# STROMAUSFALL ÜBERSTEHEN

Was bei einem Stromausfall wann ausfällt, wie du Licht, Wärme, Essen und Information sicherst – und warum du für EMP und Sonnensturm keine Extra-Ausrüstung brauchst.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. **Prüfen, ob nur deine Wohnung betroffen ist (Sicherungen, Nachbarn)**
2. **Batterieradio einschalten**
3. **Empfindliche Geräte ausschalten, eine Lampe an lassen**
4. **Kühlschrank und Gefrierschrank geschlossen halten**
5. **Handy sparen – SMS statt Anrufe**

## AUF EINEN BLICK

- Die Stromversorgung in Deutschland gehört zu den sichersten in Europa. Die meisten Ausfälle sind nach Minuten oder wenigen Stunden vorbei. Es kann aber auch Tage dauern – so war es 2005 im Münsterland und Anfang 2026 in Berlin-Steglitz-Zehlendorf.
- Ohne Strom fällt viel mehr aus als das Licht: Herd, Kühlschrank, meist auch die Heizung (auch Gas- und Ölheizungen), Internet und Festnetz, nach kurzer Zeit der Mobilfunk, Kartenzahlung, Geldautomaten, Tankstellen, Ampeln und Aufzüge. In hohen Häusern kann das Wasser ausbleiben.
- Die wichtigste Vorsorge ist einfach: Taschenlampe, Batterie- oder Kurbelradio, Trinkwasser, Essen, das ohne Kühlung und Kochen auskommt, Bargeld, warme Kleidung und Decken, eine geladene Powerbank.
- Die größten Gefahren sind nicht Dunkelheit und Kälte, sondern **Kohlenmonoxid** (Grill, Kocher oder Stromerzeuger in Innenräumen) und **Brände** durch Kerzen.
- EMP und Sonnensturm klingen dramatisch, brauchen aber keine eigene Ausrüstung: Wer auf einen langen Stromausfall vorbereitet ist, ist auch darauf vorbereitet.

## KLEIN ANFANGEN

Du musst nicht alles an einem Wochenende erledigen. Nimm dir jeden Tag eine dieser Kleinigkeiten vor – jede dauert höchstens zehn Minuten und kostet fast nichts.

- **Taschenlampe suchen und testen.** Wo ist sie, gehen die Batterien noch? Leg sie an einen festen Platz, den alle im Haushalt kennen – auch im Dunkeln.
- **Sicherungskasten finden.** Wo ist er, und kommst du im Dunkeln hin? Notier den Ort unter Zuhause, zusammen mit dem Namen deines Netzbetreibers (steht auf der Stromrechnung) und seiner Störungsnummer.
- **Heizung anschauen.** Welche Heizung habt ihr – Gas, Öl, Fernwärme, Wärmepumpe, Ofen? Die meisten brauchen Strom für Pumpe und Steuerung. Gibt es einen Raum, den ihr gut warm halten könnt?
- **Radio prüfen.** Habt ihr ein Radio, das mit Batterien oder Kurbel läuft? Wenn nicht: auf die Einkaufsliste damit. Bis dahin ist das Autoradio deine Reserve.
- **Nummern auf Papier.** Schreib die wichtigsten Telefonnummern auf einen Zettel und leg ihn zur Taschenlampe.
- **Powerbank laden.** Lad sie heute auf und leg das passende Kabel dazu. Trag dir eine Erinnerung ein, sie alle paar Monate nachzuladen.
- **Ein bisschen Bargeld.** Leg einen kleinen Betrag in kleinen Scheinen und Münzen beiseite – Geldautomaten und Kartenzahlung gehen ohne Strom nicht.

# VERSTEHEN

## Warum so viel am Strom hängt

Fast alles, was im Alltag „einfach funktioniert", braucht Strom – oft an einer Stelle, an die man nicht denkt. Die Gasheizung braucht ihn für die Umwälzpumpe und die Steuerung, das Wasserwerk für seine Pumpen, der Supermarkt für Kassen und Türen, die Tankstelle für die Zapfsäulen. Fällt der Strom großflächig aus, fallen deshalb viele Dinge gleichzeitig aus, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben.

Wichtig ist der Zeitverlauf: Manches ist sofort weg, anderes hält ein paar Stunden durch, weil es Akkus oder Notstrom hat, und wieder anderes wird erst nach Tagen knapp. Wer das weiß, kann in Ruhe die richtigen Dinge zuerst tun.

### WAS FÄLLT WANN AUS?




Richtwerte – je nach Ort verschieden

Zeitleiste: Sofort fallen Licht, Heizung, Internet, Kartenzahlung, Ampeln und Aufzüge aus; nach Stunden Mobilfunk und Kühlschrank; nach ein bis zwei Tagen Gefriergerät und Wasser; ab etwa drei Tagen wird Notstrom-Treibstoff und Nachschub knapp

## Sofort

- **Licht, Herd, Backofen, Wasserkocher** – alles, was am Netz hängt.
- **Heizung:** Nicht nur Wärmepumpen und Elektroheizungen, auch viele Öl-, Gas- und Fernwärmeheizungen fallen aus, weil Steuerung, Umwälzpumpen und Regelung Strom brauchen. Nur manche Holz-, Kohle- oder Kaminöfen laufen ohne Netz. Wie schnell es kalt wird, hängt von Außentemperatur, Dämmung und Heizsystem ab.
- **Internet und Festnetz:** Router und Glasfaseranschluss brauchen Strom. Seit das Festnetz über das Internet läuft (Voice-over-IP), ist das Telefon zu Hause sofort stumm.
- **Fernseher und Computer** – und viele Radios, die an der Steckdose hängen.
- **Geld:** Geldautomaten, Kartenterminals und Kassen fallen aus. Viele Geschäfte können ohne Notstrom nicht verkaufen; manche geben bei Tageslicht noch Ware gegen Bargeld ab.
- **Tankstellen:** Die Zapfsäulen brauchen Strom.
- **Verkehr:** Ampeln und Straßenbeleuchtung fallen aus, in den ersten Stunden kommt es vor allem in Städten zu Behinderungen und Unfällen. Bahnen können auf der Strecke stehen bleiben.
- **Aufzüge, Türöffner, Tiefgaragen-Schranken** bleiben stehen.

