WARM BLEIBEN OHNE HEIZUNG

Wenn im Winter Strom, Gas oder Fernwärme ausfallen – einen Raum warm halten, richtig anziehen und schlafen, sicher heizen ohne Kohlenmonoxid, Unterkühlung erkennen und Wärmeräume finden.

Stand: 5.11.2026

SOFORT TUN

1. **Einen Raum zum Wärmeraum machen, Türen zu**
2. **Rechtzeitig in Schichten anziehen, Mütze und Socken**
3. **Nie Grill, Gaskocher oder Stromerzeuger drinnen**
4. **Warm trinken, regelmäßig essen, öfter bewegen**
5. **Nach Älteren und Alleinlebenden sehen**

Im Winter ist eine ausgefallene Heizung unangenehm – gefährlich wird sie meist erst durch das, was Menschen dann tun, um es warm zu haben. Mit warmer Kleidung, Decken, einem gut gewählten Raum und ein paar Regeln zu Kohlenmonoxid kommst du eine ganze Zeit lang gut zurecht. Dieser Guide geht tiefer als der Abschnitt „Wärme" im Guide Stromausfall.

AUF EINEN BLICK

- **Fast jede Heizung braucht Strom** – auch Gas-, Öl- und Fernwärmeheizungen, weil Pumpen und Steuerung am Netz hängen. Bei Frost können Wohnungen dann schnell auskühlen.
- **Ein Raum statt der ganzen Wohnung:** Alle halten sich in einem Raum auf, der sich gut warm halten lässt. Türen zu, Rollläden und Vorhänge nachts zu – und trotzdem regelmäßig kurz stoßlüften.
- **Kleidung, Decken und Schlafsäcke** ersetzen die Heizung eine Zeit lang. Mehrere dünne Schichten halten wärmer als eine dicke. Zieh dich an, bevor du frierst.
- **Die größte Gefahr ist Kohlenmonoxid (CO):** Grill, Campingkocher mit Kartusche, Heizpilz, Stromerzeuger und Gasbackofen gehören nie zum Heizen in die Wohnung. CO riecht nicht – ein geprüfter CO-Melder warnt.
- **Auf andere achten:** Ältere Menschen, Babys und kleine Kinder, Kranke und Pflegebedürftige kühlen leichter aus. Bei langen Ausfällen öffnen viele Gemeinden **Wärmeräume** oder Notunterkünfte.

KLEIN ANFANGEN

Du brauchst dafür kein neues Equipment. Nimm dir jeden Tag eine dieser Kleinigkeiten vor – jede dauert höchstens zehn Minuten:

- **Heizung verstehen.** Schau nach, was bei euch heizt: Gastherme, Ölkessel, Fernwärme, Wärmepumpe, Ofen? Fast alle brauchen Strom. Notier unter Zuhause, wo Heizung und Haupthahn sind.
- **Wärmeraum aussuchen.** Geh durch die Wohnung: Welcher Raum liegt eher innen, hat wenige Außenwände und eine Tür, die gut schließt? Das ist euer Wärmeraum.
- **Decken und Schlafsäcke zählen.** Reicht es für jede Person im Haushalt? Was fehlt, kommt auf die Einkaufsliste oder in den Vorrat.
- **Warme Sachen an einen Platz.** Mütze, Schal, Handschuhe, dicke Socken, Wolljacke – such sie zusammen, damit du sie im Dunkeln findest.
- **Zugluft suchen.** Halte an einem kalten Tag die Hand an Fenster und Türen. Wo zieht es? Ein Zugluftstopper an der Tür ist schnell gemacht.
- **CO-Melder prüfen.** Habt ihr einen? Dann drück die Testtaste. Wenn nicht: einen geprüften Melder auf die Einkaufsliste setzen.
- **Nachbarn kennen.** Wer im Haus lebt allein, ist älter oder krank? Ein kurzes Gespräch heute macht es leichter, im Ernstfall zu klopfen – mehr im Guide Nachbarschaft.

VERSTEHEN

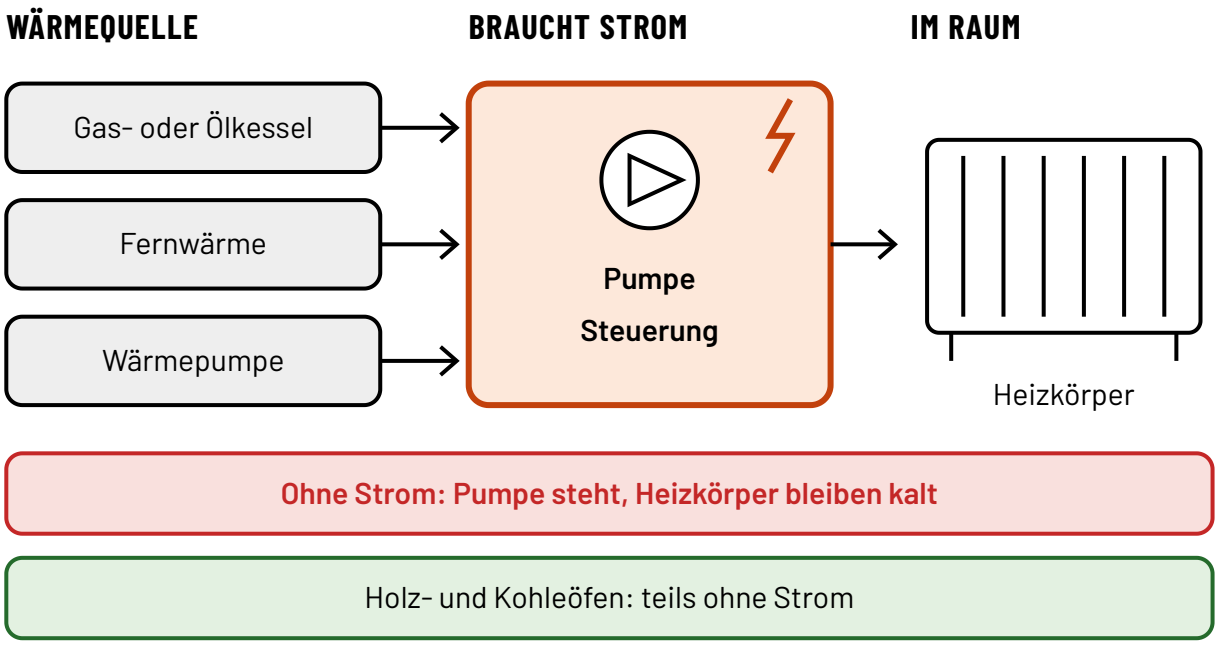
Warum die Heizung ohne Strom ausfällt

Die Wärme kommt bei den meisten Heizungen nicht direkt aus der Steckdose – trotzdem bleibt es ohne Strom kalt. Der Grund sind die kleinen Helfer: Die **Umwälzpumpe** schiebt das warme Wasser durch die Heizkörper, **Steuerung und Regelung** sorgen dafür, dass der Brenner läuft und die Temperatur stimmt. Fallen sie aus, bleibt die Wärme im Kessel oder kommt gar nicht erst an.

