOUT“?



BLACKOUT

Ein Blackout ist die vollständige Unterbrechung der Stromversorgung in einem großen Bereich und die schwerste Form eines Stromausfalls, die auftreten kann.

Ein Bereich kann eine ganze Region, wie eine Stadt, ein Bundesland oder ein komplettes Land sein. Möglich ist auch der Ausfall von Strom in ganz Europa.

---

***„Einen Blackout zu meistern, beginnt mit einer großartigen Wissensvermittlung und Vorbereitung.“***

**Martin Gebhardt**

---

## WARUM SOLLTEST DU ÜBER EINEN BLACKOUT NACHDENKEN?

Blackouts sind nicht unrealistisch. Wenn auch die Wahrscheinlichkeit gering ist, so können sie dennoch auftreten – und dann mit verheerenden Folgen.

Ich möchte mit diesem Ratgeber eine vernünftige und realistische Sicht auf einen Blackout werfen und dich umfassend darüber informieren, wie etwa die Chancen für einen Blackout stehen und welche Folgen zu erwarten sind.

## WIESO KOMMT ES ZU BLACKOUTS?



Wir Menschen sichern zwar so viel es geht Risiken ab, dennoch sind wir nicht allmächtig und müssen uns Naturgegebenheiten hingeben. Ein Blackout kann also durch Umwelteinflüsse entstehen, wie:

- Hochwasser
- starke Unwetter
- Erdbeben
- Vulkanausbrüche
- Schneechaos
- Erdbeben
- Trockenheit (Kühlwassermangel)
- Sonnensturm

Manche Experten sind jedoch nicht der Meinung, dass eine Naturkatastrophe den Blackout verursachen wird. Sie sind überzeugt, dass das System versagt.

Unter Systemversagen verstehst du, dass ohne zusätzliche externe Einwirkung, das System zusammenbricht. Gründe dafür ist die steigende Komplexität, die dann nicht mehr beherrschbar ist. Es kommt zu einer Überlastung und die Technik schaltet von selbst aus, damit sie nicht zerstört wird.

Weitere Gründe für einen großflächigen und anhaltenden Stromausfall sind:

- Technisches Versagen, wie Mängel an der Wartung, alte Geräte, Fehler in Geräten
- Menschliches Versagen, wie Fehlreaktionen oder fehlerhafte Einstellungen
- Wegfall des Primärrohstoffs zur Stromerzeugung, wie Öl, Gas, Kohle, Brennstäbe, Wasser
- zu starke Systembelastungen durch internationalen Stromhandel
- Kriminelle Handlungen, wie Diebstahl, Betrug oder Erpressung
- Terroristische Anschläge
- elektromagnetischer Impuls (EMP)
- Koronaler Massenauswurf der Sonne (KMA; Zerstörung von Elektronikbauteilen)
- Cyberattacken



## WIE HOCH IST DIE WAHRSCHEINLICHKEIT EINES BLACKOUTS?

Zuerst die schlechte Nachricht: Leider gibt es keine Studien, die ich dir hier zeigen kann und mit der ich dir eine Prozentzahl an die Hand geben könnte. Vielmehr ist es eine Einschätzung, die jeder selbst für sich vornehmen sollte anhand von vorliegenden Informationen.

Das Problem mit Europa: Wir nehmen die reibungslose Stromversorgung als gegeben hin. Anderen Ländern sind auf Stromausfälle vorbereitet und wissen mit Blackouts daher besser umzugehen. Hier in Europa fällt uns die Risikoabschätzung unheimlich schwer.