## Nach Minuten bis Stunden

- **Mobilfunk:** Handymasten sind nur teilweise und nur für kurze Zeit mit Notstrom versorgt. Laut einem Bericht für den Bundestag (2011) können sie je nach Betreiber und Standort nach 15

Minuten ausfallen oder bis zu acht Stunden durchhalten. Dazu kommt: Bei besonderen Ereignissen sind die Netze schnell überlastet.

- **Kühlschrank:** Bei geschlossener Tür bleibt er je nach Füllstand und Isolierung etwa vier bis sechs Stunden kalt.
- **Die Wohnung kühlt aus.** Im Winter merkst du das nach einigen Stunden deutlich.
- **Wasserdruck in hohen Häusern:** Pumpen, die den Druck für obere Stockwerke erzeugen, fallen aus, wenn sie keinen Notstrom haben. Dann kommt oben wenig oder kein Wasser mehr.

## Nach ein bis zwei Tagen

- **Gefriergerät:** Bei geschlossener Tür hält ein gut gefülltes Gerät die Temperatur oft bis zu 48 Stunden.
- **Wasser und Abwasser:** Wasserwerke haben meist Notstrom für zentrale Anlagen, aber nicht überall und nicht unbegrenzt. Je nach Ort können Wasser und Abwasser ausfallen – dann spült auch die Toilette nicht mehr. Speicher im Netz überbrücken oft nur Stunden bis etwa einen Tag.
- **Einkaufen** wird schwierig: Viele Geschäfte bleiben zu, leicht verderbliche Ware ist kaum noch zu haben.

## Nach mehreren Tagen

- **Notstrom wird knapp:** Kritische Einrichtungen wie Krankenhäuser oder Wasserwerke sollen mindestens 72 Stunden Notstrom ohne Nachtanken schaffen. Danach hängt vieles davon ab, ob Diesel nachgeliefert werden kann.
- **Nachschub stockt:** Lebensmittel, Medikamente, Bargeld und Treibstoff kommen nur eingeschränkt nach.
- **Radio bleibt:** Rundfunksender können oft mit Notstrom weitersenden. Empfangen kannst du sie dann mit einem Batterie-, Solar- oder Kurbelradio oder im Auto.

## Wasser und Abwasser – warum es von der Etage abhängt

Ob bei dir Wasser kommt, hängt davon ab, wo du wohnst. Im Erdgeschoss reicht oft der Druck aus dem Netz, in höheren Stockwerken nicht, wenn die Druckerhöhungsanlage im Keller ausfällt. Auch das Abwasser braucht Pumpen; fallen sie aus, können Toiletten, Waschbecken und Duschen nicht oder nur eingeschränkt genutzt werden. Wie du dann eine Notfall-Toilette baust, steht im Guide Hygiene und Notfall-Toilette, wie du Trinkwasser lagerst, im Guide Trinkwasser.

## Kommunikation – warum das Radio wichtiger wird

Ohne Strom fallen Fernseher, Internet und Festnetz sofort aus, der Mobilfunk bald danach. Damit fallen auch Warn-Apps und Handy-Warnungen aus. Radiosender funktionieren aber noch – deshalb ist ein Radio, das ohne Steckdose läuft, im Ernstfall dein wichtigster Draht nach draußen. Auch das Autoradio gilt.

# VORBEREITEN

Das BBK empfiehlt, dass ein Haushalt **möglichst zehn Tage** ohne Hilfe von außen auskommt; auch drei Tage helfen schon sehr. Fang mit dem an, was du hast, und ergänze nach und nach. Der Vorratsrechner zeigt, was für deinen Haushalt noch fehlt.

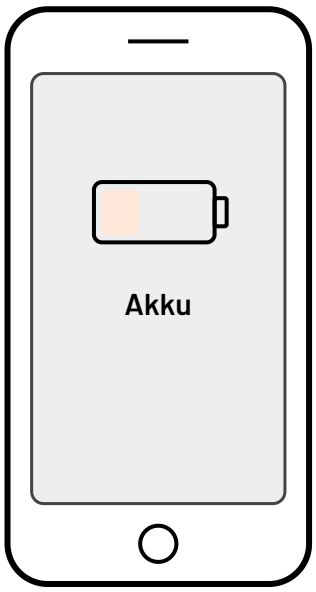
## Licht

- **Taschen- und Stirnlampen** (LED) sind die beste Wahl, dazu genug Ersatzbatterien. Lampen mit Handkurbel brauchen gar keine Batterien.
- **Campinglampen** helfen, einen ganzen Raum zu erhellen.
- **Kerzen** gehen auch, aber nur mit Vorsicht: nie unbeaufsichtigt, auf nicht brennbarer Unterlage, fern von Vorhängen – und Räume mit Kerzen regelmäßig lüften, auch im Winter.
- Ein **Rauchmelder** in jedem Wohnraum gibt zusätzliche Sicherheit; Brände durch Kerzen sind bei Stromausfällen ein bekanntes Problem.

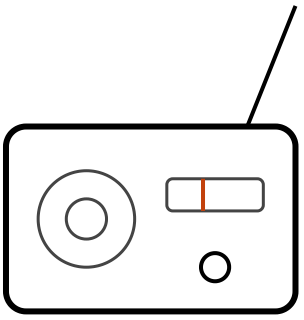
Mehr zu Lampen und Batterien: Ausrüstung.