- **Gas- und Ölheizungen:** Viele fallen aus, weil Steuerung, Umwälzpumpen und Regelung Strom brauchen.
- **Fernwärme:** Das Heizkraftwerk kann weiterlaufen – aber wenn die Pumpen im Fernwärmenetz keinen Strom haben, kommt keine Wärme bei dir an. So war es im Januar 2026 in Berlin-Steglitz-Zehlendorf: Rund 12.000 Wohnungen hatten keine Fernwärme, dazu fielen alle elektrisch gesteuerten Etagen- und Blockheizungen aus.
- **Wärmepumpen und Elektroheizungen** laufen ohne Strom gar nicht.
- **Manche Holz-, Kohle- oder Kaminöfen** funktionieren ohne Netz.

Es geht auch umgekehrt: Die Heizung kann ausfallen, obwohl Strom da ist – etwa bei einem Brennstoffmangel oder einer technischen Störung. Dann sind elektrische Heizlüfter verlockend. Die

Feuerwehr Greifswald weist aber darauf hin, dass viele Heizlüfter gleichzeitig das Stromnetz überlasten können.



Warum die Heizung Strom braucht: Kessel, Fernwärme oder Wärmepumpe liefern Wärme, aber Pumpe und Steuerung brauchen Strom – ohne sie bleiben die Heizkörper kalt

Wie schnell es kalt wird

Eine feste Zahl gibt es nicht. Wie schnell eine Wohnung auskühlt, hängt von der Außentemperatur, der Dämmung und dem Heizsystem ab. Das BBK schreibt, dass Räume im Winter **schnell auskühlen** können; die Feuerwehr Greifswald rechnet bei einem Heizungsausfall schon nach wenigen Stunden mit spürbaren Einschränkungen. In Berlin führte im Januar 2026 der Dauerfrost zu einem schnellen Auskühlen der Wohnungen. Bei Frost kommt dazu: Wasserrohre können einfrieren und platzen.

Zur Orientierung: Die britische Gesundheitsbehörde UKHSA rät, Räume, in denen man viel Zeit verbringt, möglichst auf **mindestens 18 °C** zu heizen. Ohne Heizung schaffst du das oft nicht – umso wichtiger sind dann Kleidung, Decken und der Wärmeraum. Ein einfaches Thermometer zeigt dir, wie warm es wirklich ist.

Wer besonders aufpassen muss

Kälte trifft nicht alle gleich. Gesundheitsbehörden nennen vor allem:

- Menschen ab 65 Jahren, besonders wenn sie allein leben, wenig mobil sind oder das Haus kaum verlassen,
- Babys und Kinder unter fünf Jahren,
- Menschen mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen, Schwangere,
- Menschen, die Alkohol trinken oder Drogen nehmen.

Die US-Gesundheitsbehörde CDC nennt ausdrücklich ältere Menschen mit zu wenig Essen, Kleidung oder Heizung und Babys, die in kalten Schlafzimmern schlafen. Der Berliner Bericht nach dem Stromausfall 2026 beschreibt außerdem: Ältere Menschen lehnen Hilfe eher ab und bleiben in ihrer Wohnung, auch wenn es ungemütlich wird – oft aus Sorge vor Einbrüchen. Deshalb ist der Blick auf die Nachbarn so wichtig.

Kohlenmonoxid – die unsichtbare Gefahr

Wenn etwas verbrennt – Holz, Kohle, Gas, Holzkohle, Benzin – und dabei zu wenig Sauerstoff da ist, entsteht **Kohlenmonoxid (CO)**. Das Gas ist farblos, geruchlos und geschmacklos. Im Körper blockiert es den Sauerstofftransport im Blut – eine Art „inneres Ersticken", bei dem man aber keine Atemnot spürt.

Die ersten Zeichen sind leicht zu verwechseln, etwa mit einer Grippe: **Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Schwäche, Schläfrigkeit, Verwirrtheit**, auch Brustschmerzen. Bei hoher Konzentration reichen wenige Atemzüge bis zur Bewusstlosigkeit. Wer schläft oder getrunken hat, kann laut CDC sterben, bevor er überhaupt etwas merkt. Säuglinge, ältere Menschen und Menschen mit Herz- oder Atemwegserkrankungen werden schneller schwer krank.

Die Feuerwehren in Nordrhein-Westfalen berichten von CO-Einsätzen wegen defekter Gasthermen, falsch bedienter Kaminöfen und „Indoor-Grillens". Besonders tückisch: Auch ein Grill auf einem geschlossenen Balkon oder direkt vor dem Fenster kann unbemerkt eine Vergiftung verursachen. Ein brennender oder nur noch glimmender Holzkohlegrill in der Wohnung ist akute Lebensgefahr.

WARNZEICHEN

- ⚠ Kopfschmerzen
- ⚠ Schwindel
- ⚠ Übelkeit
- ⚠ Müdigkeit
- ⚠ Verwirrtheit

CO riecht nicht!