### BEISPIELE:

- Italien im September 2003: 57 Millionen Menschen betroffen für 18 Stunden. Grund: Netzproblem
- USA im Oktober 2012: 8 Millionen Menschen betroffen für 7 bis 14 Tage. Grund: Naturereignis (Hurrikan "Sandy")
- Pakistan im Januar 2015: 140 Millionen Menschen betroffen für 24 Stunden. Grund: Sabotage
- Indien im Juli 2012: 620 Millionen Menschen betroffen für 15 Stunden. Grund: Netzproblem
- Bangladesch im November 2014: 100 Millionen Menschen betroffen für 12 Stunden. Grund: Netzproblem

## **IST EIN BLACKOUT GEFÄHRLICH? WAS KANN PASSIEREN?**

Unsere heutige Gesellschaft ist vollkommen auf Strom aufgebaut. Unser Leben ist nicht mehr wie vor 300 Jahren recht autark wie das einer Bauernfamilie. Wir sind stark abhängig von Informationstechnik und Telekommunikation, Transport und Verkehr, Energieversorgung oder dem Gesundheitswesen.

**Ein längerfristiger Stromausfall, der sich z. B. über ganz Deutschland zieht, wäre fatal für uns und bedroht definitiv die Gesundheit vieler Menschen.**

Folgen sind eine massive Störung der Versorgung (lebensnotwendige Güter und Dienstleistungen, z. B. Nahrungsmittel oder Gesundheitsversorgung), wirtschaftliche Schäden und die öffentliche Sicherheit wäre gefährdet.

***"Spätestens am Ende der ersten Woche wäre eine Katastrophe zu erwarten, d.h. die gesundheitliche Schädigung bzw. der Tod sehr vieler Menschen sowie eine mit lokal bzw. regional verfügbaren Mitteln und personellen Kapazitäten nicht mehr zu bewältigende Problemlage."***

Deutsches Büro für Technikfolgenabschätzung



## **WAS KANN ICH BEI EINEM BLACKOUT TUN?**

Als Erstes solltest du jeden in deiner Familie oder deinem Bekanntenkreis über den Stromausfall informieren.

- Schalte alle Geräte aus, die vorher an waren, wie etwas die Waschmaschine (damit verhinderst du mögliche Geräte- oder Personenschäden). Elektronische Geräte, wie PC oder Fernseher, solltest du vom Stromnetz trennen.
- Das Radio lässt du eingeschaltet, damit du weiterhin informiert bleibst. Die meisten Durchsagen werden zur vollen Stunde passieren. Lass auch ein Licht eingeschaltet, damit du weißt, wann der Strom wieder eingeschaltet ist.
- Solltest du dich noch auf der Arbeit befinden, dann fahre nach Hause (oder laufe, wenn nötig). Deine Kinder solltest du von der Schule oder aus der Kita abholen.
- Zu Hause hast du idealerweise deine Notfallausrüstung für einen Blackout bereitliegen (später mehr zur Liste der Ausrüstungsgegenstände). Du weißt also, wo du Kerzen, Taschenlampen, Streichhölzer, Feuerzeuge, Wärmequellen und Kochmöglichkeiten findest (auch im Dunkeln).
- Besitzt dein Smartphone keinen Empfang mehr, stelle es auf Flugmodus um oder schalte es aus. So schonst du den Akku und du besitzt eine Taschenlampe mehr.

## WAS KANN ICH BEI EINEM BLACKOUT TUN? 1/4

- Besitzt du noch keinen Wasservorrat, so wird es an der Zeit diesen jetzt noch schnellstens aufzufüllen. Bei einem Blackout kann auch die Wasserversorgung zusammenbrechen. Fülle also so viele Gefäße wie möglich mit Wasser. Lass die Badewanne und alle Waschbecken volllaufen.
- Stellt sich nach wenigen Stunden keine Besserung ein und bleibt der Strom immer noch fern, dann stellst du dich am besten auf einen längeren Stromausfall im Haus ein.
- Nach ca. 4-6 Stunden musst du anfangen deinen Kühlschrank auf verderbliche Lebensmittel zu prüfen. Die Lebensmittel, die schnell verderben isst du entweder oder du kochst mit ihnen etwas (damit bleiben sie länger haltbar). Ist der Stromausfall im Winter, kannst du Lebensmittel draußen lagern (z. B. auf dem Balkon).
- Tiefkühlgeräte und Kühlschränke öffnest du besser nur, wenn es nötig ist. So bleibt die Kälte länger erhalten. Dein Tiefkühlgerät kühlt die Nahrung noch bis 24 Stunden, weil es hervorragend isoliert ist. Volle Tiefkühlgeräte kühlen sogar noch bis 48 Stunden.
- Ab sofort betrachtest du alle deine Nahrungsmittel als Notvorrat. Aber Achtung, riecht ein Lebensmittel streng oder hast du sonstige Bedenken, dann gehst du niemals in einer Notsituation das Risiko einer Lebensmittelvergiftung ein. Nahrung ist nicht ganz so wichtig wie Wasser, also lass die Finger von verdorbenen Lebensmitteln.