## Information und Kommunikation

- **Radio:** ein Batterie-, Solar- oder Kurbelradio und Ersatzbatterien. Prüf auch, ob dein Handy überhaupt UKW empfangen kann – Radio-Apps, die übers Internet streamen, fallen mit dem Netz aus.
- **Powerbank:** aufgeladen, mit Kabel. Sie entlädt sich mit der Zeit selbst – also regelmäßig nachladen.
- **Akkus laden:** Handy, Laptop und schnurlose Telefone möglichst immer geladen halten.
- **Nummern auf Papier:** Eine handgeschriebene Liste hilft, wenn du an die gespeicherten Kontakte nicht herankommst.
- **Offline-Karte:** Lad dir die Karte deiner Gegend in der App herunter, solange es noch Netz gibt.
- **Anlaufstellen kennen:** Viele Gemeinden richten bei längeren Ausfällen Anlaufstellen ein, oft „Katastrophenschutz-Leuchttürme“ genannt. Dort gibt es Informationen und man kann einen Notruf absetzen, wenn das Telefon nicht geht. Frag in Ruhe bei deiner Gemeinde nach, wo deine ist.
- **Absprachen im Haushalt:** Wo trefft ihr euch, wenn das Handy nicht geht? Mehr dazu unter Signal.




1. Energiesparmodus an
2. Bildschirm dunkel
3. Nur kurz einschalten
4. Kurze SMS statt Anruf
5. Powerbank für später



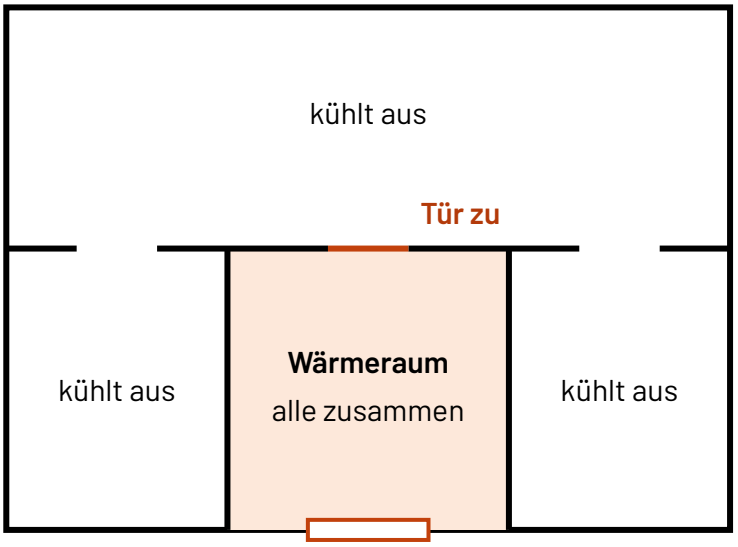
**Infos: Batterieradio**
oder Kurbelradio

Handy sparen: Energiesparmodus an, Bildschirm dunkel, nur kurz einschalten, kurze Nachrichten statt langer Anrufe, Powerbank für den Notfall; Informationen über das Batterieradio

## Wärme

- **Warme Kleidung, Decken, Schlafsäcke** ersetzen die Heizung eine ganze Zeit lang. Denk an Mützen, warme Socken und Hausschuhe.
- **Einen Raum** auswählen, in dem ihr euch aufhaltet. Die Türen dieses Raumes bleiben zu, damit die Wärme nicht entweicht.
- **Trotzdem lüften:** regelmäßig für ein paar Minuten die Fenster ganz weit öffnen (Stoßlüften), dann wieder schließen.
- **Wärmflaschen** lassen sich mit Wasser vom Campingkocher füllen, den du draußen oder auf dem Balkon betreibst.
- **Ofen oder Kamin:** Wenn ihr einen habt, legt einen Vorrat an Holz, Briketts oder Kohle an.
- **Ersatz-Heizgeräte:** Es gibt Gasheizer, Ethanolkamine und Petroleumöfen, die für Innenräume zugelassen sind und ohne Strom funktionieren. Nur solche Geräte drinnen benutzen – und bei gasbetriebenen Geräten auf Sauerstoffmangel- und Zündsicherung achten. Einen geprüften **Kohlenmonoxid-Melder** empfiehlt das BBK ausdrücklich.

Ausführlich: Guide Wärme ohne Heizung.




Ein Raum wird zum Wärmeraum: alle in einem Raum, Tür zu, Kleidung in Schichten, Decken und Schlafsäcke, regelmäßig kurz stoßlüften

## Essen und Kochen

- **Vorrat, der ohne Kühlung auskommt:** Essen, das nicht gekühlt werden muss, verdirbt nicht. Essen, das nicht gekocht werden muss (zum Beispiel aus Dosen und Gläsern, H-Milch), kann man auch ohne Herd essen. Essen mit kurzer Kochzeit spart Brennstoff.
- **Kochen ohne Strom:** Ein Gasherd funktioniert oft weiter. Ein Stövchen mit Teelicht kann Essen aufwärmen, ein Fondue-Set mit Brennpaste kleine Mengen zum Kochen bringen. Ein Gaskocher darf nur drinnen benutzt werden, wenn er für Innenräume zugelassen ist.
- **Nur im Freien:** Campingkocher mit Gaskartusche, Gas- oder Holzkohlegrill. Am besten auf dem Balkon oder der Terrasse kochen, nicht in der Wohnung. Wer ein Gerät drinnen betreibt, das nur für draußen zugelassen ist, riskiert eine Kohlenmonoxidvergiftung – und kann im Schadensfall als grob fahrlässig gelten.
- **Brennstoff** passend zum Kocher bevorraten (Gaskartuschen, Spiritus, Brennpaste). Gas gehört nicht in den Keller.
- Rezepte für Kochen ohne Strom hat das BBK im „Notfallkochbuch“ gesammelt.

