

# Blackout!

Vorbereitung auf einen europaweiten Strom- und Infrastrukturausfall

Was tun, wenn nichts mehr geht?

[www.saurugg.net](http://www.saurugg.net)

## Checkliste Basisvorrat

Heute stehen wir ganzjährig vor übervollen Regalen und haben den Eindruck, dass eh immer alles verfügbar ist. Das ist aber eine große Illusion! Denn die Regale sind zwar voll, aber dahinter gibt es kaum mehr einen Zwischenpuffer. Die Lager befinden sich Großteiles auf der Straße. In den LKWs. Waren werden zum Teil mehrmals täglich angeliefert. Kommen die hoch synchronisierten und wechselseitig abhängigen Lieferketten einmal zum Stillstand, werden wir ziemlich rasch und länger vor leere Regalen stehen. Um dem begegnen zu können, ist die persönliche Vorsorge möglichst vieler Menschen unverzichtbar. Diese war und ist nach wie vor für einen Großteil der Menschheit eine bewährte Überlebensstrategie. Das haben wir fast vergessen. Dabei ist der Aufwand recht überschaubar. Es gibt zahlreiche Checklisten für eine Bevorratung.<sup>1</sup> Wir wünschen uns einfache Handlungsanleitungen und stoßen uns dann gerne an Bestandteilen, die nicht in unser Alltagsleben passen. Ein Widerspruch, der sich kaum auflösen lässt.

Vorsorge ist ein sehr individuelles und persönliches Thema. Daher ist die persönliche Auseinandersetzung unvermeidbar. Um Ihnen dennoch einen einfachen Einstieg zu ermöglichen, haben wir Ihnen hier eine einfache Hilfestellung zusammengestellt, die für möglichst viele Menschen als Basis passen sollte.

Eine einfache Hilfestellung ist zum Beispiel, sich einen **zweiwöchigen Campingurlaub ohne gewohnte Versorgungsinfrastrukturen** vorzustellen. Dann haben Sie sicher jene Dinge verfügbar, die Ihnen wichtig sind und die auch zu Ihnen und Ihrer persönlichen Lebenssituation passen (**Kleinkinder, Haustiere, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Medikamente, etc.**).

Bei den hier angestellten Überlegungen wird vorausgesetzt, dass Sie in Ihrem Haushalt zumindest **genügend Grundvorräte wie Öl, Salz, Zucker, Ketchup, Mar-**

**melade oder Teebeutel oder auch Hygieneartikel wie Seife, Zahnpasta, Taschentücher, Desinfektionsmittel, Toilettenpapier, Monatshygiene** für zwei Wochen verfügbar haben. Sie haben sicher auch Lebensmittel wie Kartoffeln oder Obst zu Hause. Diese zählen natürlich auch zu Ihrem Basisvorrat. Dieser Vorrat soll es Ihnen und Ihrer Familie ermöglichen, **zwei Wochen ohne großen Hunger über die Runden zu kommen**. Sie kommen dabei auch mit deutlich weniger als im Alltag aus. Die notwendige Kalorien- bzw. Energiezufuhr kann auch mittels **Energieriegel** gedeckt werden. Das sättigt zwar nicht, macht aber die Bevorratung einfacher.

Verbrauchen/verkochen Sie in den ersten Stunden und Tagen auch vorhandene **Kühl- und Gefrierüter**. Sie brauchen dazu vielleicht eine Notkochmöglichkeit (Campingkocher, Griller, Lagerfeuer).

Für eine einfachere Lagerhaltung sollten Sie auf länger haltbare Waren zurückgreifen. Achten Sie daher bereits beim Einkauf auf das **Ablaufdatum!** Am besten schreiben Sie zu Hause mit einem Plakatschreiber das **Ablaufjahr groß und leicht sichtbar auf die Verpackung**. Das vereinfacht die Kontrolle und den rechtzeitigen Verbrauch.

Lang haltbare Lebensmittel halten wesentlich länger als am Ablaufdatum angeführt ist, da seitens der Hersteller eine „Sicherheitsreserve“ eingerechnet werden muss. Werfen Sie daher nichts weg, nur weil das Ablaufdatum überschritten wurde, wenn der Inhalt unbedenklich erscheint (**schauen, riechen, fühlen und schmecken**). Nutzen Sie beim Einkaufen **Sonderangebote und Mengenrabatte** und kaufen Sie **nicht alles auf einmal ein, sondern alle 3 oder 6 Monate** einen Teil. Damit können Sie die **Umwälzung** und den Eigenverbrauch besser steuern. Lagern Sie die Dinge so, dass eine **Kontrolle** leicht möglich ist (z. B. nach Ablaufjahr) bzw. achten Sie auf einen möglichen Schädlingsbefall. Verschließbare Plastikboxen/Kübel können hilfreich sein und z.B.

durch die Stabelbarkeit beim Platzsparen helfen.