BEI ALARM

1. Alle sofort raus
2. **Notruf 112**
3. Sagen: Verdacht CO
4. Nicht zurückgehen

CO-Melder mit Batterie im Schlafbereich

Kohlenmonoxid: Warnzeichen sind Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit und Verwirrtheit, und CO riecht nicht; bei Alarm alle sofort raus, Notruf 112, Verdacht auf CO nennen, nicht zurückgehen; ein CO-Melder mit Batterie gehört in den Schlafbereich

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 5, 22–23), BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe" (2026), Bezirksamt Spandau „Stromausfall", Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Nachbereitungsbericht (6/2026), Feuerwehr Greifswald (10/2025), UKHSA (4/2026), NHS „Keep warm, keep well", CDC „Carbon Monoxide Poisoning" (10/2026) und „Preventing Hypothermia" (8/2026), VdF NRW/AGBF NRW, Fachempfehlung CO (2012).

VORBEREITEN

Das BBK sagt es schlicht: Mit warmer Kleidung, Decken und Schlafsäcken kannst du den Ausfall der Heizung eine Zeit lang überbrücken. Das meiste davon hast du schon. Der Vorratsrechner zeigt dir, ob für alle im Haushalt genug Decken und Schlafsäcke da sind; Lampen und Kocher findest du unter Ausrüstung.

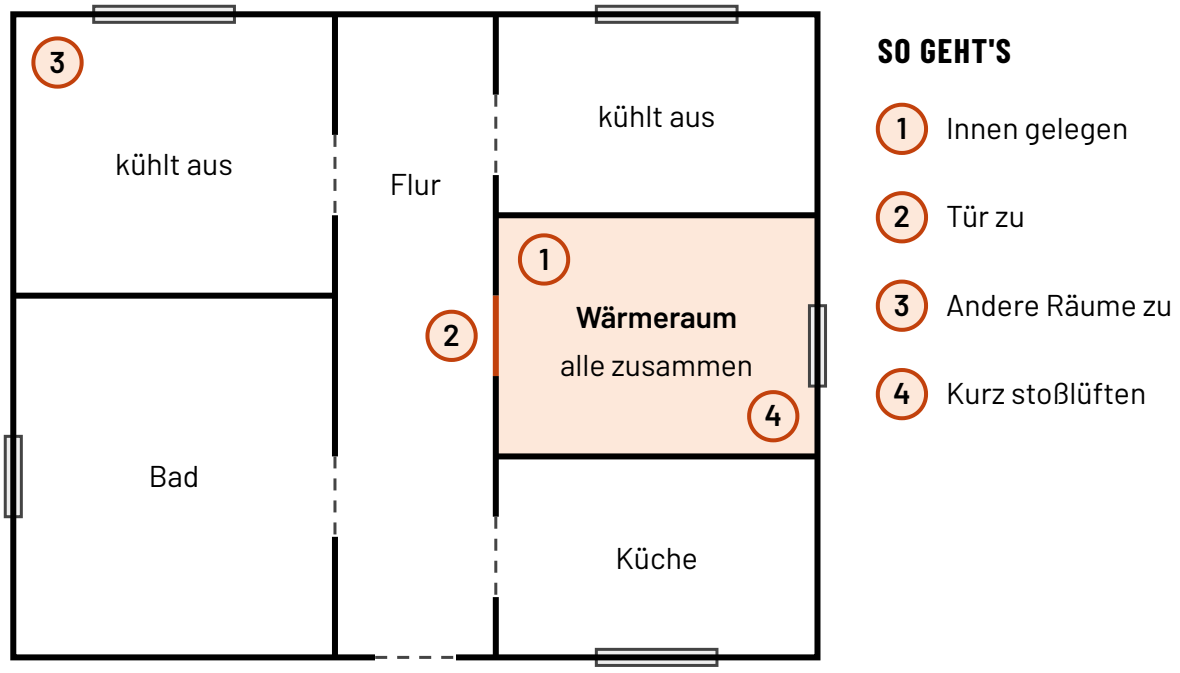
Den Wärmeraum auswählen

Die Wohnung als Ganzes warm zu halten, gelingt ohne Heizung kaum. Ein einzelner Raum schon eher. Behörden empfehlen, **einen Raum zum Aufenthalt** zu wählen, der sich gut warm halten lässt, und seine **Türen geschlossen** zu halten. Die CDC rät, ungenutzte Räume an den Außenwänden zu schließen und sich gemeinsam in einem innen liegenden Raum aufzuhalten.

Ein guter Wärmeraum ist deshalb:

- **eher innen gelegen,** mit wenigen Außenwänden und wenigen oder kleinen Fenstern,
- **mit einer Tür, die gut schließt,** damit die Wärme nicht in den Flur zieht,
- **groß genug,** dass alle dort sitzen und schlafen können,
- **gut zu lüften,** denn auch im Wärmeraum muss regelmäßig frische Luft herein,
- wenn ihr einen Ofen oder Kamin habt: der Raum, in dem er steht.

Die anderen Räume bleiben zu. In Küche und Bad gehst du nur kurz.

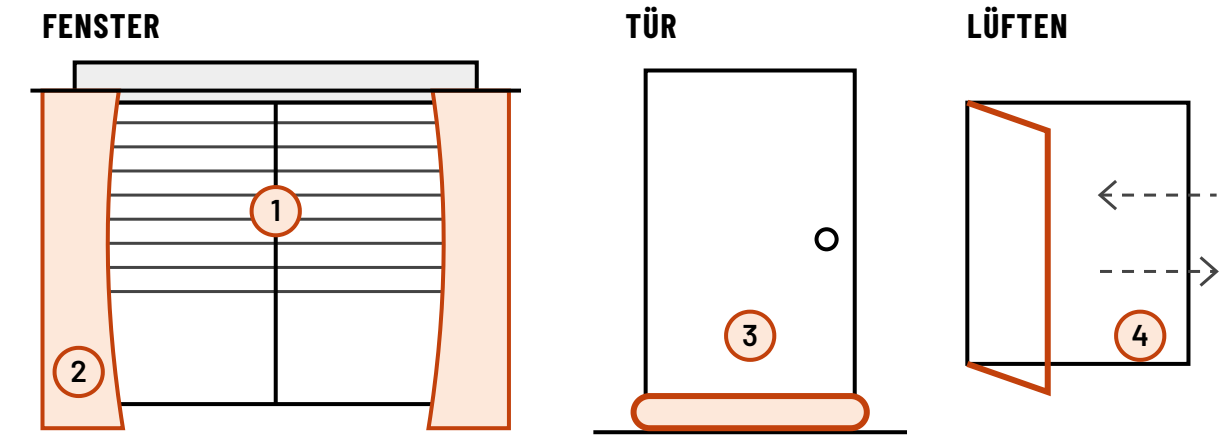


Grundriss mit Wärmeraum: Ein innen liegender Raum mit wenigen Außenwänden wird zum Wärmeraum, alle Türen bleiben zu, die übrigen Räume kühlen aus

