

Checkliste Krisenvorsorge für 3 - 21 Tage bei Strom-blackout, Lieferketteneinbruch, Währungs-crash

Wasser

- 2L Trinkwasser/Getränk/Kochen pro Person + Tag = **42L pro Person für mind. 3 Wochen.**
 - Maßnahme: Jetzt einlagern in Flaschen, Kanistern, Kannen, Faltbehältern, Fässern etc. und gelegentlich erneuern
- 26L Brauchwasser pro Person + Tag ca. = **546L für 3 Wochen** z.B. WC Spülung, sich waschen / **Hygiene**, Abwasch, Wäsche reinigen, Pflanzen gießen, **Wasser für Haustiere** etc.
 - Maßnahme: **Jetzt wenigstens zum Teil einlagern** in Fässern, Wannen, Tonnen, Zisternen, Kanistern, Pools, Planschbecken, Mulden
- Falls bei beginnendem Stromblackout noch möglich: Badewanne und große Gefäße, Zementwannen, Regentonne, usw. volllaufen lassen
 - Maßnahme: Bis zum nächsten Wochenende erkunden, wo sich die nächsten Trinkwasser- und Brauchwasserquellen befinden? Und wo befinden sich Notfallbrunnen, Zisternen, kleine Bäche, Quellen, Regenwassertonnen/-behälter?
- Um für einen erweiterten Notfall gerüstet zu sein (z.B. unerwartete Aufnahme von Angehörigen, Freunden, Hilfsbedürftigen):
 - Maßnahmen: Wasserfilter mit folgenden Eigenschaften Filtergrad $\leq 0,1$ Micro + Aktivkohlefilter (z.B. Haushaltswasserfilter) + Vorfilter (z.B. Kaffeefilter). Chlor/Silberionentabletten (zur Wasseraufbereitung, Wasserlagerung). Chlordioxid (CDL)

Nahrung/Lebensmittel

- **Frühstück, Hauptmahlzeit, Abendessen pro Person für mind. 3 Wochen**
 - Maßnahmen: Gaskocher fürs Camping 2 Flammen + Gasflasche, Spiritus- oder Lampenölkocher für 2 Flammen und mind. 10L Brennstoff, Holzofen mit Herdplatte oder Holzherd + Holz, Briketts
 - Maßnahmen: Check, ob Geschirr, Besteck, Töpfe, Serviergefäße usw. jetzt ausreichend vorhanden sind, die Du auch sonst verwendest
 - Check, ob die Küchentücher, Geschirrtücher, Servietten und Utensilien jetzt vorhanden sind, die Du auch sonst brauchst
 - Maßnahmen: Einkauf für 3 Wochen = große Packung Gemüsebrühe-Pulver ca. 900g, Salz, Tee oder Teebeutel, Kaffee gemahlen + Kaffeefilter, Kakao, Süßmittel... und diese einlagern

- Maßnahmen (**Einkaufsliste mit Abwechslung bei den Mahlzeiten**):
 - Einkaufsvorschläge Kohlenhydrate für 3 Wochen: Nudeln, Spaghetti, Reis, Kartoffeln, Kartoffelpüree-Pulver, Maisgries, Spätzle, Gnocchi, Haferflocken, Müsli, Mehl, Getreide, Dinkelgries....
 - Einkaufsvorschläge Öle/Fett für 3 Wochen: Butter, Ghee, Margarine, Schmalz, Palmöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Olivenöl.....
 - Einkaufsvorschläge Proteine für 3 Wochen: Haltbare tierische Eiweiße, z.B. Salami, Landjäger, Rauchwurst, Wurst und Fleisch in Konserven und Gläsern, Trockenfleisch, ebenso Fisch und Geflügel, H-Milch, Kondensmilch
 - Haltbare pflanzliche Eiweiße: Seitanpulver, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen zum aufquellen), Hanfprotein.....
 - Einkaufsvorschläge Beilagen und Soßen für 3 Wochen: Gläser und Konserven mit diversen Fertigsoßen, Beilagen, Tomate, Kohl, Paprika, Aubergine, Brokkoli
 - Einkaufsvorschläge Vital- und Frischnahrung für 3 Wochen: länger haltbares Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Ananas, Kiwis....bei kühler Lagerung
 - Länger haltbares Gemüse, z.B. Kohlsorten, Rübensorten, Kartoffeln, Topinambur, Sellerie, Rote Beete, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer....bei kühler Lagerung
 - Länger haltbare Salate, z.B. Endivie, Radicchio, Chicorée....bei kühler Lagerung
 - Einkaufsvorschläge Trockenobst und Nüsse: Bananenchips, gedörrte Äpfel, Datteln, Feigen, Walnüsse/kerne, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse
 - Vorrat für 3 Wochen anlegen: **Babynahrung, Tierfutter**
- Spez. Diäten
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Besondere Vorlieben

