



# 72 STUNDEN BLACKOUT

## Der praktische Selbst-Check



Bewerte deine Vorbereitung in unter 15 Minuten – sachlich, strukturiert, ohne Panik.

Für jeden in Deutschland, der vorbereitet sein will.

Ein kostenloses Angebot von:

**Bist Du Bereit – Krisenvorsorge & Blackout**

@blackout-bistdubereit

Stand: 2026 · 6 Bereiche · max. 48 Punkte

# Inhaltsverzeichnis

---

- 1 Einleitung – Worum geht es?
- 2 Warum überhaupt vorbereiten? Fakten & Risiken
- 3 So nutzt du diesen Selbst-Check
- 4 Bereich 1 – Wasser
- 5 Bereich 2 – Nahrung
- 6 Bereich 3 – Licht & Energie
- 7 Bereich 4 – Kommunikation & Information
- 8 Bereich 5 – Mentale & organisatorische Vorbereitung
- 9 Bereich 6 – Schutz vor Kälte & den Elementen
- 10 Gesamtscore & Handlungsempfehlungen
- 11 Bonus: 10 Maßnahmen für die nächsten 30 Tage
- 12 Mythen vs. Fakten
- 13 Ressourcen & offizielle Quellen
- 14 Dein Score & Call to Action

# 1 · Einleitung

**Diese Checkliste hilft dir in weniger als 15 Minuten, den aktuellen Stand deiner Vorbereitung auf einen Blackout zu bewerten – und konkrete Maßnahmen abzuleiten.**

Ein Stromausfall von 72 Stunden – also drei Tagen – klingt für viele wie ein unwahrscheinliches Extremszenario. Doch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz empfiehlt ausdrücklich, auf genau solche Situationen vorbereitet zu sein. Nicht aus Angst, sondern aus Eigenverantwortung.

Diese Checkliste basiert auf eigenen Praxiserfahrungen, Lessons Learned aus Übungen und Empfehlungen anerkannter Experten – kompakt und ohne Panik-Rhetorik.

## Was erwartet dich?

- **6 Bewertungsbereiche** mit je 4 Checkfragen (0–2 Punkte pro Frage)
- **Gesamtscore** mit Handlungsempfehlungen (max. 48 Punkte)
- **Video-Tipps** aus dem Kanal zu jedem Bereich
- **10 sofort umsetzbare Maßnahmen** für die nächsten 30 Tage
- **Faktencheck** der häufigsten Mythen rund um Blackout & Vorsorge

Diese Checkliste ist ein kostenloses Angebot von:

**Bist Du Bereit – Krisenvorsorge & Blackout**

[youtube.com/@blackout-bistdubereit](https://youtube.com/@blackout-bistdubereit)

## 2 - Warum überhaupt vorbereiten?

Deutschland gilt als eines der stabilsten Stromnetze Europas. Doch das Bild ist vielschichtiger, als die gängige Statistik suggeriert.

Indikator	Was steckt wirklich dahinter?
SAIDI-Wert: ca. 11,6 Min./Haushalt/Jahr <sup>1</sup>	Misst nur die Niederspannungsebene. Probleme im Hochspannungsnetz – dort, wo ein echter Blackout entsteht – werden nicht erfasst.
Redispatch: 10.000+ Eingriffe ins Netz/Jahr <sup>2</sup>	Netzbetreiber müssen das Netz permanent stabilisieren. Die Eingriffszahlen steigen seit Jahren.
Sabotage Berlin, Jan. 2026 <sup>3</sup>	Gezielte Angriffe auf Strominfrastruktur sind keine Theorie mehr, sondern Realität. Cyberangriffe nehmen nachweislich zu.
Spanien / Portugal, April 2025 <sup>4</sup>	Millionen Menschen tagelang ohne Strom. Europäische Netze sind verbunden – was dort passiert, kann sich auf Deutschland auswirken.

**Fazit:** Nicht die Wahrscheinlichkeit allein, sondern die mögliche Tragweite rechtfertigt Vorsorge. Wer vorbereitet ist, schützt sich selbst – und entlastet im Ernstfall die Hilfsorganisationen.

<sup>1</sup> Bundesnetzagentur: SAIDI-Qualitätsbericht – misst nur Niederspannung.

<sup>2</sup> Bundesnetzagentur: Monitoringbericht Versorgungssicherheit, Redispatch-Statistiken.

<sup>3</sup> Medienberichte Berlin, Januar 2026: Sabotage an Energieinfrastruktur.

<sup>4</sup> ENTSO-E / Medienberichte, April 2025: Iberischer Blackout.