Fenster und Türen abdichten

Über Fenster und undichte Türen geht viel Wärme verloren. Ein paar einfache Dinge helfen:

1. **Rollläden nachts schließen.** Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz rät, im Winter bei Kälte nachts die Rollläden zu schließen – das kann die Wärmeverluste durch das Fenster stark verringern.
2. **Vorhänge zuziehen.** Geschlossene Vorhänge verstärken den Effekt. Je größer und schlechter die Fenster, desto mehr bringt es.
3. **Zugluft an der Tür stoppen.** Ein Zugluftstopper an der Türunterkante ist einfach und günstig. Zur Not tut es ein zusammengerolltes Handtuch.
4. **Trotzdem lüften.** Das BBK empfiehlt regelmäßiges Stoßlüften: das Fenster für wenige Minuten ganz weit öffnen, dann wieder schließen. Das verbessert die Luft und ist besonders wichtig, wenn Kerzen brennen oder ein Ofen läuft.



1 Rollladen nachts zu

2 Vorhänge zu

3 Zugluftstopper an der Tür

4 Stoßlüften, wenige Minuten

Wärme im Raum halten: Rollladen nachts zu, Vorhang zu, Zugluftstopper an der Tür, und trotzdem regelmäßig für wenige Minuten stoßlüften

Kleidung: das Lagen-Prinzip

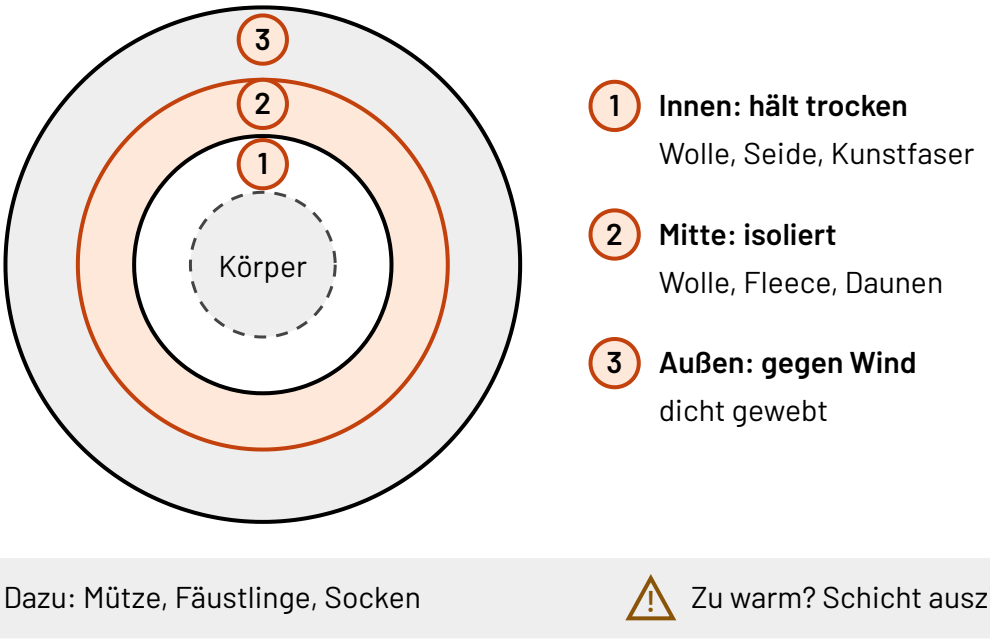
Mehrere dünnere Schichten halten wärmer als eine dicke – zwischen den Lagen bleibt warme Luft hängen, und du kannst eine Schicht ausziehen, bevor du schwitzt. Die CDC beschreibt drei Lagen:

1. **Innen:** Stoffe, die Körperwärme halten und Feuchtigkeit nicht aufsaugen – Wolle, Seide oder Kunstfaser sind besser als Baumwolle.
2. **Mitte:** eine Isolierschicht, die Luft nah am Körper festhält – zum Beispiel Wolle, Fleece oder Daunen.
3. **Außen:** dicht gewebt, am besten wind- und wasserabweisend.

Dazu kommen **Mütze, dicke Socken und feste Hausschuhe**. Fäustlinge halten wärmer als Fingerhandschuhe. Und zwei Regeln, die viele vergessen:

- **Trocken bleiben.** Nasse Kleidung kühlt den Körper schnell aus – nasse Sachen sofort wechseln.
- **Nicht ins Schwitzen kommen.** Wird dir warm, zieh eine Schicht aus. Schweiß kühlt.

Leg dir für jede Person ein „Kälte-Set" zurecht: lange Unterwäsche, Wollpullover, Mütze, Schal, Socken, Handschuhe. Dazu passen ein paar Wärmepads für Hände und Füße, wie sie die Stadt Dresden für den Notfall nennt.



Das Lagen-Prinzip: innen eine Schicht, die trocken hält, in der Mitte eine Schicht, die isoliert, außen eine dichte Schicht gegen Wind; dazu Mütze, Fäustlinge und Socken

Schlafen, ohne zu frieren

Nachts ist es am kältesten, und im Schlaf bewegst du dich nicht. Bereite den Schlafplatz deshalb gut vor:

