

BLACKOUT- PROTOKOLL

Stadtbewohner · Sofort-Checkliste für die ersten 72 Stunden

Ich bin Robert vom Kanal „Bist du bereit?“. Als meine Tochter geboren wurde, stellte ich mir eine einfache Frage: Was tue ich, wenn die Lage ernst wird? Seit fast 7 Jahren beschäftige ich mich mit dieser Frage — nicht aus Angst, sondern aus Verantwortung. Dieses Protokoll ist das Erste, was ich jedem gebe, der anfangen will.

Hinweis: Dieses Dokument ersetzt keine offiziellen Notfallbehörden. Es ergänzt deine persönliche Vorbereitung. Folge im Ernstfall immer den Anweisungen der Behörden.

WAS DICH ERWARTET

- Nach diesen 4 Seiten weißt du genau was du in den ersten 6 Stunden tust.
- Du weißt wo deine größte Lücke ist.
- Du hast einen schriftlichen Plan — bevor du ihn brauchst.

S.2 Sofortmaßnahmen · Stunde 0–6

Strom, Wasser, Lebensmittel, Sicherheit

S.3 Stunden 6–72 · Versorgung sichern

Kommunikation, Mobilität, psychologische Stabilität

S.4 Persönlicher Statuscheck

Dein aktueller Stand — 8 Bereiche auf einen Blick

STROM & KOMMUNIKATION

In den ersten Stunden ist Information wichtiger als Strom. Wer weiß was passiert, trifft bessere Entscheidungen — wer es nicht weiß, reagiert statt zu handeln.

- Alle Powerbanks sofort aufladen — solange noch Strom da ist
- Handy auf Flugmodus schalten (Akku schonen, kein Suchnetz-Verbrauch)
- Batterie-Radio einschalten · Lokaler Sender: _____
- Nachbarn informieren — ältere Personen im Haus aktiv prüfen
- Notfallkontakte aus Handy auf Papier notieren

WASSER — KRITISCH IN DER STADT

Städtisches Leitungswasser hängt an Pumpen — die brauchen Strom. Fällt der Druck weg, hast du was in der Leitung — aber nicht mehr lange. Badewanne zuerst.

- Alle Badewannen und große Behälter sofort mit Leitungswasser befüllen
- Trinkwasser in Flaschen abfüllen: mind. 2 Liter pro Person und Tag
- Kein Leitungswasser nach Behördenwarnung — im Zweifel abkochen
- WaterBOB oder Alternative vorhanden?

Ja / Nein

LEBENSMITTEL

Der häufigste Fehler: Kühlschrank öffnen. Jedes Öffnen kostet 30 Minuten Kühlzeit. Priorität ist nicht Kochen — sondern das Verderbliche retten und den Rest sichern.

- Kühlschrank-Inventur: Was verdirbt als erstes? (Fleisch, Milch)
- Kühlschrank & Tiefkühler NICHT öffnen — hält 4-6h (TK: bis 24h) kalt
- Campingkocher + Gaskartuschen einsatzbereit?
- Vorräte nach Verfallsdatum sortieren und sichtbar stellen

Ja / Nein

SICHERHEIT

Berlin, Januar 2026: Nach einem mehrtägigen Blackout registrierte die Polizei knapp 20 Einbrüche und Versuche — dunkle Straßen, leere Wohnungen, ausgefallene Beleuchtung. 450 Beamte und Hubschrauber mussten eingreifen. Wer zuhause bleibt, abschließt und vorbereitet ist, ist kein Ziel.

- Wohnungstür abschließen, Fenster und Balkontür prüfen
- Taschenlampen griffbereit — Batterien frisch?
- Erste-Hilfe-Tasche hervorholen und Inhalt kurz prüfen
- Bargeld vorhanden? Mind. 100€ in kleinen Scheinen

Ja / Nein

Ja / Nein

VERSORGUNG SICHERN

Ab Stunde 6 verlagert sich die Aufgabe: nicht mehr reagieren, sondern kalkulieren. Wer jetzt weiß wie viel Wasser und Kalorien er pro Person und Tag braucht, trifft keine Panikentscheidungen mehr. Rechnen statt hoffen.