Eine **sehr wichtige Basisausrüstung** stellen ausreichend **robuste Müllsäcke** in unterschiedlichen Größen und **Klebebänder** dar. Sie können damit Lebensmittelvorräte sicher lagern, aufgetaute oder verdorbene Güter sicher verwahren, eine Nottoilette bauen oder einen zusätzlichen Kälteschutz einrichten. Im schlimmsten Fall können Sie damit Ihre Fenster und Türen abdichten (Chemie- oder Strahlenunfall). Müllsäcke sind auch noch als Notwasserbehälter nutzbar.

**Ausrüstungsgegenstände:** Vieles, was Sie in einer solchen Situation benötigen könnten haben Sie wahrscheinlich zu Hause. Dabei sollten ein **Batteriebetriebenes UKW-Radio** (Handy mit Kopfhörer, Autoradio), **mehrere Taschenlampen (Stirnlampen) mit hochwertigen Ersatzbatterien, Kerzen und Streichhölzer/Feuerzeuge, Erste-Hilfe-Ausstattung, Bargeld (Münzen, kleine Scheine) und ev. ein (Gas)campingKocher** nicht fehlen.

**Trinkwasser: Trinkwasser ist überlebensnotwendig! Bereits nach 3 Tagen ohne Flüssigkeit können schwere gesundheitliche Schäden auftreten! Planen Sie daher pro Tag und Person zumindest 2 Liter Flüssigkeit ein.** Verwenden Sie Glas- oder Plastik-Mineralwasserflaschen. Länger abgelaufenes Mineralwasser kann als Brauchwasser verwendet werden. Reicht Ihr Platz nicht aus, dann halten Sie Behältnisse vor, um im Krisenfall einen Notvorrat anlegen oder von einer Notversorgungsstelle holen zu können (Kübel, faltbare Wasserkanister etc.). Ein **Wasser-/Keramikfilter** kann bei Platzproblemen Abhilfe schaffen.

**Entscheidend ist, dass alles was Sie nun mehr verfügbar haben, als Sie bisher hatten, bereits ein Gewinn ist. Auch wenn Sie trotzdem mit einer zumindest zweiwöchigen Versorgungsunterbrechung rechnen sollten!**

1 Siehe etwa [http://helferwiens.echonet.at/media/file/214\\_checkliste.pdf](http://helferwiens.echonet.at/media/file/214_checkliste.pdf), [https://www.rotekreuz.at/fileadmin/user\\_upload/PDF/Katastrophenvorsorge/Checklisten/Checkliste\\_Nahrungsmittelvorrat.pdf](https://www.rotekreuz.at/fileadmin/user_upload/PDF/Katastrophenvorsorge/Checklisten/Checkliste_Nahrungsmittelvorrat.pdf), <https://blog.alertswiss.ch/de/rubriken/vorsorge/notvorrat/> oder <http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/Checkliste/Checkliste.html>

Mit dieser Checkliste können Sie einen einfachen Wochenplan erstellen und auch für Abwechslung im Speiseplan sorgen. Die erforderliche Menge<sup>8</sup> runden Sie am besten auf volle Kilogramm/Verpackungsgrößen auf.

Tag (1 Person, 250g)	Reis	Mais <sup>2</sup>	Erbsen <sup>2</sup>	Nudeln <sup>3</sup>	Tomatensauce, Sugo <sup>2</sup>	Kartoffeln	Kartoffelpüree-Pulver <sup>2</sup>	Sauerkraut <sup>2</sup>	Haltbares Brot <sup>4</sup>	Hafer-/Getreideflo- cken	Gries	Trockenfrüchte	Packerlsuppen	Essiggurken <sup>2</sup>	Bohnen <sup>2</sup>	Rote Rüben <sup>2</sup>	Kirschen <sup>2</sup>	Pfirsiche <sup>2</sup>	Energieriegel	5	5	5	5	5	5	5	5	
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
M <sup>6</sup>																												
x 250g <sup>7</sup>																												
x Personen <sup>8</sup>																												

<sup>2</sup> Konservendosen/Verpackung | <sup>3</sup> 3x mehr Kalorien als Reis | <sup>4</sup> Zwieback, Knäckebrot | <sup>5</sup> Spezialnahrung für Säuglinge, Konservendosen aller Art, Futter für Haustiere, etc. | <sup>6</sup> Anzahl |

<sup>7</sup> Gewicht (Anzahl \* 250g oder Verpackungsgröße (Dose)) | <sup>8</sup> Gewicht/Verpackung \* zu versorgende Personen = Ihr gesamter Einlagerungs-/Einkaufbedarf