**DRINNEN**

- ✓ Stövchen, Fondue
- ✓ Gaskocher für innen
- ✗ Grill
- ✗ Kartuschen-Kocher
- ✗ Stromerzeuger



**DRAUSSEN**

- ✓ Campingkocher
- ✓ Gas- oder Kohlegrill
- ✓ Stromerzeuger
- ⚠ trocken, gut belüftet



**Kohlenmonoxid ist lebensgefährlich – CO-Melder hilft**

Sicher kochen und heizen: In der Wohnung nur für innen zugelassene Geräte wie Stövchen oder Fondue; Grill, Campingkocher mit Kartusche und Stromerzeuger nur im Freien – in Innenräumen droht Kohlenmonoxid

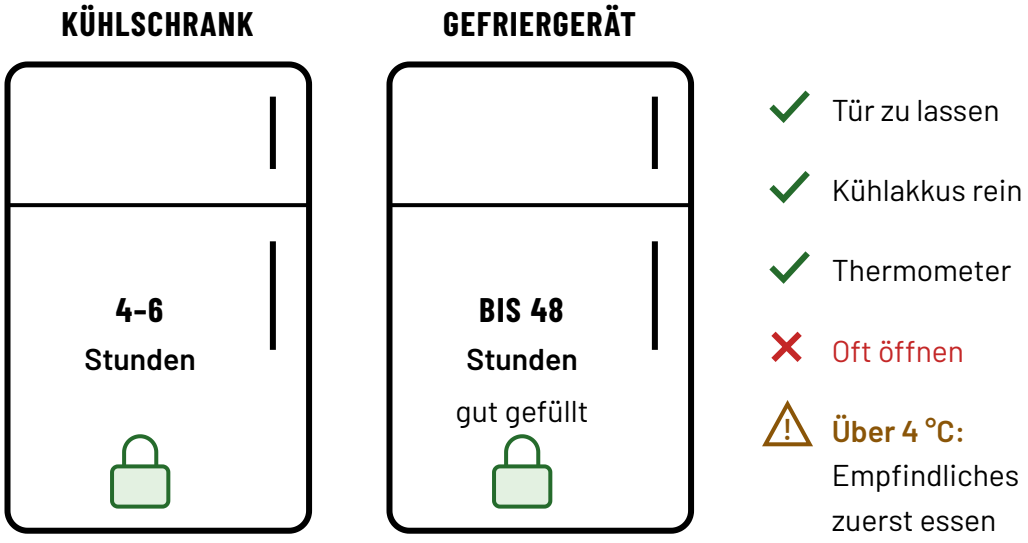
**Warum Kohlenmonoxid so gefährlich ist:** Wenn bei einer Verbrennung zu wenig Sauerstoff da ist, entsteht Kohlenmonoxid (CO). Eine Kohlenmonoxidvergiftung ist lebensgefährlich. Deshalb: Grills, Campingkocher mit Kartusche und Stromerzeuger nie in Wohnung, Keller oder Garage betreiben – nur im Freien.

## Kühlschrank und Gefriergerät

Du kannst Lebensmittel nicht ewig retten, aber du kannst Zeit gewinnen:

- **Kühlakkus oder gefrorene Wasserflaschen** im Gefrierfach haben, sie helfen bei einem Ausfall, den Kühlschrank länger kalt zu halten.
- **Ein einfaches Kühlschrankthermometer** zeigt dir die Temperatur, wenn die digitale Anzeige ausfällt.
- **Gut gefüllte Gefriergeräte** halten die Kälte länger.
- Empfindliche Lebensmittel (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eierspeisen, fertige Salate) gehören unten in den Kühlschrank über das Gemüsefach – dort ist es am kältesten.

Fällt der Strom aus, gilt: **Tür zu.** Über 4 °C vermehren sich Bakterien schneller. Empfindliche Lebensmittel deshalb zuerst verbrauchen, solange der Kühlschrank noch unter 7 °C ist.




**Gefriergut bis –12 °C: noch unbedenklich**

Kühlschrank und Gefrierschrank zu lassen: Der Kühlschrank bleibt etwa vier bis sechs Stunden kalt, ein gut gefülltes Gefriergerät oft bis zu 48 Stunden; Empfindliches zuerst essen, solange es unter 7 Grad ist

## Wasser und Toilette

- **Trinkwasser:** 2 Liter pro Person und Tag, für so viele Tage, wie du schaffst (Ziel zehn Tage). Dazu Wasser zum Kochen und für die Hygiene.
- Solange noch Wasser kommt, kannst du **Badewanne, Eimer und Gießkannen** füllen.
- **Notfall-Toilette** vorbereiten: stabile Müllbeutel, Katzenstreu oder Sägespäne, Desinfektionsmittel. Anleitung: Hygiene und Notfall-Toilette.

## Bargeld, Auto, Papiere

- **Bargeld** in kleinen Scheinen und Münzen.
- **Auto vollgetankt halten,** wenn ihr eins habt – dann seid ihr auch mobil, wenn Tankstellen ausfallen. Das Autoradio ist ein gutes Notfallradio.
- **Wichtige Dokumente** (Ausweise, Versicherungen, Nummernliste) griffbereit und geschützt aufbewahren.

## Strom selbst erzeugen?

Ein kleiner Stromerzeuger („Notstromaggregat“) oder ein Batteriesystem kann helfen, ist aber kein Muss – und hat Regeln:

- **Stromerzeuger nie in Innenräumen** betreiben – wegen der Abgase besteht Erstickungsgefahr. Geeignet ist ein gut belüfteter, trockener Platz im Freien. Beim Tanken und an heißen Teilen besteht Brandgefahr.
- **Kraftstoff lagern:** Im Keller dürfen höchstens 10 Kilogramm Benzin oder 20 Kilogramm Diesel in geeigneten Kanistern stehen (Technische Regel TRGS 510).

- **Nicht in die Hausleitung einspeisen ohne Fachbetrieb:** Wer mit einem Stromerzeuger die Haus- oder Wohnungsverteilung versorgen will, muss sich von einem anerkannten Elektrofachbetrieb beraten lassen. Arbeiten an der Hausinstallation dürfen nur Elektrofachbetriebe machen. Das BBK empfiehlt außerdem, Netzbetreiber und Stromlieferanten zu informieren; im Mehrfamilienhaus auch die Eigentümer.
- **Leistung planen:** Alles, was Wärme macht (Wasserkocher, Heizlüfter, Kochplatte), braucht schnell 1.500 bis 2.000 Watt pro Gerät. Empfindliche Geräte wie Computer oder die Heizungssteuerung brauchen einen Stromerzeuger mit stabiler Spannung und Frequenz.
- **Nachbarn:** Stromerzeuger sind laut; Kabel durch offene Fenster und Türen lassen die Wärme raus und erschweren den Einbruchschutz.
- **Leise Alternativen:** Batteriesysteme mit Wechselrichter oder eine Photovoltaikanlage, die für Inselbetrieb ausgelegt ist. Auch hier: Umbau nur durch einen Elektrofachbetrieb.

