

Blackout: Sofortmaßnahmen

Wie Du Dich auf einen Blackout vorbereiten kannst

Inhalt

Welche Lebensmittel sollte ich auf Vorrat kaufen?	2
Berechne den Tagesbedarf für dich oder deiner Familie	3
Überprüfe regelmäßig Deine Nahrungsmittelvorräte	4
Wie bereite ich Lebensmittel ohne elektrische Energie zu?	4
Wie viel Wasser brauche ich bei einem Blackout?	5
Welche Medikamente brauche ich?	5
Checkliste: Mit diesen Gegenständen bist du gut auf einen Blackout vorbereitet	6

BLACKOUT



Welche Lebensmittel sollte ich auf Vorrat kaufen?

Bei einem Blackout bricht die Lebensmittelversorgung innerhalb weniger Tage zusammen. Sofern Du nicht Besitzer eines Bauernhofes oder **Selbstversorger** bist, musst Du also Lebensmittel auf Vorrat kaufen. Laut Bundesregierung sollte jeder Bürger **Nahrungsmittel und Wasser für 14 Tage** im Haus haben. Leider gibt es kaum Menschen, die dieser Empfehlung folgen. Tue Dir selbst einen Gefallen und sei die berühmte Ausnahme. Mit dem folgenden **Vorrat** bist Du für einen Blackout gut versorgt:



Konserven:

Falls bisher nur Dein Hund Dosenahrung bekommen hat, solltest Du umdenken. Denn Lebensmittel in Konserven halten über viele Jahre hinweg. Achte aber darauf, dass Du den Inhalt auch kalt essen kannst. Denn bei einem Blackout werden weder der Ofen noch der Herd oder die Mikrowelle zuverlässig funktionieren. Thunfisch, Dosenfleisch, Ravioli sowie die meisten Suppen und Gemüse sind bereits vorgekocht und können daher direkt aus der Dose gegessen werden. Für Kleinkinder eignet sich Babynahrung in Dosen und Gläsern, die ebenfalls sehr lange haltbar sind.



EPA-Pakete:

Sogenannte „Einmannpackungen“ oder „Ewigkeits-Pakete“ werden unter anderem von der Bundeswehr während mehrtägiger Übungen ausgegeben. Es gibt hier verschiedene Sorten und Geschmacksrichtungen. Im Paket enthalten sind einem Gericht zum erwärmen auch die berühmten Panzerkekse, Schokolade, Trinkpäckchen sowie portionierter Kaffee und Tee. EPA-Pakete sind teilweise jahrzehntelang haltbar und ideal, um Dich und Deine Familie auch in Krisenzeiten ausgewogen zu ernähren.



Eingekochte Lebensmittel:

Eingekochte und eingeweckte Nahrungsmittel sind mehrere Wochen oder sogar Monate haltbar. Im Internet findest Du zahlreiche Anleitungen, wie Du Gemüse oder ganze Eintöpfe einkochen kannst. Im Zweifel fragst Du aber lieber Deine Oma. Sie hat sicher den einen oder anderen Tipp für Dich.

Blackout: Sofortmaßnahmen



Haltbare Nahrungsmittel:

Rohes Obst und Gemüse sind genau wie Wurst und Fleisch nur wenige Tage frisch. Ohne funktionierenden Kühlschrank oder eine Tiefkühltruhe musst Du also auf andere Lebensmittel setzen. Gute Beispiele sind Reis, Honig, Hülsenfrüchte oder Nüsse. Auch Trockenfleisch oder Brotsorten wie Pumpernickel sind über viele Wochen hinweg genießbar und können Deinen Notvorrat ergänzen.



Nahrungsergänzungsmittel:

Vitaminpräparate und Mineralstoffe wie Magnesium oder Eisen kannst Du in jedem Supermarkt oder in der Drogerie kaufen. Die Pillen und Pulver sind quasi ewig haltbar und können gerade bei einem längeren Blackout einen Nährstoffmangel verhindern. Auch wasserlösliche Proteinshakes oder Energieriegel sollten Teil Deines Notvorrats sein.



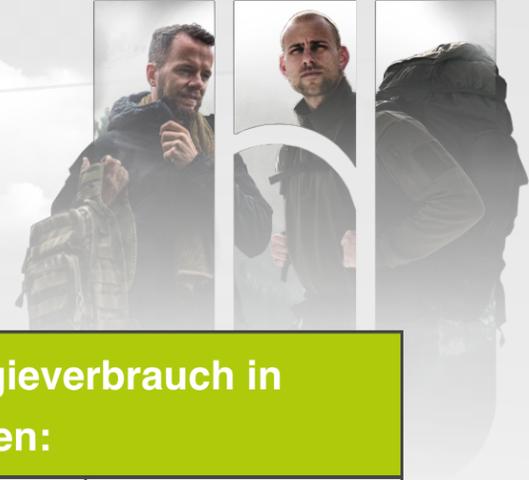
Tiernahrung:

Du hast einen Hund, eine Katze oder ein anderes Haustier? Dann lagere ausreichend Tiernahrung für mindestens 14 Tage. Da diese meist eh in Dosen verkauft wird, ist das glücklicherweise sehr einfach.

