Stromausfall

Wenn plötzlich alles dunkel ist

Aktuelle Online-Version

05:48 · 4. STOCK, BERLIN-KÖPENICK, JANUAR Es ist 5:48 Uhr. Der Kühlschrank verstummt, das Router-Licht erlischt. Im Treppenhaus ist es stockdunkel, auf der Straße brennt keine Laterne mehr, im Haus gegenüber auch nicht. Die Heizung wird langsam kälter. Sie greifen zum Handy: 23 %. „Keine Verbindung." Und dann fällt Ihnen ein: Die Meldung im Radio sagte „wenige Stunden". Das war gestern. Wie lange wird es diesmal dauern? **Was Sie in den nächsten zehn Minuten tun, entscheidet, wie die nächsten Tage verlaufen.**

Zuerst

1. **Taschen- oder Stirnlampe** einschalten, **keine Kerzen** als Hauptlicht. Prüfen, ob alle wohlauf sind.
2. **Sicherungskasten** prüfen: Ist nur Ihr FI-Schalter oder eine Sicherung gefallen, ist es kein Stromausfall im Netz.
3. Empfindliche Geräte **vom Netz nehmen**, **eine Lampe** eingeschaltet lassen (zeigt, wann der Strom zurückkehrt).
4. **Radio** (Batterie oder Kurbel) einschalten, **Kühlschrank geschlossen** lassen, Wasser in Eimer und Wanne füllen.
5. **112** nur bei Gefahr für Leib und Leben (Eingeschlossene, Verletzte, ausgefallene Medizingeräte). Nicht nach dem Ende des Ausfalls fragen.

1 Die ersten 15 Minuten

0 BIS 15 MINUTEN

- [ ] **Licht machen mit Taschenlampe oder Stirnlampe. Kerzen nur als Ergänzung, in sicheren Haltern und nie unbeaufsichtigt.** — Kerzenbrände sind bei Stromausfällen eine bekannte Folge.
- [ ] Sicherungskasten kontrollieren (Hauptschalter, FI-Schalter). Fragen Sie Nachbarn oder schauen Sie aus dem Fenster, ob die ganze Straße betroffen ist.
- [ ] **Sind Menschen im Aufzug eingeschlossen: Notruftaste drücken und warten. Keine Türen aufbrechen. Feuerwehr informieren (112).**
- [ ] **Wer auf Strom angewiesen ist (Beatmung, Sauerstoff, Pflegebett, Dialyse): Notfallplan aktivieren, Akku nutzen und bei fehlender Reserve sofort die 112 wählen.**
- [ ] Computer, Fernseher, Ladegeräte und Geräte mit empfindlicher Elektronik ausstecken, damit die Rückkehr der Spannung keine Schäden verursacht. Eine Lampe angeschaltet lassen.
- [ ] Radio einschalten: Deutschlandfunk und die Programme der Landesrundfunkanstalten senden Informationen der Behörden. Warn-App NINA öffnen, solange Netz da ist.
- [ ] Kühl- und Gefrierschrank **nicht öffnen**.

2 Die ersten Stunden

15 MINUTEN BIS 6 STUNDEN

- [ ] **Kühlschrank geschlossen halten: Er hält die Kälte etwa 4 Stunden, ein gut gefüllter Gefrierschrank bis zu 24 bis 48 Stunden.**
- [ ] **Wasser bevorraten, sobald Sie merken, dass es lange dauert: In höheren Etagen oder Häusern mit Druckerhöhungsanlage kann der Wasserdruck ausfallen. Eimer, Töpfe, Badewanne füllen.**
- [ ] Handy sparen: Energiesparmodus, Display dunkler, nur kurze Nachrichten statt Anrufe. Mobilfunkmasten haben nur begrenzte Notstromreserven (meist wenige Stunden), danach bricht das Netz zusammen.
- [ ] Familie per SMS informieren: Wo sind Sie, geht es Ihnen gut, wo ist der Treffpunkt? Ein Mal senden, nicht mehrfach anrufen.
- [ ] Bargeld holen: Geldautomaten und Kartenzahlung fallen mit dem Strom aus. Nutzen Sie Ihren Bargeldvorrat.
- [ ] Autoverkehr meiden: Ampeln fallen aus, Tankstellen können nicht pumpen, Tiefgaragentore und Schranken können blockieren.
- [ ] Nachbarn ansprechen: Gerade ältere, pflegebedürftige oder alleinlebende Menschen brauchen jetzt Unterstützung.
- [ ] Kommune: Achten Sie auf Durchsagen und Aushänge. Viele Städte richten bei längeren Ausfällen Anlaufstellen ein (Notfallinformationspunkte, „Katastrophenschutz-Leuchttürme“).

