

Notfall-Checkliste bei Energie- und Wärmemangellage

Für Haushalte mit Gas, Öl oder Wärmepumpe

1. Vorab prüfen

- 1 Letzte Wartung der Heizung durchgeführt?
- 2 Thermostate funktionieren korrekt?
- 3 Heizkörper entlüftet?
- 4 Fenster- und Türdichtungen in Ordnung?
- 5 Notfallkontakte notiert (Installateur, Energieversorger, Versicherung)?

2. Grundprinzip: Redundanz schaffen

Kochen, Wärme, Licht und Kommunikation müssen auch ohne Hauptenergiequelle möglich sein.

3. Kochen ohne Netzstrom oder Gasnetz

- 1 Campingkocher + Kartuschen
- 2 Spiritus- oder Multifuelkocher
- 3 Feuerzeug & Streichhölzer
- 4 Robuste Töpfe / Pfanne

4. Wärme ohne Zentralheizung

- 1 Warme Decken / Wolldecken
- 2 Schlafsäcke (Winter)
- 3 Wärmflaschen
- 4 Thermounterwäsche, Mütze, Socken
- 5 Optional: Kamin / Holzofen + Brennstoff

5. Strom-Reserven

- 1 Powerstation oder große Powerbank
- 2 Taschenlampen / Stirnlampen
- 3 Akkus / Batterien
- 4 Optional: kleines Solarpanel

6. Lebensmittel & Wasser (7 Tage)

- 1 2–3 Liter Trinkwasser pro Person/Tag
- 2 Konserven (Gemüse, Bohnen, Eintöpfe)
- 3 Reis, Nudeln, Couscous, Haferflocken
- 4 Nüsse, Trockenfrüchte
- 5 Kaffee / Tee

7. Hygiene & Gesundheit

- 1 Toilettenpapier, Feuchttücher
- 2 Müllbeutel
- 3 Erste-Hilfe-Set
- 4 Persönliche Medikamente (Vorrat)

8. Wohnung winterfest machen

- 1 Zugluftstopper
- 2 Dicke Vorhänge
- 3 Unnötige Räume schließen

Mini-Einkaufsliste

- 1 Campingkocher + Kartuschen
- 2 10–20 Liter Wasser
- 3 10 Konserven
- 4 Powerbank / Powerstation
- 5 Taschenlampe
- 6 Decken / Schlafsäcke