Natürlich solltest Du Lebensmittel lagern, die Du gerne isst. Der Geschmack ist aber nur zweitrangig. Wichtiger ist, dass die Nahrungsmittel **ausreichend Energie** liefern und Dich mit Proteinen, Kohlehydraten, Fett sowie Mineralstoffen und Vitaminen versorgen. Wie viel **Kalorien** Du genau pro Tag benötigst? Das hängt von Deinem Alter, Deinem Aktivitäts-Level und Deiner Körpergröße ab. Hier eine **Übersicht**¹, an der Du Dich orientieren kannst:

Berechne den Tagesbedarf für dich oder deiner Familie

Alter (Jahre):	Körpergewicht in Kilogramm:		Ruheenergieverbrauch in Kilokalorien:	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich
15 bis unter 19	69,2	59,5	1.850	1.430
19 bis unter 25	70,8	60,5	1.730	1.370



Alter (Jahre):	Körpergewicht in Kilogramm:		Ruheenergieverbrauch in Kilokalorien:	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich
25 bis unter 51	70,7	60	1.670	1.310
51 bis unter 65	68,7	58,2	1.580	1.220
65 und älter	66,8	57,1	1.530	1.180

Quelle der Abbildung: <https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/wie-viele-kalorien-braucht-der-mensch>

Nehme **Deinen Tagesbedarf** oder Deiner **Familie** und multipliziere diesen mit 14. So kannst Du sehr genau einschätzen, wie viel Nahrung Du für zwei Wochen einlagern musst. Sind die Lebensmittel in Konserven, Dosen oder Gläsern verpackt, stehen die enthaltenen Kilokalorien meist auf dem Einband. Damit Du Dich darauf nicht verlassen musst, findest Du hier die **Kalorien-Menge** in einigen der gängigsten Lebensmittel. Dein gesuchtes Lebensmittel ist nicht dabei? Dann empfehlen wir Dir diesen [Kalorienrechner](#).

Überprüfe regelmäßig Deine Nahrungsmittelvorräte

Klar – so ein Vorrat kostet Geld. Du musst die Lebensmittel aber nicht alle auf einmal kaufen, sondern kannst dies nach und nach erledigen. Schau zudem in regelmäßigen Abständen auf das **Mindesthaltbarkeitsdatum**. Läuft dieses bald ab, solltest Du die Nahrungsmittel verzehren und gegen neue austauschen.

Wie bereite ich Lebensmittel ohne elektrische Energie zu?

Wie unsere Liste zeigt, ist die meiste haltbare Nahrung kalt genießbar. Vielleicht möchtest Du aber auch während eines Blackouts nicht auf eine warme Mahlzeit verzichten. Wir verstehen das. Deshalb raten wir Dir zur Anschaffung eines **gasbetriebenen Campingkochers**. Diese funktionieren ohne Strom und sind handlich und passen in jeden Rucksack. Aber Achtung:

Blackout: Sofortmaßnahmen

Campingkocher sollten nur unter freiem Himmel genutzt werden, da es sonst zu einer **Gas-Vergiftung** kommen kann. Falls Du einen Garten hast, kannst Du im Freien ein **Lagerfeuer** entzünden und über den Flammen Essen kochen oder braten.

Wie viel Wasser brauche ich bei einem Blackout?

Ohne feste Nahrung können wir rund 30 Tage überleben. Einige Menschen haben es sogar drei Monate und länger ohne etwas zu Essen ausgehalten. **Verdursten** geht leider deutlich schneller. Zwei oder drei Tage – länger dauert es nicht, bis der Körper völlig dehydriert ist und die Organe versagen. Entsprechend wichtig ist es, dass Du immer genügend sauberes Trinkwasser vorrätig hast. **Zwei Liter pro Person und Tag** sollten es mindestens sein. Eine vierköpfige Familie verbraucht innerhalb von zwei Wochen so 112 Liter Wasser.

Unser Tipp: Anstatt kistenweise Wasser oder Wasserkanister zu horten, kannst Du Dir auch einen **Wasserfilter oder Reinigungstabletten** zulegen, mit denen selbst völlig verschmutztes Wasser aus Pfützen, Bächen oder Seen genießbar gemacht werden kann. Später mehr dazu.