## Brandschutz

- Rauchmelder, Feuerlöscher oder Löschdecke bereithalten.
- Gas- und Kerzenlicht nur beaufsichtigt, mit ausreichender Lüftung.

## Varianten

**Wohnung im Mehrfamilienhaus:** In oberen Etagen kann das Wasser früher ausfallen – Wasser lagern ist hier besonders wichtig. Aufzüge und elektrische Türöffner stehen still; überlegt, wie ältere oder gehbehinderte Nachbarn dann versorgt werden. Ein Stromerzeuger ist in der Wohnung keine Option.

**Haus:** Hast du eine Hebeanlage (Pumpe für Abwasser aus dem Keller), funktioniert sie ohne Strom nicht. Bei starkem Frost können Wasserrohre einfrieren und platzen – nach dem Ausfall Leitungen und Heizung im Blick behalten. Droht Hochwasser, schalte den Strom für gefährdete Räume ab und betritt überflutete Räume mit elektrischen Anlagen nicht.

**Mit Kindern:** Babynahrung bevorraten, die ohne Erwärmen geht oder sich mit wenig Energie warm machen lässt. Kinder-Taschenlampe ans Bett, ein Spiel für den Abend im Dunkeln. Mehr: Guide Kinder.

**Mit Haustieren:** Futtervorrat für die Tiere einplanen; Aquarien und Terrarien brauchen Strom für Pumpe und Wärme. Mehr: Guide Pflege & Haustiere.

**Mit Pflegebedarf und medizinischen Geräten:** Das ist der wichtigste Punkt dieses Abschnitts.

- Prüf frühzeitig, welche Geräte oder Hilfsmittel im Haushalt dauerhaft Strom brauchen (zum Beispiel ein Beatmungsgerät) und wie lange ihre Akkus halten.
- Kläre **vorher** mit Arzt, Pflegedienst oder Hersteller, welche Notfalllösungen es gibt.
- Frag den Pflegedienst, wie er bei einem längeren Stromausfall weiterarbeitet. Auch Hausnotruf und Essen auf Rädern können ausfallen.
- Lebt jemand im Pflegeheim, frag nach Notstromplanung.
- Plane, wie du Angehörige notfalls einige Zeit selbst versorgen kannst, und halte regelmäßig benötigte Medikamente vorrätig.

# IM ERNSTFALL

## Die erste Stunde

1. **Ruhe bewahren und prüfen, wer betroffen ist.** Schau in den Sicherungskasten, frag Nachbarn, schau auf die Straßenbeleuchtung. Ist nur deine Wohnung dunkel, liegt es vermutlich an deiner Anlage oder einer Sicherung.
2. **Licht machen** – Taschenlampe oder Stirnlampe, keine Kerze in der ersten Hektik.
3. **Batterieradio einschalten.** Lokale Sender informieren über Lage, Dauer und Anlaufstellen. Achte auf amtliche Hinweise.
4. **Geräte ausschalten,** die beim Ausfall liefen: vor allem alles, was heiß wird (Herd, Ofen, Bügeleisen, Kaffeemaschine, Wasserkocher, Heizdecke, Heizlüfter), und empfindliche Geräte wie PC und Fernseher. **Eine Lampe** bleibt an, damit du merkst, wann der Strom zurück ist.
5. **Kühlschrank und Gefrierschrank geschlossen halten.**
6. **Aufzüge nicht benutzen.** Ist jemand im Aufzug eingeschlossen, hol Hilfe.
7. **Handy schonen:** Energiesparmodus an, Bildschirm dunkler, nur das Nötigste telefonieren. Eine kurze SMS „Uns geht es gut" statt eines langen Anrufs.

## Die ersten Stunden

1. **Nach anderen schauen:** Kinder, ältere Menschen, Nachbarn mit Pflegebedarf. Sprecht euch ab, wer den Störungsdienst des Netzbetreibers anruft – nicht alle gleichzeitig.
2. **Wasser auffangen,** solange es noch kommt: Badewanne, Eimer, Gießkannen.
3. **Erst die Kühlware essen:** Was im Kühlschrank am empfindlichsten ist, wird zuerst verbraucht – solange es noch kalt ist.
4. **Zu Hause bleiben,** wenn nichts dagegen spricht. Unnötige Fahrten vermeiden: Ampeln sind aus, Tankstellen gehen nicht.
5. **Im Winter rechtzeitig anziehen** – nicht warten, bis du frierst. Den Wärmeraum einrichten.

## Wenn es länger dauert

1. **Kochen nur mit geeigneten Geräten** – draußen oder auf dem Balkon, drinnen nur zugelassene Geräte.
2. **Wärmeraum halten:** Türen zu, Decken, Schlafsäcke, zusammenrücken; regelmäßig kurz stoßlüften.
3. **Notfall-Toilette** einrichten, wenn die Spülung nicht mehr geht (Hygiene).
4. **Radio zu festen Zeiten** einschalten, um Batterien zu sparen. Infos weitergeben – nicht alle haben ein Radio.
5. **Anlaufstelle aufsuchen,** wenn du Hilfe brauchst oder einen Notruf absetzen musst und das Telefon nicht geht. Wo sie ist, sagen Radio und Gemeinde.
6. **Vorräte einteilen:** Wasser, Essen, Batterien, Brennstoff.

7. Wenn möglich: vorübergehend bei Verwandten oder Bekannten unterkommen, die nicht betroffen sind.

### Notruf – nur im Notfall

Ein Stromausfall allein ist **kein Notfall**. Ruf 110 oder 112 nur bei echten Notfällen an – bei früheren Stromausfällen wurde der Notruf oft für Auskünfte gewählt, und echte Notrufe kamen verzögert an. Wenn Notrufnummern nicht funktionieren, geh im Notfall zur nächsten Polizeiwache, ins Krankenhaus oder zur Anlaufstelle deiner Gemeinde.

Alles Wichtige für den Moment, kurz: Notfall-Modus Stromausfall.