3 Wenn der Stromausfall länger dauert

6 STUNDEN BIS 3 TAGE

- [ ] Verderbliches zuerst essen (Kühlschrank), dann Gefrierware, dann Vorrat. Aufgetautes Fleisch und Fisch nicht wieder einfrieren.
- [ ] **Nie in geschlossenen Räumen kochen, heizen oder grillen mit Gas, Holzkohle, Benzin oder Stromerzeugern: Kohlenmonoxid ist geruchlos und tödlich.**
- [ ] Wärme halten: Zusammen in einem Raum bleiben, Türen schließen, Schichten anziehen, Decken, Thermounterwäsche. Dennoch regelmäßig lüften, besonders mit Kerzen.
- [ ] Wasser einteilen: 2 Liter pro Person und Tag zum Trinken und Kochen, Waschwasser separat (Grauwasser für die Toilette nutzen). Siehe Trinkwasserausfall.
- [ ] Toilette: Fällt die Spülung aus, Müllbeutel in die Schüssel hängen oder Notklo nutzen, Abfall fest verschließen und kühl lagern.
- [ ] Medikamente prüfen: Insulin und andere kühlpflichtige Arzneimittel nach Packungsbeilage lagern; im Zweifel Apotheke oder Arzt fragen.
- [ ] Radio stündlich einschalten, um Hinweise zu Ausfalldauer, Notfalltreffpunkten und Verteilstellen zu erhalten.
- [ ] Geräte laden: Powerbank oder Powerstation sparsam einsetzen; Fahrzeug nur im Freien zum Laden nutzen (Motor niemals in der Garage laufen lassen).
- [ ] **Fallen Mobilfunk und Festnetz aus, funktionieren 112 und 110 ggf. nicht. Gehen Sie in dringenden Fällen zur nächsten Feuerwache, Polizeiwache oder zum Krankenhaus.** — Diese Empfehlung nennt das BBK.

NICHT tun

- ✕ Kerzen unbeaufsichtigt brennen lassen oder neben Gardinen, Papier und Kindern aufstellen.
- ✕ Grill, Gaskocher, Heizpilz, Holzkohle oder Stromerzeuger in der Wohnung, im Keller, in der Garage oder im Treppenhaus betreiben (Erstickung, Kohlenmonoxid, Brand).
- ✕ Einen Stromerzeuger **über eine Steckdose** ins Hausnetz einspeisen („Rückspeisung“): Das gefährdet Monteure und Nachbarn lebensgefährlich. Nur über eine von Elektrofachkräften installierte Umschalteinrichtung.
- ✕ Kühl- oder Gefrierschrank „mal eben“ öffnen.
- ✕ Die 112 anrufen, um zu fragen, wann der Strom zurückkommt: Sie blockieren Leitungen für echte Notfälle.
- ✕ Aufzüge benutzen, Ampeln als funktionierend annehmen.
- ✕ Unbestätigte Meldungen über Ursache oder Dauer verbreiten.
- ✕ Mit offenem Feuer Wasserrohre auftauen oder Räume beheizen.

Wichtige Nummern

Deutschland	**112**
Österreich	**112**
Schweiz	**112**

Meine Kontakte: _____

Treffpunkt: _____

Das sollten Sie griffbereit haben

Basis

- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe pro Person mit Ersatzbatterien
- ☐ Batterie- oder Kurbelradio
- ☐ Geladene Powerbank (20.000 mAh)
- ☐ Wasser: 2 Liter pro Person und Tag, mindestens für 3 Tage
- ☐ Lebensmittel ohne Kühlung und ohne langes Kochen
- ☐ Bargeld in kleinen Scheinen
- ☐ Verbandkasten und Medikamente für 1 Woche

Fortgeschritten

- ☐ Powerstation (300 bis 1.000 Wh)
- ☐ Campingkocher mit Gaskartuschen (nur im Freien)
- ☐ Kühlakkus und Kühlbox für Medikamente
- ☐ LED-Lampen für jeden Raum, Campinglampe
- ☐ Kohlenmonoxid-Melder
- ☐ Plan für Menschen, die auf Strom angewiesen sind (Pflege, Beatmung)

Danach

- ☐ Geräte nacheinander wieder anschließen, nicht alle gleichzeitig (Einschaltstrom).
- ☐ Kontrollieren, ob Herd, Bügeleisen oder Heizgeräte noch auf „Ein“ standen.
- ☐ Lebensmittel prüfen: Was länger als 2 Stunden über 4 °C stand oder aufgetaut und wieder warm wurde, wegwerfen. Im Zweifel nicht probieren.
- ☐ Internet-Router und Smart-Home-Geräte neu starten und Uhren stellen.
- ☐ Akkus, Powerbanks und Radios laden, Batterien und Wasser nachkaufen.
- ☐ Notieren, was gefehlt hat, und die Vorsorge ergänzen (Notvorrat auffüllen, Bargeld, Kocher).

zufluchtmodus.de/notfall/stromausfall/ · Überprüft am 24. November 2026

Allgemeine Informationen. Folgen Sie immer den Anweisungen von BBK, Behörden und 112.