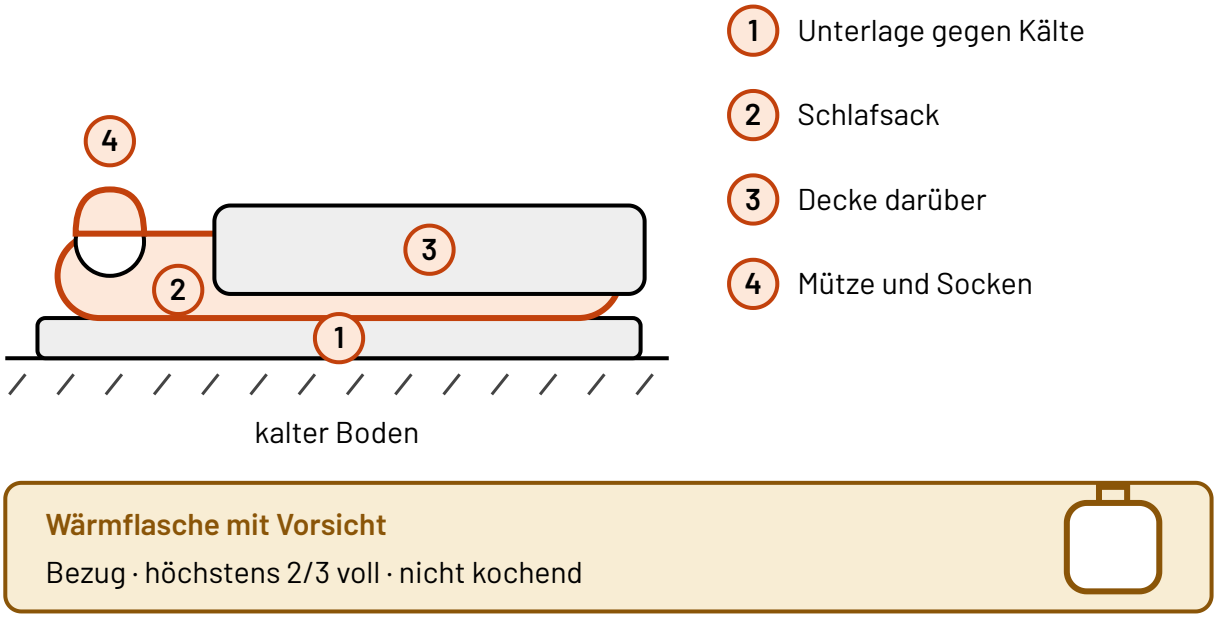
- **Von unten isolieren.** Kalter Boden zieht viel Wärme ab – das DRK rät bei Unterkühlung, eine Decke unterzulegen. Leg eine Isomatte, eine Decke oder eine zweite Matratze unter den Schlafsack, besonders wenn ihr auf dem Boden schlaft.
- **Schlafsack plus Decke.** Das BBK nennt Schlafsäcke ausdrücklich. Eine Decke obendrauf hält zusätzlich warm.
- **Mütze und Socken** auch nachts – das gilt für Erwachsene und größere Kinder, nicht für Babys (siehe unten).
- **Fenster nachts zu.** Gesundheitsbehörden raten, Schlafzimmerfenster nachts geschlossen zu halten. Gelüftet wird tagsüber und vor dem Schlafengehen.
- **Keine Kerzen beim Schlafen.** Kerzen dürfen nie unbeaufsichtigt brennen – also vorher ausmachen.
- **Kein Gerät mit Flamme im Schlafraum,** das nicht ausdrücklich für Innenräume zugelassen ist.

Wärmflasche – aber mit Vorsicht. Eine Wärmflasche ist angenehm, kann aber schwere Verbrühungen verursachen. Ein britischer Gesundheitsdienst (NHS Wales) rät:

1. Abgekochtes Wasser ein paar Minuten abkühlen lassen, **nicht kochend** einfüllen.
2. Höchstens **zu zwei Dritteln** füllen, immer **mit Bezug** benutzen.
3. Nicht darauf sitzen oder liegen.

4. Nicht länger als 20 Minuten an derselben Körperstelle liegen lassen.
5. Wärmflaschen etwa alle zwei Jahre ersetzen.

Wer an Händen oder Füßen wenig spürt, sollte besonders vorsichtig sein. Bei einer Unterkühlung gehört die Wärmflasche nicht auf den Körper (siehe unten).



Warm schlafen: Unterlage gegen die Bodenkälte, Schlafsack und Decke darüber, Mütze und Socken; Wärmflasche nur mit Bezug, zu zwei Dritteln gefüllt und nicht mit kochendem Wasser

Essen und Trinken

Essen ist Energie, und dein Körper verbraucht bei Kälte mehr davon. Die CDC rät zu **regelmäßigen, ausgewogenen Mahlzeiten** und **warmen, süßen Getränken oder Brühe**. Alkohol und koffeinhaltige Getränke solltest du meiden – sie lassen den Körper schneller Wärme verlieren.

Für warmes Essen ohne Strom: Ein Gasherd funktioniert oft weiter. In der Wohnung gehen auch ein Stövchen mit Teelicht oder ein Fondue-Set mit Brennpaste; ein Gaskocher nur, wenn er für Innenräume zugelassen ist. Campingkocher mit Kartusche und Grills nur im Freien. Eine Thermoskanne hält Tee oder Brühe warm, dann musst du seltener kochen. Mehr zum Kochen ohne Strom: Guide Stromausfall und Guide Lebensmittelvorrat.

Sichere Wärmequellen

Hier entscheidet sich, ob ein Heizungsausfall nur unbequem oder gefährlich wird.

Sicher

- **Kleidung, Decken, Schlafsäcke, Wärmflaschen und Wärmepads** – die Grundlage, ganz ohne Risiko durch Abgase.

- **Ofen oder Kamin,** wenn er fachgerecht eingebaut und gewartet ist. Das BBK rät, einen Vorrat an Holz, Briketts oder Kohle anzulegen. Mehr dazu unter „Haus“ weiter unten.
- **Für Innenräume zugelassene Heizgeräte,** die ohne Strom laufen: Das BBK nennt Gasheizer, Ethanolkamine und Petroleumöfen. Bei gasbetriebenen Geräten unbedingt auf eine **Sauerstoffmangel- und Zündsicherung** achten. Nur nach Herstellerangaben benutzen und für Lüftung sorgen.

Mit Vorsicht

- **Kerzen:** nie unbeaufsichtigt, auf feuerfester Unterlage, mit Abstand zu brennbaren Dingen, und Räume mit Kerzen regelmäßig lüften. Zum Licht machen sind Taschen- und Stirnlampen besser – Kerzen können Brände auslösen.
- **Elektrische Heizgeräte,** wenn Strom da ist: Abstand zu Vorhängen, Möbeln und Bettzeug halten (die CDC nennt etwa einen Meter), Modelle mit Abschaltautomatik nehmen, keine Verlängerungskabel, Kinder nicht allein damit lassen. Denk an die Überlastung des Netzes, wenn viele gleichzeitig heizen.