## EMP UND SONNENSTURM

Bei „Blackout" denken manche an einen elektromagnetischen Puls oder einen gewaltigen Sonnensturm. Beides ist real, wird aber oft übertrieben. Hier das Wichtigste, nüchtern.

### Sonnensturm – das Naturereignis

Auf der Sonne gibt es immer wieder heftige Ausbrüche. Dabei kann eine Wolke aus geladenen Teilchen ins All geschleudert werden. Trifft sie nach etwa einem bis zwei Tagen die Erde, stört sie das Erdmagnetfeld – ein **geomagnetischer Sturm**. Er kann in sehr langen Leitern, zum Beispiel Überlandleitungen, starke Ströme erzeugen. Diese können große Transformatoren beschädigen und zu Stromausfällen führen. Am stärksten sind solche Effekte in Polnähe; Polarlichter sieht man dann aber bis weit in den Süden.

Bekannte Beispiele:

- **1859, „Carrington-Ereignis":** Polarlichter bis in Äquatornähe, starke Störungen an Telegrafen.
- **13. März 1989, Québec (Kanada):** Ein Sonnensturm überlastete das Stromnetz; rund sechs Millionen Menschen waren neun Stunden ohne Strom, bei minus 15 Grad. Dabei ging auch ein Transformator kaputt.
- **Oktober 2003:** Im schwedischen Malmö fiel das regionale Stromnetz aus.
- **Mai 2024:** der stärkste Sturm seit 1989, mit Polarlichtern viel weiter im Süden als sonst – aber ohne nennenswerte Folgen für die Bevölkerung.

Die europäische Weltraumagentur ESA betont: Die meisten Sonnenereignisse haben für die meisten Menschen im Alltag kaum oder keine Auswirkungen. Weltraumwetter-Dienste beobachten die Sonne ständig; vor einem starken Sturm gibt es meist Stunden bis Tage Vorwarnung für die Netzbetreiber.

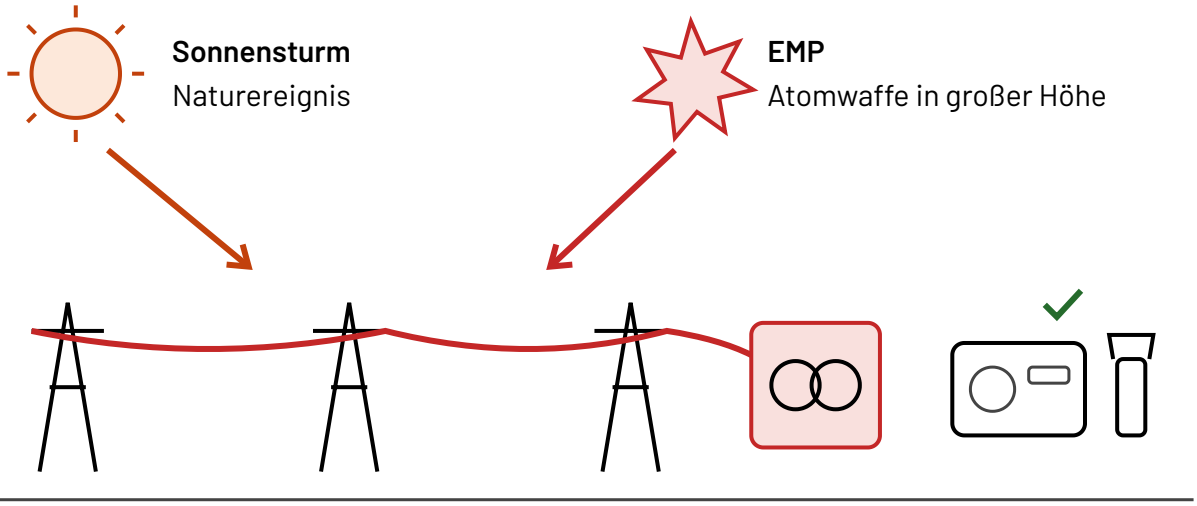
### EMP – der Waffeneffekt

Ein **EMP** (elektromagnetischer Puls) im Sinne der Krisenvorsorge meint meist den Puls einer **Atomwaffenexplosion in großer Höhe**. Je nach Höhe kann er eine ganze Region bis hin zu einem Kontinent auf einmal treffen. Nach einem Aktionsplan des US-Energieministeriums (2017) kann er elektrische und elektronische Systeme allgemein stören, das größte Risiko besteht aber für **lange**

**Leitungsnetze** – also Stromnetz und Fernmeldeleitungen. Ein Teil des Pulses wirkt ähnlich wie ein Sonnensturm auf Transformatoren. Die Bundesregierung schrieb 1984, man könne nicht sicher ausschließen, dass das deutsche Verbundnetz dadurch vorübergehend auseinanderfällt, rechnete aber mit regional und zeitlich begrenzten Störungen.

Ein EMP setzt einen Atomwaffeneinsatz voraus. Einen Sonnensturm dagegen hat es immer wieder gegeben – er ist das Ereignis, mit dem man realistisch rechnen sollte.

## Was realistisch betroffen ist




| | |
|---|---|
| **Stark gefährdet:** | Netz, lange Leitungen, Trafos |
| **Nur bei EMP:** | auch Elektronik gestört |
| **Weniger gefährdet:** | kleine, ausgesteckte Geräte |

**Für dich heißt das: ein langer Stromausfall**

EMP und Sonnensturm im Vergleich: Beide treffen vor allem lange Leitungen und große Transformatoren im Stromnetz; ein EMP kann zusätzlich Elektronik stören; kleine, ausgesteckte Geräte ohne lange Kabel sind deutlich weniger gefährdet

- **Am stärksten gefährdet:** große Stromnetze, lange Leitungen, große Transformatoren. Werden Transformatoren beschädigt, kann die Reparatur dauern – das macht den Stromausfall lang.
- **Auch gestört werden können:** Satelliten, GPS-Ortung, Kurzwellenfunk, Mobilfunk; bei einem EMP zusätzlich Elektronik und Steuerungen.
- **Weniger gefährdet:** kleine Geräte ohne lange Kabel, die nicht am Netz hängen – etwa ein Taschenradio oder eine Taschenlampe in der Schublade. Eine Garantie gibt es dafür nicht, aber die Fachberichte sehen das Hauptrisiko klar bei den langen Leitungen.

