



Wo erhalte ich weitere Informationen?

- Informationen und Checklisten finden Sie unter www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de



- Informationen finden Sie auch beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe unter bbk.bund.de



Sie haben noch Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter!



– Katastrophenschutzbehörde –
Bad Wörishofer Str. 33 · 87719 Mindelheim

Telefon (08261) 995-672 und -358
kats@lra.unterallgaeu.de
www.unterallgaeu.de/katastrophenschutz



Redaktion/Herausgeber: Landratsamt Unterallgäu
Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 Prozent Altpapier,
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

Titelbild: Stefanie Vögele; Weitere Bilder: pixabay.com;

Stand: 09.04.2026



Stromausfall – Blackout Vorsorge und Selbsthilfe



- Was bedeutet ein Blackout?
- Was genau ist ein Blackout?
- Wie kann ich mich vorbereiten?

Blackout bedeutet:



Ein Blackout ist ein ...

- länger andauernder,
- meist überregionaler

Strom-, Infrastruktur- und Versorgungsausfall. Regionale Ausfälle können häufig nach Stunden behoben werden, überregionale Ausfälle vielleicht erst nach einigen Tagen. Davon zu unterscheiden sind kurzzeitige technische Störungen in der Stromversorgung, die nur einige Minuten andauern.

Wie kann ich mich vorbereiten?

Jeder Haushalt sollte sich so vorbereiten, dass er einige Tage ohne Hilfe von außen auskommt.

Das bedeutet:

- Legen Sie sich Vorräte an Trinkwasser und Lebensmitteln an (siehe Checkliste „Notfallvorrat“). Denken Sie gegebenenfalls an Babynahrung, Hygieneartikel und Futter für Haustiere.
- Halten Sie Kerzen, Taschen- oder Campinglampen vor und denken Sie an Batterien beziehungsweise Gaskartuschen.
- Mit einem Campingkocher können Sie kleine Mahlzeiten zubereiten. Vorsicht Brandgefahr! Nur draußen verwenden.
- Falls Sie pflegebedürftige Angehörige haben, treffen Sie Vorkehrungen, um diese für einige Zeit selbst pflegen zu können.
- Sehen Sie sich im Freizeit- oder Campinghandel um: Es gibt zum Beispiel Lampen und Radios, die mit Handkurbel betrieben werden können.



Wie informiere ich mich im Falle eines Stromausfalls?

- Radio (batterie- oder solarbetrieben)
- Autoradio
- Achten Sie auf mobile Lautsprecherdurchsagen!
- Gegebenenfalls werden auch Flyer verteilt.
- Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Gemeinde einen Leuchtturm oder eine Notanlaufstelle gibt. Hier erhalten Sie im Falle eines Blackouts wichtige Informationen.

Ihre Basis-Checkliste „Notfallvorrat“ pro Person für zehn Tage

Sie können die Liste ganz nach Ihrem Geschmack anpassen.

Wichtig: Verbrauchen Sie die Lebensmittel vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums und kaufen Sie diese wieder nach.

- ✓ 20 Liter Wasser
- ✓ 2x Brot in Dosen oder abgepacktes Knäckebrötchen
- ✓ 4x Wurst in Dosen oder vegetarische Aufstriche
- ✓ 2x Nudeln (500g)
- ✓ 1x Reis (500g)
- ✓ 2x Kartoffelpüree-Pulver (350g)
- ✓ 2x Haferflocken (500g), Gries oder Müsli
- ✓ 2x H-Milch oder pflanzliche Milch
- ✓ 2x Tomatensauce (500g) oder 4x Pesto
- ✓ 2x Sauerkraut (500g) oder anderes haltbares, vitaminreiches Gemüse
- ✓ 2x Mais in Dosen oder Glas (300g)
- ✓ 2x Erbsen in Dosen oder Glas (300g)
- ✓ persönliche Medikamente für zwei Wochen

Zusätzlich nach Geschmack:

- ✓ 4x Obstkonserven
- ✓ 1kg Milchprodukte und Hartkäse
- ✓ Fisch (in der Dose)
- ✓ Eier
- ✓ Fette und Öle