Welche Medikamente brauche ich?

Neben dem Notfallrucksack und dem Erste-Hilfe-Set ist eine gut ausgestattete Hausapotheke immer eine sinnvolle Anschaffung. Diese enthält außer gängigen Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Aspirin vor allem Medikamente gegen **Durchfall, Erbrechen, Fieber oder Allergien**. Auch Salben gegen Schürfwunden oder Verbrennungen sind eine gute Idee. Wenn Du Diabetiker bist oder jemand aus Deiner Familie regelmäßig verschreibungspflichtige Arznei einnehmen muss, solltest Du dies bei der Zusammenstellung der Hausapotheke berücksichtigen.

Es gibt spezielle Kästen und Boxen, in denen Du die Medikamente, Salben und **Verbandmittel** gemeinsam aufbewahren kannst. Lagere die Hausapotheke an einem trockenen, kühlen Ort, den Du während eines Blackouts auch im Dunklen schnell erreichst. Gute Beispiele sind die Abstellkammer im Flur **oder das Schlafzimmer**. Oft werden Medikamente im Bad aufbewahrt. Doch hier kann die hohe Luftfeuchtigkeit die Medikamente angreifen und im schlimmsten Fall ihre Wirksamkeit oder Haltbarkeit beeinträchtigen. Achte außerdem darauf, dass die Hausapotheke **kindergesichert** ist.



Checkliste: Mit diesen Gegenständen bist du gut auf einen Blackout vorbereitet

Kreuze deine eingelagerten Gegenstände ab. So behältst du einen guten Überblick.

Licht und Wärme:		Sicherheit & Erste-Hilfe:	
Taschenlampen mit Ersatzbatterien	<input type="checkbox"/>	Erste-Hilfe-Set	<input type="checkbox"/>
Dynamo- oder Solarlampen	<input type="checkbox"/>	Schmerztabletten	<input type="checkbox"/>
Sturmstreichhölzer	<input type="checkbox"/>	Desinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Benzinfeuerzeuge / Gasfeuerzeuge	<input type="checkbox"/>	Mullbinden	<input type="checkbox"/>
Feuerstahl	<input type="checkbox"/>	Pflaster	<input type="checkbox"/>
Kerzen	<input type="checkbox"/>	Medikamente	<input type="checkbox"/>
Knicklichter	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	<input type="checkbox"/>
Leuchtstäbe	<input type="checkbox"/>	Multi-Tools	<input type="checkbox"/>
Campingleuchten	<input type="checkbox"/>	Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
Taschenwärmer	<input type="checkbox"/>	Signalpfeife	<input type="checkbox"/>
Warme Decken	<input type="checkbox"/>	Pfefferspray	<input type="checkbox"/>
Schlafsäcke	<input type="checkbox"/>	Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>
Kochen & Filtern:		Bekleidung & Textilien:	
Campingkocher	<input type="checkbox"/>	Funktionsunterwäsche	<input type="checkbox"/>
Gaskocher	<input type="checkbox"/>	Socken zum Wechseln	<input type="checkbox"/>
Essgeschirr	<input type="checkbox"/>	Warme Pullover und Jacken	<input type="checkbox"/>
Wasserfilter	<input type="checkbox"/>	Festes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>
Filtertabletten	<input type="checkbox"/>	Mützen, Sturmhauben oder Schals	<input type="checkbox"/>
Dosenöffner	<input type="checkbox"/>		
Feldflasche	<input type="checkbox"/>		

Blackout: Sofortmaßnahmen



Dokumente & Unterlagen:		Transport & Mobilität:	
Personalausweis	<input type="checkbox"/>	Bauchtasche	<input type="checkbox"/>
Führerschein	<input type="checkbox"/>	Rucksack	<input type="checkbox"/>
Kreditkarte	<input type="checkbox"/>	Dokumentenmappe	<input type="checkbox"/>
Girokarte	<input type="checkbox"/>	Kulturbeutel	<input type="checkbox"/>
Bargeld	<input type="checkbox"/>	Kraftstoff in Kanistern (für Dein Auto)	<input type="checkbox"/>
Liste mit wichtigen Adressen und Telefonnummern	<input type="checkbox"/>	Information & Kommunikation:	
Notizheft	<input type="checkbox"/>	Smartphone + Ladekabel	<input type="checkbox"/>
Schreibmaterialien	<input type="checkbox"/>	Powerbank	<input type="checkbox"/>
Campingleuchten	<input type="checkbox"/>	UKW-Radio	<input type="checkbox"/>

BLACKOUT

 <https://www.bw-online-shop.com/blackout>