## WAS KANN ICH BEI EINEM BLACKOUT TUN? 2/4

- Kochen mit dem Elektroherd ist nun natürlich nicht mehr möglich und du hast hoffentlich in deinem Haus bei deiner Vorbereitung an eine Ersatzmöglichkeit zum Kochen gedacht. Ein Campingkocher ist da die erste Wahl. Denke aber immer daran, nur draußen zu kochen oder in gut belüfteten Räumen. Idealerweise besitzt du einen CO-Melder.
- Idealerweise prüfst du sofort deine Hausapotheke und prüfst, ob jemand aus der Familie lebensnotwendige Medikamente benötigt (wie Insulin). Ist dieses nicht auf Vorrat im Haus, besorgst du sofort neue Medikamente, solange es noch geht (Apotheke/Rettungsleitstelle/Arzt).
- Verfügst du über eine Notstromversorgung, so kümmerst du dich jetzt nach und nach um den Aufbau, damit du wichtige Geräte mit Strom versorgen kannst. Die Notstromversorgung – sofern sie mit Gas oder Benzin betrieben wird – betreibst du nur außerhalb des Hauses. Weiterhin stellst du diese auch nur an, wenn es nötig ist, um Treibstoffvorräte und das Gerät zu schonen.
- In deinem Haus oder deiner Wohnung suchst du nun ein Zimmer aus, in dem ihr euch aufhaltet und schlafen werdet. Das hat den Vorteil, dass ihr nur ein Raum warm halten müsst.

## WAS KANN ICH BEI EINEM BLACKOUT TUN? 3/4

- Da die Müllabfuhr nicht mehr kommt, wird es problematisch werden, Essensreste und heikle Dinge zu entsorgen. In die Toilette können diese Dinge auch nicht, da kein Wasser mehr vorhanden ist. Außerdem wäre es dumm, dafür Wasser zu verschwenden. Lagere deinen Müll also trocken und kühl. Tiere sollten auch keinen Zugang haben. Besonders im Sommer bei hohen Temperaturen wird der Müll zum Problem und kann zur Seuchengefahr werden.
- Du fragst dich nun sicher, wie du bei einem Stromausfall und ohne Wasser aufs Klo gehen sollst? Du kannst dich glücklich schätzen, wenn du in der Nähe von Wald wohnst. Da buddelst du ein Loch und wechselst die Stelle alle 1 bis 2 Tage. Auch der Garten ist dafür möglich. Hast du keinen Zugang zu Wald und Wiese, dann nutze einen Eimer mit einem Plastiksack.
- Aber am allerwichtigsten: Ein Blackout wird an deinen Nerven zerren und viele Menschen können sich gar nicht vorstellen, was das bedeutet. Damit wir diese Krise bestmöglich überstehen, müssen wir darüber sprechen und uns zusammentun. Solange wir zusammenarbeiten, werden sich Lösungen finden lassen. Mögliche Querköpfe wird es geben, aber diese dürfen uns nicht an unserem Zusammenhalt zweifeln lassen.