## Warum die Vorsorge dieselbe ist

Für dich zu Hause wäre die Folge von EMP oder Sonnensturm vor allem eins: **ein langer, großflächiger Stromausfall** – mit allem, was in diesem Guide steht. Deshalb brauchst du keine Spezialausrüstung.

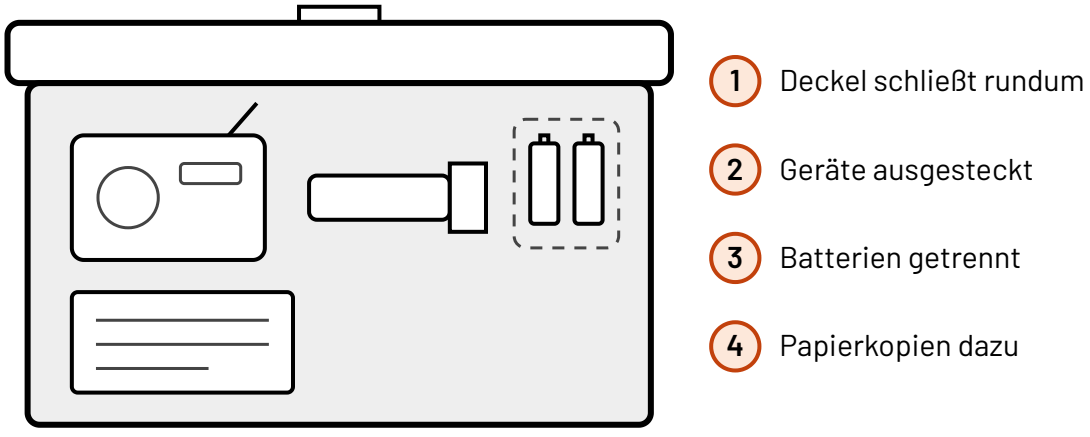
Wasser, Essen, Licht, Wärme, Radio, Bargeld und Papierlisten sind die richtige Vorbereitung, egal warum der Strom weg ist.

### Ein paar einfache Extras

Wer möchte, kann mit wenig Geld noch etwas mehr tun:

1. **Ersatzradio und Ersatzlampe** besorgen, die ausgesteckt und unbenutzt bleiben.
2. **Batterien getrennt** davon lagern, damit nichts ausläuft.
3. Alles zusammen in eine **geschlossene Metallbox mit Deckel** legen (zum Beispiel eine Keksdose oder eine Werkzeugkiste aus Metall). Metall, das ein Gerät rundum umschließt, schirmt elektromagnetische Felder ab – nach diesem Prinzip (dichte Metallhülle, „Faradayscher Käfig") werden zum Beispiel Kernkraftwerke geschützt. Für eine Dose aus dem Haushalt ist das **eine günstige Vorsichtsmaßnahme, kein Versprechen**.
4. **Papierkopien:** Telefonnummern, Treffpunkte, wichtige Dokumente, eine ausgedruckte Karte. Siehe Rucksack und Guide Dokumentenmappe.
5. **Bargeld** – wie für jeden Stromausfall.

Mehr braucht es nicht. Teure „EMP-Schutz"-Produkte, Bunker oder Hausmittel wie die Mikrowelle als Schutzkasten gehören nicht dazu.




**Günstige Vorsicht – keine Garantie**

Metallbox für Ersatzgeräte: Radio und Taschenlampe ausgesteckt, Batterien getrennt, Papierkopien dazu, Deckel schließt rundum – eine günstige Vorsichtsmaßnahme ohne Garantie

## DANACH

Mit dem Strom ist nicht sofort alles wieder normal. Bis alle Systeme laufen und Geschäfte wieder beliefert werden, kann einige Zeit vergehen.

## WENN DER STROM ZURÜCKKOMMT

1. Eine Lampe zeigt: Strom ist da
2. Heizung, Kühlschrank, Medizingeräte prüfen
3. Andere Geräte nach und nach einschalten
4. Lebensmittel prüfen – im Zweifel weg
5. Vorräte auffüllen, Powerbank laden

Wenn der Strom zurückkommt: Lampe zeigt Strom an, zuerst Heizung, Kühlschrank und medizinische Geräte prüfen, dann Geräte nach und nach einschalten, Lebensmittel prüfen, Vorräte auffüllen

1. **Geräte nach und nach einschalten.** Zuerst prüfen, ob Heizung, Kühl- und Gefriergeräte und medizinisch nötige Geräte richtig laufen. Was nicht dringend ist, bleibt erst aus oder wird zeitversetzt eingeschaltet – das vermeidet Lastspitzen im Netz.
2. **Uhren, Heizung und andere Geräte** neu einstellen.
3. **Leitungen und Heizung beobachten,** besonders nach Frost – Schäden zeigen sich oft erst später. Auch Warmwasser, Rauchmelder und eine Hebeanlage kontrollieren.
4. **Lebensmittel prüfen:**
    - Gefriergut, das von -18 °C auf höchstens -12 °C erwärmt wurde, ist laut Bundesinstitut für Risikobewertung gesundheitlich unbedenklich.
    - Angetaute gegarte Speisen und rohe pflanzliche Lebensmittel bald verbrauchen. Rohe tierische Produkte nach dem Auftauen vollständig durcherhitzen.
    - Angetautes Speiseeis entsorgen.
    - Was lange ungekühlt war oder verdorben aussieht oder riecht: wegwerfen. Im Zweifel lieber weg.
5. **Weiter Radio hören:** Es kann noch Hinweise zu Trinkwasser, Verkehr und Versorgung geben.
6. **Sparsam bleiben:** Lebensmittel, Medikamente, Bargeld und Treibstoff können noch eine Weile knapp sein.
7. **Schäden dokumentieren** (Fotos von kaputten Geräten oder verdorbenen Lebensmitteln) – das hilft bei Versicherung oder Gewährleistung.
8. **Vorrat auffüllen:** Batterien, Gaskartuschen, Wasser, Bargeld, Powerbank laden.
9. **Daraus lernen:** Was hat gefehlt, was war überflüssig? Schreib es auf und trag es in den Vorratsrechner oder die Einkaufsliste ein.