## 3 · So nutzt du diesen Selbst-Check

Gehe jede Frage ehrlich durch. Du bist der einzige Leser – Ehrlichkeit zahlt sich aus.

Punkte	Bedeutung	Beispiel (Bereich Wasser)
0	Nein / nicht vorhanden	Kein Wasser gelagert
1	Teilweise / in Ansätzen vorhanden	1-2 Flaschen, nicht für 72 h
2	Ja / vollständig und praxistauglich	9 Liter/Person, sicher gelagert

### Deine 6 Bereiche:

- ■ Bereich 1 · Wasser (max. 8 Punkte)
- ■ Bereich 2 · Nahrung (max. 8 Punkte)
- ■ Bereich 3 · Licht & Energie (max. 8 Punkte)
- ■ Bereich 4 · Kommunikation & Information (max. 8 Punkte)
- ■ Bereich 5 · Mentale & organisatorische Vorbereitung (max. 8 Punkte)
- ■ Bereich 6 · Schutz vor Kälte & den Elementen (max. 8 Punkte)

**Gesamtscore: max. 48 Punkte (6 Bereiche × 4 Fragen × 2 Punkte)**

## ■ Bereich 1 – Wasser

Wasser ist nach Luft das wichtigste Gut. Bei einem Blackout fallen Druckwasserpumpen und Aufbereitungsanlagen aus – ohne Strom kein Wasser aus dem Hahn. Richtwert: 3 Liter pro Person und Tag. Bei 72 Stunden sind das mindestens 9 Liter pro Person.

Frage	0	1	2
Bewertung →	Nein	Teilweise	Ja / vollst.
Ich habe mind. 3 Liter Trinkwasser pro Person und Tag gelagert – bei 72 Stunden also mind. 9 Liter pro Person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Wasserreserven sind sicher gelagert (kühl, dunkel, beschriftet mit Datum).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne Methoden zur Wasseraufbereitung ohne Strom (Abkochen, Wasserfilter, Chlortabletten).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe alternative Wasserquellen in der Nähe identifiziert (Brunnen, Regenwasser, Nachbarn).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ Praxistipp: PET-Flaschen (6x1,5 l pro Person) sind ein günstiger Einstieg. Wasser alle 6–12 Monate erneuern. Im Test zeigt sich: Fehlender Wasservorrat macht sich nach wenigen Stunden schmerzhaft bemerkbar.

■ **Video-Tipp:** Wassermangel beim Blackout? Diese Fehler ruinieren deine Vorräte!  
<https://www.youtube.com/watch?v=GcMhtTlgcoY>

Teilscore Bereich 1: \_\_\_\_ / 8 Punkte

## ■ Bereich 2 – Nahrung

Bei einem Blackout fällt Kühlung aus, Supermarktkassen funktionieren nicht, Lieferketten können zusammenbrechen. Ein einfacher Notvorrat kostet weniger als ein Restaurantbesuch – und macht drei Tage zur lösbaren Aufgabe.

Frage	0	1	2
Bewertung →	Nein	Teilweise	Ja / vollst.
Ich habe Nahrungsmittel ohne Kühlung für mind. 72 Stunden (Konserven, Hülsenfrüchte, Trockenware).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mind. eine warme Mahlzeit täglich ohne Strom zubereiten (Campingkocher, Gaskocher).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Vorrat berücksichtigt besondere Bedarfe (Allergien, Kleinkinder, Senioren, Haustiere).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Dosenöffner, Campinggeschirr und Besteck griffbereit, das ohne Strom nutzbar ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ Praxistipp: Kaufe Lebensmittel, die du auch im Alltag magst – Rotation nach FIFO (First In, First Out). Im Testlauf war Kochen ohne Strom die größte Herausforderung – nicht die Menge der Vorräte.

■ **Video-Tipp:** 15 unterschätzte Lebensmittel, die du VOR dem Winter einlagern musst  
<https://youtu.be/yu891MpdG8o>

Teilscore Bereich 2: \_\_\_\_ / 8 Punkte

### ■ Bereich 3 – Licht & Energie

Ohne Strom fallen Licht, Heizung und das Laden von Geräten aus. Wer nach Einbruch der Dunkelheit keine Lichtquelle hat, verliert rapide an Handlungsfähigkeit – das zeigt jeder Praxistest.