Nie zum Heizen in Wohnung, Keller oder Garage

- Holzkohle- und Gasgrills,
- Campingkocher mit Kartusche,
- Heizpilze und Heizstrahler für draußen,
- Stromerzeuger („Notstromaggregat“),
- den Gasbackofen oder den Herd,
- ein laufendes Auto in einer angebauten Garage – auch nicht bei offenem Tor.

SICHER	VORSICHT	NIE DRINNEN
✓ Kleidung, Decken	⚠ Kerzen	✗ Grill
✓ Schlafsack	⚠ Heizlüfter	✗ Kartuschenkocher
✓ Gewarteter Ofen	⚠ Wärmflasche	✗ Heizpilz
✓ Zugelassenes Gerät		✗ Stromerzeuger
		✗ Backofen

Zugelassen = für innen, mit Sicherung

Wärmequellen im Vergleich: sicher sind Kleidung, Decken, Schlafsack, ein gewarteter Ofen und für innen zugelassene Geräte mit Sicherung; mit Vorsicht Kerzen, Heizlüfter und Wärmflasche; nie drinnen Grill, Kartuschenkocher, Heizpilz, Stromerzeuger und Backofen

Ein Kohlenmonoxid-Melder

Das BBK empfiehlt, **geprüfte und zugelassene CO-Melder** zu installieren. Sie geben Alarm, wenn die CO-Konzentration kritisch wird. Worauf es ankommt, haben die Feuerwehren in Nordrhein-Westfalen zusammengefasst:

- **Geprüft nach DIN EN 50291**, mit optischem und akustischem Alarm, Batteriewarnung und Anzeige, wenn die Lebensdauer abläuft. Ein Melder mit **Batterie** funktioniert auch beim Stromausfall.
- **Wohin?** Wenn nur einer: in den Schlafbereich oder in den Flur davor. Nicht in Küche, Bad oder sehr staubige Räume.
- **Wie lange?** Die Messzellen halten je nach Gerät einige Jahre. Tausch den Melder nach Herstellerangabe.
- **Kein Ersatz:** Ein CO-Melder ersetzt keinen Rauchmelder und keine Wartung der Heizung.

Rauchmelder und CO-Melder kannst du unter Zuhause mit Ort eintragen; fehlt ein CO-Melder, setz ihn am besten gleich auf die Einkaufsliste.

Brandschutz

Wenn bei einem Stromausfall mit Gas, Kerzen und offenem Feuer geheizt und beleuchtet wird, steigt die Brandgefahr. Das BBK rät deshalb zu Rauchmeldern in jedem Wohnraum und zu Löschmitteln wie Feuerlöscher, Löschdecke oder Wasserschlauch. Mehr im Guide Brand.

Varianten für deinen Haushalt

Wohnung im Mehrfamilienhaus: Einen Ofen kannst du meist nicht einfach nachrüsten, und ein Stromerzeuger ist in der Wohnung keine Option. Umso wichtiger sind Kleidung, Decken und der Wärmeraum. Auch der Balkon ist kein sicherer Grillplatz zum Aufwärmen: Ein Grill auf einem ganz oder teilweise geschlossenen Balkon oder vor dem Fenster kann CO in die Wohnung bringen. Gaskartuschen gehören nicht in den Keller. Bei Fernwärme oder Zentralheizung kann es auch nach der Rückkehr des Stroms dauern, bis die Wärme wieder da ist – dann ist der Vermieter oder die Hausverwaltung dein Ansprechpartner.

Haus: Hast du einen Kamin oder Ofen, leg einen Brennstoffvorrat an und lass Ofen und Schornstein regelmäßig prüfen – verstopfte oder beschädigte Schornsteine, mangelnder Zug und selbst eingebaute Öfen sind typische CO-Ursachen. Prüf, ob eine alternative Heizquelle möglich ist, und lass dich dafür fachlich beraten. Leitungen in unbeheizten Räumen und Außenbereichen sind bei Frost besonders gefährdet (siehe „Wasserleitungen" unten). Und: das Auto nie in der angebauten Garage laufen lassen.

Mit Babys und kleinen Kindern: Kleine Kinder kühlen leichter aus. Für den sicheren Babyschlaf gilt auch in der Krise: Das Baby schläft in **Rückenlage im Babyschlafsack**, im eigenen Bett, **ohne Decken, Kissen oder Felle** – sie können das Baby überdecken und überwärmen. Säuglinge regulieren ihre Temperatur über den unbedeckten Kopf, deshalb im Schlaf keine Mütze. Warm anziehen darfst du das Baby, aber nicht überhitzen. Sprich am besten vorher mit Hebamme oder Kinderarzt, wie du dein Baby bei einer kalten Wohnung anziehst. Unterkühlte Säuglinge haben laut CDC oft **hellrote, kalte Haut und sehr wenig Energie**. Babynahrung, die sich ohne Strom zubereiten lässt, gehört in den Vorrat. Mehr im Guide Kinder.

Ältere Menschen: Sie sind durch Kälte stärker gefährdet. Hilfreich sind ein Thermometer im Wärmeraum (die CDC rät Älteren, die Temperatur oft zu prüfen), warme Getränke in Reichweite und eine feste Absprache, wer regelmäßig vorbeischaut. Medikamente rechtzeitig abholen, bevor Kälte oder Unwetter angesagt sind.

Mit Pflegebedarf: Triff Vorkehrungen, um pflegebedürftige Angehörige notfalls einige Zeit selbst versorgen zu können. Frag den Pflegedienst, wie er bei einem langen Ausfall arbeitet, und kläre, was mit Geräten passiert, die Strom brauchen. Der Berliner Bericht zeigt: Große Notunterkünfte sind für kranke und pflegebedürftige Menschen schlecht geeignet. Überleg deshalb vorher, ob ihr notfalls bei Verwandten oder Bekannten unterkommen könnt, die nicht betroffen sind. Mehr im Guide Pflege & Haustiere und im Guide Stromausfall.