## WAS KANN ICH BEI EINEM BLACKOUT TUN? 4/4

- Wenn du zu Hause bist und es heiß draußen ist, begeben dich auf die niedrigste Ebene deines Hauses, da sich kühle Luft unten aufhält. Trage leichte, helle Kleidung. Trinke viel Wasser, auch wenn du keinen Durst verspürst.
- Ziehe dir Schichten warmer Kleidung an, wenn es draußen kalt ist. Wenn der Strom für längere Zeit ausfällt, plane, an einen anderen Ort zu gehen (das Haus eines Verwandten oder Freundes oder eine öffentliche Einrichtung), der über Wärme verfügt, um sich warmzuhalten.
- Vermeide zudem unnötige Reisen, insbesondere mit dem Auto. Ampeln werden ausfallen und die Straßen werden verstopft sein.



# Blackout Vorsorge: Was benötige ich für einen Blackout? - Die Checkliste

- **Wasser:** speichere so viel Wasser wie möglich, es kann sein, dass die Wasserversorgung ausfällt; Weiterhin sind Reinigungstabletten und ein Wasserfilter auch eine gute Wahl. Wasser-Notvorrat berechnen: <https://survival-kompass.de/wasser-notvorrat-berechnen/>
- **Nahrung:** Lebensmittel aufzubewahren, die nicht gekocht werden müssen, ist eine großartige Idee. Das Bundesamt für Katastrophenhilfe empfiehlt, pro Person und Tag Nahrung für 2200 Kilokalorien zu lagern. Die Menge des Vorrats sollte für mindestens 10 Tage ausreichen. Lebensmittel-Notvorrat berechnen: <https://survival-kompass.de/vorratskalkulator/>
- **Lichtquellen:** Du solltest Taschenlampen und Batterien einlagern. Halte auch einen soliden Vorrat an Kerzen bereit. Campinglampen sind auch eine gute Wahl.
- **Radios und Informationen:** Besorg dir ein Kurbelradios oder ein Radio, was mit Batterien funktioniert. Weiterhin empfehle ich dir noch die Warn-App NINA vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz.
- **Solar-Ladegeräte:** Unsere Technologie ist heute endlich so weit fortgeschritten, dass kompakte, hocheffiziente Solarladegeräte für praktisch jeden finanziell erreichbar sind. Setze bei Solarpower besser auf richtige Solargeräte, wie den Jackery Solargenerator.

- **Kochmöglichkeiten:** Eine beliebte Wahl ist ein Campingkocher. Du kannst auch einen Grill benutzen, aber dazu musst du in den Garten, um zu kochen. Weiterhin musst du Feuerzeuge und Streichhölzer bereithalten.
- **Wärmequelle:** Im Winter kannst du dich die ersten 24 bis 48 Stunden mit Decken, Kerzen und gemeinsamem Schlafen warm halten. Danach benötigst du eine zusätzliche Wärmequelle. Wenn du einen Holzofen oder Kamin besitzt, hast du Glück. Es gibt auch noch einige andere Möglichkeiten, wie z. B. Propangasheizungen. Sucht etwas Größeres, dann solltest du dir einen Keramik-Gasheizofen zulegen. Achtung: Denke bitte immer an eine ausreichende Belüftung.
- **Sanitärbedarf:** An unhygienischen Orten breiten sich Keime und Infektionen schnell aus. Wenn die Toilettenspülung nicht funktioniert, musst du dich mit robusten Müllsäcken eindecken (manche nutzen sogar Katzenstreu). Stecke dazu den Müllbeutel in eine leere Toilette oder in einen leeren Eimer. Lege eine Schicht Katzenstreu hinein und füge nach jedem Toilettengang wieder Katzenstreu hinzu. Entsorge dann den Beutel – bevor er zu schwer wird – vor der Wohnung.
- **Hygieneartikel:** Es ist zwar wahr, dass ein oder zwei Tage ohne deine typische morgendliche oder abendliche Toilettenroutine dich wahrscheinlich nicht umbringen. Aber falls du längerfristige deine Körperhygiene vernachlässigst, kann das schwerwiegende körperliche und geistige Folgen haben. Dementsprechend solltest du dir Feuchttücher und Seife zulegen, mit denen du die wichtigsten Körperregionen reinigst. Alle anderen üblichen Hygieneartikel wie Zahnbürste und Zahnpasta, Deodorant und Produkte für die weiblichen Menstruation sollten in ausreichender Menge vorhanden sein.