Frage	0	1	2
Bewertung →	Nein	Teilweise	Ja / vollst.
Ich habe funktionierende Taschenlampen oder Stirnlampen mit ausreichend Reservebatterien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich besitze mind. eine voll aufgeladene Powerbank (empfohlen: mind. 20.000 mAh).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kerzen, Feuerzeug und Streichhölzer sind griffbereit (Brandschutz: nie unbeaufsichtigt lassen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne meinen Heizbedarf und habe ggf. eine alternative Heizmöglichkeit (Holzofen, Gasheizung).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ Praxistipp: LED-Stirnlampen sind ideal (freie Hände). Powerbanks mit Solarpanel als ergänzende Option. Wer kein Licht hat, verliert nach Einbruch der Dunkelheit deutlich an Handlungsfähigkeit.

■ **Video-Tipp:** 11 Blackout Vorräte die 99% der Deutschen NICHT haben  
<https://youtu.be/xhR8V6J3HV0>

**Teilscore Bereich 3: \_\_\_ / 8 Punkte**

## ■ Bereich 4 – Kommunikation & Information

Ohne Strom fallen WLAN-Router und Mobilfunk-Basisstationen aus. Wichtig: Die meisten lokalen Radiosender haben keinen Notstrom und fallen ebenfalls aus. Verlässlich bleiben Sender mit Notstromversorgung wie der Deutschlandfunk sowie das BBK-Warnsystem NINA.

Frage	0	1	2
Bewertung →	Nein	Teilweise	Ja / vollst.
Ich habe ein batterie- oder kurbelgetriebenes Radio für Sender MIT Notstromversorgung (z. B. Deutschlandfunk).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle wichtigen Notfallkontakte (Familie, Arzt, Feuerwehr, Nachbarn) sind analog auf Papier notiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne den nächsten Anlaufpunkt für Informationen in meiner Gemeinde (Rathaus, Feuerwehr, THW).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Haushalt hat einen vereinbarten Treffpunkt für den Fall, dass Handys nicht funktionieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ Praxistipp: Deutschlandfunk (DAB+ und UKW) hat Notstromversorgung und sendet im Krisenfall Lageinformationen. Frequenz deiner Region notieren! NINA und KATWARN App vorab installieren.

■ **Video-Tipp:** Diese 3 Dinge fehlen fast jedem Haushalt bei Stromausfall! Genialer Trick!  
<https://youtu.be/HN-ZrHr5jA0>

Teilscore Bereich 4: \_\_\_\_ / 8 Punkte

## ■ Bereich 5 – Mentale & organisatorische Vorbereitung

Vorbereitung ist mehr als Material. Wer einen klaren Plan hat, handelt in der Krise ruhiger, trifft bessere Entscheidungen und ist für andere eine Stütze. Der am häufigsten vernachlässigte – und womöglich wichtigste – Bereich.

Frage	0	1	2
Bewertung →	Nein	Teilweise	Ja / vollst.
Ich habe einen schriftlichen Notfallplan für meinen Haushalt (Kontakte, Treffpunkt, Ablaufplan).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Haushaltsmitglieder kennen die Notfallmaßnahmen und wissen, wo Vorräte gelagert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Grundkenntnisse in Erste Hilfe (Kurs unter 2 Jahren oder kürzlich aufgefrischt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wichtige Dokumente (Ausweise, Versicherungen, Medikamentenliste) liegen kopiert griffbereit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ **Praxistipp:** Führe einmal im Jahr einen 4-Stunden-Blackout-Test durch – alle Geräte aus, nur auf Vorräte zurückgreifen. Was fehlt? Was hat geklappt? Ein Plan, der nicht geübt wird, existiert nur auf dem Papier.

■ **Video-Tipp:** Wenn Vorbereitung zu spät kommt – Der echte Point of No Return  
[https://youtu.be/j-z\\_0-Zbk3E](https://youtu.be/j-z_0-Zbk3E)

**Teilscore Bereich 5: \_\_\_\_ / 8 Punkte**

## ■ Bereich 6 – Schutz vor Kälte & den Elementen

Ein Blackout im Winter ist wahrscheinlicher als im Sommer – höhere Netzlast, mehr Extremwetterereignisse. Ohne Strom fällt die Heizung aus, Innenräume kühlen in wenigen Stunden ab. Unterkühlung ist besonders für Kinder, Senioren und kranke Personen eine reale Gefahr.

Frage	0	1	2
Bewertung →	Nein	Teilweise	Ja / vollst.
Ich habe warme Decken, Schlafsäcke oder Thermoschlafanzüge für alle Haushaltsmitglieder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine alternative Wärmequelle ohne Strom (Holzofen, Gasheizung, Petroleumofen, Wärmflasche).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Dichtungsmaterial zum Abdichten von defekten Fenstern oder Türen (Folie, Klebeband).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne Methoden zum Körperwärmeerhalt (Kleidung in Schichten, Wärmeraum isolieren, Rettungsfolie).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ **Praxistipp:** Einen Raum als 'Wärmeraum' definieren und gezielt isolieren (Decken vor Fenster, Türritzen abdichten). Wasser für Wärmflaschen auf dem Campingkocher erhitzen. Rettungsfolien gehören in jede Notfallausstattung.