Gesundheit und Hygiene

- **Allg. und individuelle Medikamente insbesondere:**
- Z.B. Ivermectin, HCL, Strophantin, Blutverdünner, **Schmerzmittel** (für verschiedene Schmerzsysteme), abschwellendes Gel/Salbe, Antibiotika, Kohlekompressen, Imodium, Beruhigungsmittel, Zugsalbe, **desinfizierendes Wundspray**, Insektenstichsalbe, Sonnenschutzmittel
 - Naturheilmittel: Ingwer, Rosmarin, Zwiebel, Kurkuma,
 - Allg. und individuelle Vitamine / Mineralstoffe insbesondere: Magnesium, Kalium, Calcium, D3, K2, Zink, Vitamin E, Lithiumorotat, Bor, Selen.
 - Material/Werkzeuge: Chirurgisches Besteck o.ä.(Skalpelle, kleine scharfe Schere, präzise Pinzette), abgelaufener KFZ-**Verbandskasten, Verbandsmaterial**, Medizinische oder Haushaltshandschuhe
 - Pulsoximeter, Fieberthermometer, Blutdruckmessgerät

- Desinfektionsmittel für Hände, Flächen: Alkohol, Isopropylalkohol
- Körperreinigung: Duschgel/Seife, spez. Haarwaschmittel, feuchte Reinigungstücher
- Körperpflege: Cremes, Öle, spez. Haarwaschmittel
- Verhütungsmittel: Kondome, Pille?
 - Hygieneausrüstung: Campingtoilette und Chemikalien, großer Eimer, Nachtopf, Außengrube, Sägespäne/Humus, Katzenstreu
 - Hygieneartikel: Tampons, Binden, Windeln, Nasstücher, Toilettenpapier
 - Zahnhygiene: Zahnpasta, Kariesmittel, Zahnseide, Zahnbürste(n)
 - Wäsche waschen/reinigen: Waschpulver, Rei flüssig, Seife, Efeublättern
 - Geschirr reinigen: Spülmittel, neutrale Flüssigseife
 - Müllentsorgung: Vorrat Müllbeutel, gelbe Säcke

Tipps:

- -Nachtopf in geöffneten Gully entsorgen (natürliche Regenspülung)
- -Für Innenraumtoilette mit externem/zugänglichen Spülkasten (Spülung mit gesammeltem Regenwasser, aus Bach/Fluss, Zisterne, Brunnen oder Spül-, Reinigungs-, Waschwasser)
- Über natürliche Reinigungsmittel informieren (z. B. Kastanien, Efeublätter)
- **Müllentsorgung:** Müllbeutel (auch für Stuhlgang)

Energie (elektrische Aktivität)/Brennstoffe (Motoren)/Brennstoffe (Wärme)

- Diesel/Leichtöl für Generator/Fahrzeuge (Traktor, PKW, LKW), für Heizung/Wärmeerzeugung im Tank
- Benzin für Kleingeräte (z.B. Motorhacke), Generatoren, Fahrzeuge
- Holz für Holzofen, Grill, Feuerstelle, Kachelofen zum Kochen, Backen, Heizen
- Kohlebriketts (sparsam und ergiebig für Holz-/Öfen)
- Lampenöl zum Feueranzünden oder für Lampen, Brenner, Öfen
- Streichhölzer, Feuerzeuge, speziell Plasmafeuerzeuge (falls Solarlademöglichkeit vorhanden ist)
- Solarenergie/Module, auf dem Dach oder separate Module für elektr. Aktivitäten aller Art, Laden von Speichern, Batterien, Warmwasseraufbereitung, Hauspumpe (Wasser)
- Besonderheiten für Solaranlagen mit und ohne Speicher:
Wenn möglich Blackout-Box installieren lassen, die im Falle eines Versorgungszusammenbruchs die Netzeinspeisung trennt, sonst fließt der Strom „zurück“ ins tote Netz
- Notmaßnahme: die 3 plombierten Hauptsicherungen entfernen.
- Flüssiggas zum Kochen, Backen, Heizen, als Tank, Flaschen, Kartuschen mit entsprechenden Brennern, Kochaufsätzen, Grill, Kochstellen
- **Kerzen, Teelichte** (preiswert in hunderter Packungen) als Lichtquelle, zum Warmhalten oder mit Tontopfkonstruktion als kleiner Heizofen fürs Zimmer

- Körperwärme ausnutzen bei ausgefallener Heizung
- **Wärmeschutz und passive Wärme** durch Comfort Schlafsack < -3°, wärmende Decken, Goldfolie, dicke Isomatte
- CO2-Wächter bei Betrieb von Generatoren oder brennstoffbetriebenen Heizungen, Kochstellen in der Wohnung!
!!! Feuerstellen in der Wohnung bitte nur unter Aufsicht betreiben!!!