- **Kraftstoff für dein Auto:** Es kann passieren, dass du dein Heim verlassen musst – wegen einem medizinischen Notfall oder anderen lebensbedrohlichen Gründen. Ich empfehle dir jedoch dringend, dort zu bleiben, wo du bist, bis es nicht mehr geht. Falls du aber doch losmusst, funktionieren die Tankstellen nicht. Du musst also Kraftstoff für deine Fahrzeuge lagern, was in Deutschland nicht so einfach ist. Laut Gesetz darfst du maximal 10 kg Benzin und 20 kg Diesel im Keller oder in der Garage lagern. Gas darfst du überhaupt nicht im Keller lagern.
- **Erste-Hilfe-Set:** Ein Erste-Hilfe-Set solltest du immer im Haus haben – mindestens im Auto. Egal, ob ein Blackout herrscht oder nicht. Du solltest auch Schmerzmittel, Erkältungsmedikamente, Allergiemedikamente, Hustensaft und zusätzliche verschreibungspflichtige Medikamente zur Hand haben.
- **Geld:** Für den Stromausfall solltest du Bargeld zur Hand haben und dementsprechend schon einige Zeit vorsorglich zurücklegen.
- **Unterhaltung:** Bei einem Blackout sitzt du wahrscheinlich Stunden, Tage oder sogar Wochen zu Hause. Prüfe also, ob du genug Bücher und Spiele besitzt. Eine weitere tolle Sache, die du zur Hand haben solltest, sind Brettspiele.
- **Persönliche Dokumente:** Du solltest besser in der Lage sein, deine eigenen Papiere vorzulegen, die beweisen, dass du der bist, von dem du sagst, dass du der bist. Und die auch beweisen, dass du das besitzt, was du zu besitzen sagst. Leg dir also Papierkopien zu und speichere deine Dokumente auf passwortgeschützten Speicherkarten.

## Mehr Informationen und Quellen

*„Einen Blackout zu meistern, beginnt mit einer großartigen Wissensvermittlung und Vorbereitung.“*

**Martin Gebhardt**

Alle Informationen findest du auch unter:

<https://survival-kompass.de/blackout/>

### Quellenangaben:

- [https://www.tab-beim-bundestag.de/projekte\\_blackout-gefaehrung-und-verletzbarkeit-moderner-gesellschaften-am-beispiel-stromausfall.php](https://www.tab-beim-bundestag.de/projekte_blackout-gefaehrung-und-verletzbarkeit-moderner-gesellschaften-am-beispiel-stromausfall.php)
- <https://www.srf.ch/wissen/technik/blackout-die-fuenf-groessten-blackouts-weltweit>
- <https://www.saurugg.net/blackout/risiko-eines-strom-blackouts>
- <https://www.deutschlandfunk.de/dab-im-katastrophenschutz-das-radio-als-lebensretter-100.html>
- [https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html)
- <https://gfkv.at/wp-content/uploads/2021/08/GfKV-Blackout-Vorsorge-Persoенliche-Vorbereitung-und-Bewaeltigung.pdf>
- <https://www.saurugg.net/wp-content/uploads/2019/05/Checkliste-zur-bestmoeglichen-Bewaeltigung-eines-Blackouts.pdf>
- <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.haltbarkeit-von-benzin-und-diesel-mhsd.92a2636d-ecb3-4601-affc-8e708b415067.html>
- [https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Stromausfall/stromausfall\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warning-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Stromausfall/stromausfall_node.html)
- [https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Media thek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf;jsessionid=77921F91F89F8B594CBA2DF5F4C1BE69.live131?\\_\\_blob=publicationFile&v=9](https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Media%20thek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf;jsessionid=77921F91F89F8B594CBA2DF5F4C1BE69.live131?__blob=publicationFile&v=9)

Dieses Dokument darf nicht ohne vorherige Absprache mit dem Urheber kommerziell vervielfältigt oder verbreitet werden.

**Eine Weitergabe unter Freunden / Freundinnen ist erwünscht.**