■ **Video-Tipp:** Kälteschock im Winter – So überlebst du ohne Heizung und Strom  
<https://youtu.be/uTn3ZC160ZE>

**Teilscore Bereich 6: \_\_\_ / 8 Punkte**

## 10 · Gesamtscore & Handlungsempfehlungen

Trage deine Teilscores ein und berechne deinen Gesamtwert:

Nr.	Bereich	Max.	Dein Score
1	■ Wasser	8	_____
2	■ Nahrung	8	_____
3	■ Licht & Energie	8	_____
4	■ Kommunikation & Information	8	_____
5	■ Mentale & organisatorische Vorbereitung	8	_____
6	■ Schutz vor Kälte & den Elementen	8	_____
$\Sigma$	<b>Gesamtscore</b>	<b>48</b>	_____

### 0–20 Punkte: Hoher Handlungsbedarf

Du befindest dich noch am Anfang. Starte sofort mit den Grundlagen: Wasser einlagern, Notfallkontakte notieren, Taschenlampe prüfen. Jeder kleine Schritt zählt – perfekt ist der Feind von gut.

### 21–34 Punkte: Teilweise vorbereitet

Du hast eine solide Basis, aber relevante Lücken. Fokussiere dich auf die Bereiche mit den niedrigsten Teilscores und arbeite sie in den nächsten 30 Tagen ab.

### 35–48 Punkte: Gut vorbereitet

Starke Leistung! Überprüfe regelmäßig deine Vorräte, übe deinen Notfallplan praktisch und teile dein Wissen mit Familie und Nachbarn.

# 11 · Bonus: 10 Maßnahmen für die nächsten 30 Tage

Konkret, günstig, sofort umsetzbar. Starte mit dem Bereich, den du am schlechtesten bewertest hast.

1	<b>Wasserreserve anlegen</b> Mind. 9 Liter Trinkwasser pro Person (3 Liter/Tag) in PET-Flaschen einlagern.	■
2	<b>Notfallrucksack packen</b> Wasser, Snacks, Dokumente, Stirnlampe, Erste-Hilfe-Set, Powerbank.	■
3	<b>Offline-Kommunikationsplan</b> Wichtige Kontakte auf Papier notieren, Treffpunkte festlegen.	■
4	<b>Kurbel-/Batterie-Radio beschaffen</b> UKW/DAB-Radio für Sender MIT Notstrom (z. B. Deutschlandfunk).	■
5	<b>Campingkocher + Gaskartuschen</b> Mind. 2–3 Kartuschen für warme Mahlzeiten ohne Strom.	■
6	<b>Medikamenten-Vorrat prüfen</b> Dauermedikamente für mind. 7 Tage; vollständige Medikamentenliste anlegen.	■
7	<b>Dokumente sichern</b> Ausweise, Versicherungen, Medizinunterlagen kopieren und griffbereit aufbewahren.	■
8	<b>NINA installieren &amp; konfigurieren</b> Kostenlose BBK-Warn-App – jetzt einrichten, bevor du sie brauchst!	■
9	<b>Kälteschutz vorbereiten</b> Wolldecken, Schlafsäcke, Wärmflasche, Abdichtfolie bereitstellen.	■
10	<b>72-Stunden-Testlauf durchführen</b> 4–8 Stunden alle Geräte aus: Was fehlt wirklich? Was hat gut funktioniert?	■

## 12 · Mythen vs. Fakten

Diese Mythen halten viele Menschen davon ab, anzufangen. Hier die Fakten:


<p><b>Mythos:</b> Blackouts kommen in Deutschland nie.</p>	<p><b>Fakt:</b> Lokale Ausfälle durch Unwetter, Sabotage oder Cyberangriffe passieren bereits heute. Der SAIDI-Wert misst nur die Niederspannungsebene – Risiken im Hochspannungsnetz sind damit nicht abgebildet. Spanien/Portugal 2025: ein Weckruf für ganz Europa.</p>
<p><b>Mythos:</b> Der Staat regelt das schon.</p>	<p><b>Fakt:</b> Behörden empfehlen ausdrücklich private Vorsorge. Das BBK ist klar: Im Krisenfall ist jeder zunächst auf sich selbst gestellt. Hilfsorganisationen können nicht jeden Haushalt individuell versorgen.</p>
<p><b>Mythos:</b> Vorsorge ist nur was für Prepper, Spinner oder Paranoide.</p>	<p><b>Fakt:</b> Notfallvorsorge ist staatlich empfohlene Eigenverantwortung. BBK, THW, DRK und die Bundesregierung rufen öffentlich dazu auf. Auch ein Verbandskasten im Auto ist keine Paranoia – sondern Vernunft.</p>
<p><b>Mythos:</b> Mit einem Blackout kommt der Untergang.</p>	<p><b>Fakt:</b> Ein 72-Stunden-Szenario ist kein Apokalypsen-Szenario. Mit dieser Checkliste lässt es sich komfortabel überbrücken. Vorbereitung ist pragmatische Alltagsresilienz – kein Weltuntergangsszenario.</p>
<p><b>Mythos:</b> Das kostet zu viel und dauert zu lange.</p>	<p><b>Fakt:</b> Ein Basis-Notfallset kostet unter 100 Euro und ist in wenigen Stunden zusammengestellt. Warnapp installieren und Kontakte notieren kostet gar nichts. 3 Tage Wasservorrat und eine Taschenlampe machen bereits einen riesigen Unterschied.</p>


## 13 · Ressourcen & offizielle Quellen


Alle Quellen kostenlos, offiziell und empfehlenswert:


 **Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK)**  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)  
Checklisten, Risikoanalysen, Ratgeber 'Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe'


 **Bundesnetzagentur**  
[www.bundesnetzagentur.de](http://www.bundesnetzagentur.de)  
SAIDI-Berichte, Redispatch-Monitoring, Versorgungssicherheitsbericht

 **Warnapp NINA**  
[www.nina.bund.de](http://www.nina.bund.de)  
Offizielle Warn-App des BBK – kostenlos, jetzt installieren

 **Warnapp KATWARN**  
[www.katwarn.de](http://www.katwarn.de)  
Ergänzende Warn-App vieler Bundesländer – oft schneller als Sirenen

 **Deutsches Rotes Kreuz (DRK)**  
[www.drk.de](http://www.drk.de)  
Erste-Hilfe-Kurse, Checklisten Katastrophenschutz, lokale Hilfsangebote

 **Technisches Hilfswerk (THW)**  
[www.thw.de](http://www.thw.de)  
Informationen zu Katastrophenschutz und lokalen THW-Ortsverbänden

 **YouTube: Bist Du Bereit – Krisenvorsorge & Blackout**  
[youtube.com/@blackout-bistdubereit](https://youtube.com/@blackout-bistdubereit)  
Praxisvideos zu allen Themen dieser Checkliste – regelmäßig neue Inhalte

Diese Checkliste basiert auf eigenen Praxiserfahrungen, öffentlich verfügbaren Informationen offizieller Behörden sowie Empfehlungen anerkannter Experten (Stand 2026). Sie ersetzt keine individuelle Notfallplanung. Für deine konkrete Situation kontaktiere die lokale Feuerwehr, das BBK oder das THW.

# 14 · Dein Score – Wie gut ist Deutschland vorbereitet?

Du hast deinen Score ermittelt. Jetzt kommt der interessante Teil: Wie gut ist Deutschland wirklich vorbereitet? Das wollen wir gemeinsam herausfinden.

## ■ TEILE DEINEN SCORE!

Kommentiere dein Ergebnis auf dem YouTube-Kanal oder unter dem Video zu dieser Checkliste. Je mehr Ergebnisse wir sammeln, desto besser wissen wir: **Wie gut ist Deutschland vorbereitet?**

**0–20 Punkte: Kommentiere mit #NochNichtBereit**

**21–34 Punkte: Kommentiere mit #TeilweisBereit**

**35–48 Punkte: Kommentiere mit #BistDuBereit**

■ Jetzt abonnieren & keine Videos mehr verpassen:

**[youtube.com/@blackout-bistdubereit](https://youtube.com/@blackout-bistdubereit)**

Neue Videos · Praxistests · Ausrüstungstipps · Krisenszenarien

Hilf mit, das Bewusstsein für Krisenvorsorge in Deutschland zu stärken – teile diese Checkliste mit Freunden, Familie und Kollegen. Denn wer sich selbst vorbereitet, entlastet auch andere.

© 2026 Bist Du Bereit – Krisenvorsorge & Blackout

[youtube.com/@blackout-bistdubereit](https://youtube.com/@blackout-bistdubereit)

Diese Checkliste darf kostenlos geteilt werden – bitte unverändert und mit Quellenangabe.