- Trinkwasser-Ziel: 3 Liter/Person/Tag × _____ Tage = _____ Liter
- Kalorienziel: ~2.000 kcal/Person/Tag — Konserven, Riegel, Nüsse, Trockenfrüchte
- Kochen ohne Strom: Plan definiert? Ja / Nein

KOMMUNIKATION & INFORMATION

NINA jetzt installieren, nicht wenn es passiert. Die App speichert Notfalltipps offline — aber Live-Warnungen brauchen Mobilfunk, der nach 2-4 Stunden ausfallen kann. Batterie-Radio ist dein zuverlässigeres Lagebild. NINA ergänzt, ersetzt es nicht.

- Notfall-App NINA installiert und konfiguriert? Ja / Nein
- Batterie-Radio: 2× täglich Lagebild — nicht durchgehend (Akkuschonung)
- Treffpunkt mit Familie/Freunden für den Notfall vereinbart? Ja / Nein
- PMR-Funkgerät (lizenzfrei) vorhanden? Ja / Nein

→ PMR-FUNK ALS BACKUP

Bei längerem Blackout fällt das Mobilfunknetz aus — Sendemasten haben nur ca. 2-4h Notstrom. Ein PMR446-Gerät (ab ~30€/Stück, lizenzfrei) ermöglicht lokale Kommunikation bis 5 km — ohne jede Infrastruktur.

MOBILITÄT

Tankstellen funktionieren ohne Strom nicht — auch nicht mit EC-Karte. Wer nach 24 Stunden mit leerem Tank losmuss, kommt nicht weit. Die Evakuierungsentscheidung muss früh fallen, nicht wenn alle gleichzeitig fahren.

- Fahrzeug: Tank mind. halbvoll? Ja / Nein
- Evakuierungsrouten aus der Stadt bekannt (ohne Autobahn)? Ja / Nein
- Notfall-Bag ("Go-Bag") gepackt? Ja / Nein
- Ziel im Notfall: _____

PSYCHOLOGISCHE STABILITÄT

Das Gefährlichste nach 48 Stunden ist nicht Hunger oder Kälte — es ist Unstrukturiertheit. Wer keinen Tagesrhythmus hat, verliert die Kontrolle über seine Wahrnehmung. Routine ist in der Krise kein Luxus, sondern Werkzeug.

- Tagesroutine etablieren: feste Schlaf-, Mahlzeiten- und Aktivitätszeiten
- Informationsflut begrenzen — 2× täglich Radio reicht, nicht mehr
- Kinder und ältere Personen einbinden — nicht durch Schweigen schützen

MEIN AKTUELLER STAND

Kein System ist perfekt vorbereitet. Diese Tabelle zeigt dir in 5 Minuten wo du stehst — und was als nächstes zählt. Ein ehrlicher Blick ist mehr wert als ein gutes Gefühl.

BEREICH	STATUS	MEINE NÄCHSTE MASSNAHME
Wasser	OK Lücke Kritisch	
Essen	OK Lücke Kritisch	
Energie	OK Lücke Kritisch	
Kommunikation	OK Lücke Kritisch	
Medizin	OK Lücke Kritisch	
Sicherheit	OK Lücke Kritisch	
Mobilität	OK Lücke Kritisch	
Dokumente	OK Lücke Kritisch	

Dokumente: Ausweis, Versicherungsunterlagen, Medikamentenliste, Notfallkontakte — alles in einer wasserdichten Hülle griffbereit?

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen.

Starte mit dem Kritischsten: Wasser. Jede Maßnahme, die du umsetzt, macht dich kompetenter — nicht ängstlicher.

→ NÄCHSTER SCHRITT

Wie gut bist du wirklich vorbereitet?

Das war Protokoll-01. Der kostenlose 72h-Selbstcheck zeigt dir in 15 Minuten wo deine größten Lücken sind — mit konkreten Handlungsempfehlungen für jeden Bereich. Direkt in dein Postfach.

blackout-bistdubereit.de/selbstcheck