## HÄUFIGE FEHLER

- **Grillen, mit dem Campingkocher kochen oder den Stromerzeuger laufen lassen – in Wohnung, Keller oder Garage.** Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid.
- **Kerzen unbeaufsichtigt brennen lassen.**
- **Kühl- und Gefrierschrank „nur mal schnell" öffnen,** immer wieder.
- **Den Notruf für Auskünfte wählen.** Das blockiert die Leitung für echte Notfälle.
- **Herd, Bügeleisen und Heizlüfter eingeschaltet lassen** – sie gehen wieder an, wenn der Strom zurückkommt.
- **Einen Stromerzeuger selbst an die Hausleitung anschließen.** Das darf nur ein Elektrofachbetrieb.
- **Sich nur aufs Handy verlassen.** Ohne Netz keine Warn-App und kein Internetradio.
- **Mit Anziehen warten, bis man friert.**
- **Herumfahren, um zu schauen, „wie es woanders ist".** Ampeln sind aus, Sprit ist knapp.
- **Aufzug benutzen,** obwohl der Strom unsicher ist.
- **Für EMP teure Spezialprodukte kaufen,** statt Wasser, Licht und Radio.

## CHECKLISTE

- [ ] Taschen- oder Stirnlampen mit Ersatzbatterien, an einem festen Platz
- [ ] Batterie-, Solar- oder Kurbelradio mit Ersatzbatterien
- [ ] Powerbank, geladen, mit Kabel
- [ ] Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier
- [ ] Trinkwasser: 2 Liter pro Person und Tag (Ziel: zehn Tage)
- [ ] Lebensmittel, die ohne Kühlung und Kochen auskommen
- [ ] Campingkocher (für draußen) oder Stövchen/Fondue (für drinnen) und Brennstoff
- [ ] Warme Kleidung, Decken, Schlafsäcke
- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen
- [ ] Rauchmelder und Kohlenmonoxid-Melder
- [ ] Feuerlöscher oder Löschdecke
- [ ] Müllbeutel und Katzenstreu für die Notfall-Toilette
- [ ] Kühlakkus im Gefrierfach, Kühlschrankthermometer
- [ ] Ort des Sicherungskastens und Störungsnummer des Netzbetreibers notiert
- [ ] Wissen, wo die nächste Anlaufstelle („Leuchtturm") ist
- [ ] Medizinische Geräte: Notfalllösung mit Arzt oder Pflegedienst geklärt
- [ ] Persönliche Medikamente, Babynahrung, Tierfutter
- [ ] Ersatzradio und -lampe ausgesteckt in einer Metallbox, Batterien getrennt

- [ ] Wichtige Dokumente und Treffpunkte auf Papier

# QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.


- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe, Ausgabe 4 (Stand 2026), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf
- BBK: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen, 2. Auflage (Stand 11/2025), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf
- BBK: Vorsorge und Handeln bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Stromausfall/stromausfall_node.html
- BBK: Stromausfall – KRITIS-Gefahrenlagen (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Themen/Kritische-Infrastrukturen/KRITIS-Gefahrenlagen/Stromausfall/stromausfall_node.html
- Deutscher Bundestag / Büro für Technikfolgen-Abschätzung (TAB): Gefährdung und Verletzbarkeit moderner Gesellschaften – am Beispiel eines großräumigen und langandauernden Ausfalls der Stromversorgung, Drucksache 17/5672 (2011), https://dserver.bundestag.de/btd/17/056/1705672.pdf
- Deutscher Bundestag: Antwort der Bundesregierung „Atombombenexplosion in großer Höhe", Drucksache 10/1272 (1984), https://dserver.bundestag.de/btd/10/012/1001272.pdf
- Verbraucherzentrale Bundesverband: Was tun bei Stromausfall? Gut vorbereitet und richtig handeln (Stand 19.01.2026), https://www.verbraucherzentrale.de/energie/was-tun-bei-stromausfall-gut-vorbereitet-und-richtig-handeln-116320
- Verbraucherzentrale Niedersachsen: Verpflegung bei Stromausfall – Vorräte sichern, Tiefkühlkost retten und ohne Strom kochen (Stand 04.08.2026), https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/verpflegung-bei-stromausfall-vorraete-sichern-tiefkuehlkost-retten-und-ohne-strom-kochen-124714
- Bezirksamt Spandau von Berlin, Bevölkerungsschutz: Stromausfall (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.berlin.de/ba-spandau/service/katastrophenschutz/stromausfall-1631493.php
- Land Berlin, Bevölkerungsschutz: Informationen zu Vorsorge und Verhalten bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.berlin.de/bevoelkerungsschutz/notfallvorsorge/stromausfall/artikel.1653256.php
- Landeshauptstadt Dresden, Brand- und Katastrophenschutzamt: Stromausfall – wie vorsorgen und handeln?, 3. Auflage (11/2024),

https://www.dresden.de/media/pdf/feuerwehr/katastrophenschutz/pdfHZStromausfall_DEUTSCH_2024.pdf

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz der Schweiz (BABS): Gefährdungsdossier Sonnensturm, Katastrophen und Notlagen Schweiz (02/2026), https://www.babs.admin.ch/dam/de/sd-web/ymfgdFTRDIQ1/16-Sonnensturm-GD-de.pdf
- NOAA Space Weather Prediction Center: Electric Power Transmission (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.spaceweather.gov/impacts/electric-power-transmission
- NOAA Space Weather Prediction Center: Geomagnetic Storms (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.spaceweather.gov/phenomena/geomagnetic-storms
- European Space Agency (ESA): Space weather and its hazards (Webseite, abgerufen 11/2026), https://www.esa.int/Space_Safety/Space_weather/Space_weather_and_its_hazards
- U.S. Department of Energy: DOE Electromagnetic Pulse Resilience Action Plan (01/2017), https://www.energy.gov/sites/prod/files/2017/01/f34/DOE%20EMP%20Resilience%20Action%20Plan%20January%202017.pdf