Kommunikation, Information

- **Analoges Radio** (LW, MW, KW, UKW) mit Batteriebetrieb, Kurbel, Solar
- Alternativ Smartphone mit Kopfhörer und Radiofunktion
- Alternativ analoger Allwellenempfänger mit Batteriebetrieb
- Kommunikationsgeräte CB-Funk, mind. 2 Stück, wenn man sich vom Haus/der Whg. entfernt. Vorher ausprobieren
- (Amateurfunklizenz und Anlage mit Booster und Package-Radio und E-Mail)

Werkzeuge, Tools, Sonstiges

- Griffbereite Taschenlampe, Leuchte
- **Vorrat Reservebatterien 2A und 3A für 3 Wochen**
- **Vorrat Spezialbatterien** für z.B. Hörgeräte, Messgeräte, Testgeräte, Uhren
- Taschenmesser
- Solarlader (wenn keine Solaranlage)
- Verteidigungsgeräte, -mittel
- Einbruchschutzmittel und -Maßnahmen
- Alarmanlage auf zusätzlichen Batteriebetrieb umrüsten
- Treibstoffkanister und Stutzen
- **Feuerlöscher**
- funktionierende Rauchmelder
- Hochwasserschutz: Sandsäcke, Schmutzwasserpumpe, Schläuche
- Haushaltspapier (Rollen)
- Notfallnummern/Adressenliste sichtbar anpinnen

Dokumentensicherung

- **Wichtige Dokumente in einer Mappe, Ordner oder digital sichern und griffbereit halten. Aktualisieren.** Z.B.
Grundbuchauszüge, Versicherungen, KFZ-Briefe, Führerscheine, Ausweise, berufliche Qualifikationsdokumente, Bank- und Kreditkarten, Waffenschein und -besitzkarten, Ahnendokumentation, Familienbilder und Dokus, E-Mails, Chatverläufe
- **Wichtige digitale Daten sichern**, verschlüsseln, extern lagern (Cloud), Backup (im Auto oder sicherer Ort oder bei Freunden/Familie) und aktualisieren

Sinnvolle Maßnahmen bei Stromblackout

- Wie erkenne ich, ob ein Stromblackout nur lokal oder regional/bundesweit ist?
- Wenn klar ist, ob Blackout regional/bundesweit, dann Badewanne mit Wasser volllaufen lassen oder und entsprechende Gefäße
- Alle vorher aktiven Geräte vom Netz trennen = Stecker ziehen
- Nicht notwendige Telefonate unterlassen
- Wasser sparen
- Verderbliche Lebensmittel als erstes konsumieren
- Abfall vermeiden
- **Treffpunkt für Familie, Freunde, Gruppe ausmachen**
- Familie zusammenbringen (von Schule, Kindergarten, Arbeitsplatz, etc. nachhause
- Zuhause bleiben
- Radio einschalten und aktiven Sender suchen. Analoge Notfallsenderfrequenzen liegen im UKW-Bereich von 87,6 bis 107,9 MHz. Der DARC Deutscher Radio Amateur Club e.V. hat seine Sendefrequenz bei 6070 khz im 49 m Band und der (österreichische) ÖSV unter der Frequenz 3643 kHz im Lower Side Band, die mit einem Allwellenempfänger empfangbar sind

Tauschmittel

- Alkohol, Zigaretten/Tabak, Holz, Gas, Kaffee, Schokolade
- Hygiene/Gesundheit: Medikamente, Körperhygieneartikel, Handwaschmittel für Kleider und Geschirr
- **Bargeld**

Sonstiges:

- Sich vorher mit Nahestehenden bzgl. gewisser Szenarien absprechen, (nicht jeder muss alles haben)
- Mobilitätsmöglichkeiten planen (Brennstoffvorrat, evtl. leise/geräuschlos, z.B. Velo)
- Gedruckte Infos/Bücher über essbare Pflanzen, Pilze, Survival usw. anschaffen
- Zur Erkennung Gleichgesinnter: Merkmale besprechen (Fahnen, Tücher, Buttons, Logos o. ä.)