Mit Haustieren: Hunde und Katzen nehmt ihr mit in den Wärmeraum. Kurzhaarige, kleine, alte oder kranke Hunde frieren leichter. Kaninchen und Meerschweinchen, die draußen leben, brauchen einen frostfreien Unterschlupf, und ihr Trinkwasser darf nicht einfrieren. Mäuse, Ratten und Hamster gehören ohnehin das ganze Jahr ins Haus. Kohlenmonoxid ist auch für Tiere gefährlich. Futtervorrat nicht vergessen – mehr im Guide Pflege & Haustiere.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 22–23, 34–35), BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe" (2026), BBK-Webseite „Stromausfall", CDC „Winter Storm" (8/2026) und

Pressemitteilung (1/2010), Verbraucherzentrale RLP (10/2023), Verbraucherzentrale Bundesverband (1/2026), UKHSA (4/2026), NHS „Keep warm, keep well", NHS Wales (Wärmflaschen), DRK „Erfrierungen und Unterkühlungen", VdF NRW/AGBF NRW (2012), Stadt Dresden (11/2024), Bezirksamt Spandau, Senatsverwaltung Berlin „Sicherer Babyschlaf" (8/2024), Deutscher Tierschutzbund (1/2024), Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf (6/2026), Land Schleswig-Holstein (3/2026).

IM ERNSTFALL

Wenn die Heizung ausfällt

1. **Ursache klären.** Ist der Strom weg, oder nur die Heizung? Schau in den Sicherungskasten, frag Nachbarn, schalte das Batterieradio ein. Wie es beim Stromausfall weitergeht, steht im Guide Stromausfall.
2. **Elektrische Wärmegeräte ausschalten,** die liefen: Heizlüfter, Heizdecke, Herd, Bügeleisen. Sonst gehen sie unkontrolliert wieder an, wenn der Strom zurückkommt.
3. **Wärme drinnen halten:** Fenster und Türen zu, Rollläden und Vorhänge an kalten Fenstern zu.
4. **Rechtzeitig anziehen.** Warte nicht, bis du frierst – zieh die Schichten an, solange dir noch warm ist.
5. **Wärmeraum einrichten:** Decken, Schlafsäcke, Thermoskanne, Lampe, Radio und Wasser hinein. Alle halten sich dort auf, die übrigen Türen bleiben zu.
6. **Nach anderen sehen:** Kinder, ältere oder kranke Menschen im Haushalt und in der Nachbarschaft.

Den Tag im Wärmeraum

1. **Regelmäßig kurz stoßlüften:** Fenster für wenige Minuten ganz auf, dann zu. Öfter, wenn Kerzen brennen oder ein Ofen läuft.
2. **Warm essen und trinken,** über den Tag verteilt. Tee, Brühe, gesüßte Getränke; Alkohol weglassen.
3. **Bewegen:** Sitz nicht länger als etwa eine Stunde still. Wenn Aufstehen schwerfällt, helfen schon Arme und Beine strecken.
4. **Trocken bleiben:** Feuchte Socken und verschwitzte Kleidung sofort wechseln.
5. **Kerzen nur unter Aufsicht** – beim Verlassen des Raums aus.
6. **Radio zu festen Zeiten** einschalten: Dort erfährst du, wann der Strom zurückkommt und wo es Wärmeräume gibt.

Wenn der CO-Melder Alarm gibt oder du CO vermutest

Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit, und irgendwo brennt etwas oder läuft ein Motor? Dann handle sofort:

1. **Alle sofort raus ins Freie** – auch Kinder und Tiere. Nicht erst nach der Ursache suchen.
2. **Notruf 112** wählen, die Beschwerden schildern und sagen, dass du **Kohlenmonoxid** vermutest.

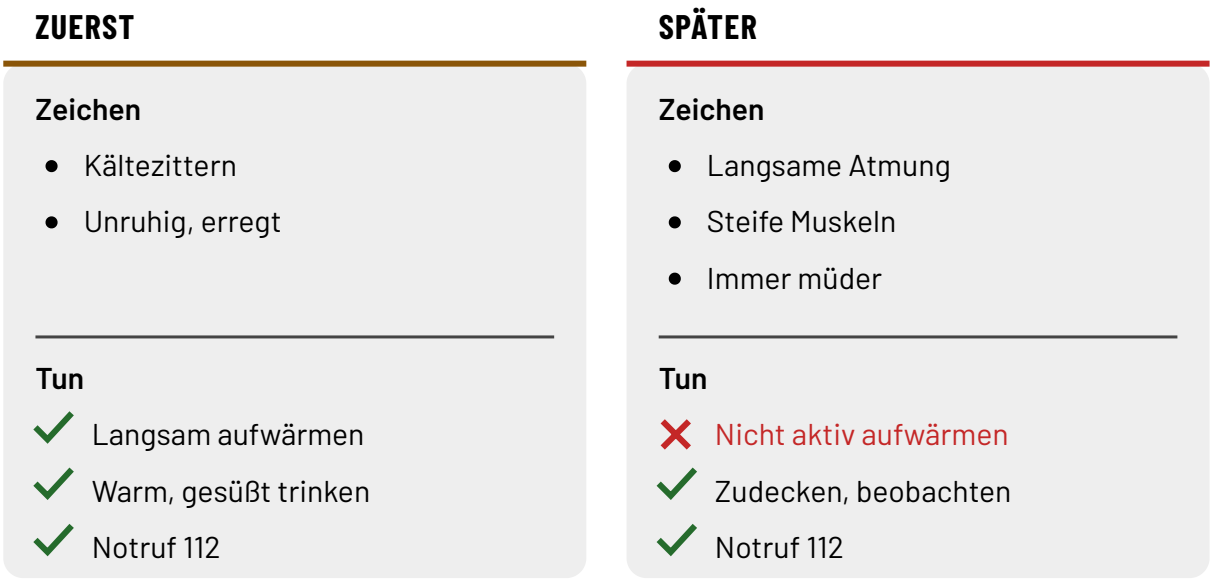
3. **Nicht wieder hineingehen,** um jemanden zu retten oder das Gerät auszumachen – bring dich nicht selbst in Gefahr.
4. **Feuerwehr und Rettungsdienst einweisen.**

