

Deine Krisen-Ausrüstung auf einen Blick

Wasser und Vorrat sind das Fundament. Damit du bei einem längeren Stromausfall auch Licht, warmes Essen und Wärme hast und informiert bleibst, kommt hier die Ausrüstung — sortiert nach Bereich, mit Zweck und dem jeweils wichtigsten Sicherheitshinweis.

Hinweis: Stand 2026, Orientierung nach BBK-Empfehlungen. Diese Übersicht ist eine Orientierungshilfe, keine Sicherheits- oder Rechtsberatung. Beachte die Herstellerangaben jedes Geräts. Der wichtigste Satz des ganzen Kurses steht weiter unten in der roten Zeile: alles mit offener Flamme oder Motor gehört niemals in geschlossene Räume.

1. Licht & Kommunikation

Ausrüstung	Zweck	Sicherheitshinweis
Taschen- und Stirnlampe	Licht für innen und außen, Hände frei	Reichlich Ersatzbatterien getrennt lagern
Kerzen & Streichhölzer/Feuerzeug	Einfache Notbeleuchtung	Nie unbeaufsichtigt brennen lassen, Brandgefahr
Kurbel-/Batterieradio (DAB+)	Zuverlässigster Kanal für offizielle Meldungen ohne Netz und Strom	Batterien prüfen, Kurbelfunktion als Rückfall
Powerbanks (mehrere, voll geladen)	Handy und kleine Geräte laden	Vor der Krise vollständig laden, Ladestand halten

2. Kochen ohne Strom

Ausrüstung	Zweck	Sicherheitshinweis
Campingkocher mit 2–3 Ersatz-Gaskartuschen	Warme Mahlzeiten und heißes Wasser	Nur im Freien oder gut belüftet, Kohlenmonoxid-Gefahr
Spirituskocher / Fondue-Set	Alternative zum Gaskocher	Brennstoff sicher und getrennt lagern
Grill	Kochen im Notfall	Ausschließlich auf Balkon oder im Garten, nie drinnen
Mechanischer Dosenöffner	Konserven öffnen ohne Strom	Funktion vor der Krise einmal testen

3. Wärme im Winter

Ausrüstung	Zweck	Sicherheitshinweis
Warme Kleidung, dicke Decken, Schlafsäcke	Körperwärme halten ohne Heizung	Einen Raum wählen, Türen schließen, zusammenrücken
Mobiler Gasheizer	Zusätzliche Wärmequelle	Nur mit Sauerstoffmangel- und Zündsicherung, CO-Warnmelder Pflicht
CO-Warnmelder (Kohlenmonoxid)	Warnt vor dem geruchlosen, tödlichen Gas	In Räumen mit Flamme oder Heizer zwingend, Batterie prüfen
Rauchmelder & Feuerlöscher, Löschdecke	Brandschutz bei offener Flamme	Frische Batterien, griffbereit platzieren

4. Notstrom & Energie

Ausrüstung	Zweck	Sicherheitshinweis
Powerstation (großer tragbarer Akku)	Handy, Lampe, kleines Gerät versorgen	Leise und geruchlos — darf drinnen stehen
Faltbares Solarpanel	Powerstation bei längerem Ausfall nachladen	Kapazität grob am eigenen Bedarf ausrichten
Ersatzbatterien (AA/AAA), Kfz-USB-Lader	Kommunikation und Licht absichern	Verschiedene Größen bevorraten, getrennt lagern
Benzin-/Dieselgenerator	Hohe Leistung bei langem Ausfall	Siehe rote Zeile — ausschließlich draußen, weit weg von Fenstern

5. Gesundheit & Erste Hilfe

Ausrüstung	Zweck	Sicherheitshinweis
DIN-Verbandskasten	Wunden versorgen, wenn kein Rettungsdienst kommt	Bestand aktuell halten, Haltbarkeit prüfen
Schmerz- und Fiebermittel, Fieberthermometer	Grundversorgung bei Beschwerden	Getrennt und abschließbar von Kindern lagern
Haut-/Wunddesinfektion, Mittel gegen Durchfall & Erkältung	Häufige Krisen-Beschwerden behandeln	Beipackzettel beachten, Bestand aufbrauchen und ersetzen
Persönliche Medikamente (Vorrat für mehrere Tage)	Versorgung bei geschlossener Apotheke	Folgerezept rechtzeitig holen, Kühlpflichtiges einplanen

Die wichtigste Regel — bitte einmal laut lesen

ACHTUNG — LEBENSWICHTIG

Campingkocher, Grill, Gasheizer und Generator gehören NIE in geschlossene Räume. Kohlenmonoxid ist geruchlos, unsichtbar und tödlich — man merkt die Vergiftung nicht, bis es zu spät ist. Beim Blackout 2025 sind Menschen genau daran gestorben. Alles mit offener Flamme oder Motor bleibt draußen, mit Abstand zu Fenstern und Türen. Eine Powerstation ist die einzige Energiequelle, die drinnen stehen darf.

Dein Schritt: Geh die fünf Bereiche durch und markiere, was du schon hast. Kauf zuerst das, was dir fehlt, um informiert zu bleiben (Kurbelradio) und sicher zu heizen (CO-Warnmelder) — das sind die zwei Dinge, die im Ernstfall Leben schützen.