Unterkühlung und Erfrierungen erkennen

Unterkühlung kommt nicht nur draußen vor, sondern auch in einer kalten Wohnung – besonders bei älteren Menschen und Babys. Achte auf diese Zeichen:

- **Unterkühlung, frühes Stadium:** Kältezittern, die Person ist erregt oder unruhig, später ruhiger. Bei Erwachsenen auch: sehr müde, verwirrt, ungeschickte Hände, verwaschene Sprache, Gedächtnislücken.
- **Unterkühlung, spätes Stadium:** Die Atmung wird langsamer, die Muskeln werden steif, die Person wird immer müder bis zur Bewusstlosigkeit.
- **Säuglinge:** hellrote, kalte Haut, sehr wenig Energie.
- **Erfrierung (oft Finger, Zehen, Ohren, Nase):** Taubheit, Haut zuerst bläulich-rot, später weiß-gelb oder weiß-grau, zunächst weich und schmerzhaft, später hart und gefühllos.

Was du tust: Notruf 112. Im frühen Stadium die Person an einen warmen Ort bringen und langsam aufwärmen, nasse Kleidung ausziehen, in warme Decken oder eine Rettungsdecke wickeln, warme gezuckerte Getränke nur bei vollem Bewusstsein, kein Alkohol. Im späten Stadium **nicht mehr aktiv aufwärmen** – kein Reiben, keine Wärmflasche –, nur zudecken, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage und die Atmung beobachten. Erfrorene Stellen nicht reiben und nicht bewegen. Die ausführlichen Schritte stehen im Guide Erste Hilfe. Dieser Abschnitt ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.



Unterkühlung erkennen: zuerst Zittern und Unruhe – aufwärmen, warm und gesüßt trinken, 112; später langsame Atmung, steife Muskeln, Müdigkeit – nicht mehr aufwärmen, zudecken, 112

Wasserleitungen bei Frost

Bei starkem Frost können Wasserrohre einfrieren und platzen – im Januar 2026 kam es in Berlin genau dazu.

1. **Vorbeugen:** Kellerfenster schließen. Leitungen in unbeheizten Räumen sind besonders gefährdet; regelmäßig nachsehen.
2. **Ist eine Leitung eingefroren:** sie sofort absperren, notfalls den **Haupthahn** schließen. Sonst läuft beim Auftauen Wasser aus.
3. **Langsam auftauen** – mit heißen Tüchern oder Wärmflaschen. **Nie mit offener Flamme** wie Gasbrenner oder Lötlampe – Brandgefahr.
4. **Danach** das Wasser langsam laufen lassen und die Leitung sofort auf Lecks prüfen. Ist sie beschädigt oder bist du unsicher: Installateur rufen.

Wo der Haupthahn ist, kannst du dir unter Zuhause notieren.

Wärmeräume und Anlaufstellen

Wenn es zu Hause zu kalt wird, musst du nicht allein durchhalten. Bei langen Ausfällen richten viele Gemeinden **Wärmeräume** („Wärmeinseln", „Wärmestuben"), Notunterkünfte oder Anlaufstellen ein – in Berlin heißen sie „Katastrophenschutz-Leuchttürme".

- **Was es dort gibt:** einen geheizten Raum für ein paar Stunden, warme Getränke, Informationen, oft eine Möglichkeit, das Handy zu laden oder einen Notruf abzusetzen. Notunterkünfte bieten auch Essen und einen Schlafplatz.
- **Wer sie betreibt:** In Berlin öffneten im Januar 2026 neben Rathäusern auch Kirchengemeinden, Nachbarschaftshäuser, Jugendeinrichtungen und Vereine Wärmeräume; die Verkehrsbetriebe stellten geheizte Busse an Endhaltestellen auf. Die Notunterkünfte wurden vor allem tagsüber als Wärme- und Kontaktmöglichkeit genutzt.
- **Wo du sie findest:** Über das Radio, die Gemeinde, Aushänge – und am besten schon vorher. Manche Städte veröffentlichen ihre Standorte; Greifswald etwa empfiehlt, den Flyer mit den Wärmeinseln an den Sicherungskasten zu heften. Frag in Ruhe bei deiner Gemeinde nach.

Gerade für ältere, kranke oder allein lebende Menschen kann der Weg in einen Wärmeraum die bessere Wahl sein. Biete an, jemanden zu begleiten. Wenn möglich, ist auch eine Nacht bei Verwandten oder Bekannten außerhalb des betroffenen Gebiets eine gute Lösung.

Nach den Nachbarn sehen

Halte Kontakt zu Nachbarn, Freunden und Familie und frag, ob sie sich unwohl fühlen oder Hilfe brauchen – etwa beim Einkaufen, bei Medikamenten oder warmem Essen. Klopf besonders bei Menschen, die allein leben, älter oder krank sind. Achte dabei auf Zeichen von Unterkühlung. Wer Hilfe zuerst ablehnt, mit dem bleibst du trotzdem in Kontakt und schaust später noch einmal vorbei. Wie ihr euch im Haus organisiert, steht im Guide Nachbarschaft.

Das Wichtigste für den Moment, kurz: Notfall-Modus Kälte.

Quellen für diesen Abschnitt: BBK-Ratgeber (11/2025, S. 13, 23), BBK „Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe" (2026), VdF NRW/AGBF NRW, Fachempfehlung CO (2012), DRK „Erfrierungen und Unterkühlungen", CDC „Preventing Hypothermia" (8/2026) und „Winter Storm" (8/2026), UKHSA (4/2026), enercity/Hannover.de (Frostschutz), Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf (6/2026), Feuerwehr Greifswald (10/2025), Land Berlin und Bezirksamt Spandau „Stromausfall", Stadt Dresden (11/2024).

DANACH

1. **Heizung prüfen.** Wenn der Strom zurück ist, zuerst schauen, ob Heizung, Kühlgeräte und medizinische Geräte laufen. Uhren und Heizungssteuerung neu einstellen.
2. **Geduld, wenn die Wärme ausbleibt.** Bei Fernwärme oder großen Wohnanlagen kann die Wärme erst später zurückkommen als der Strom – in Berlin waren 2026 nach dem Ausfall Umwälzpumpen und Fernwärme-Übergabestationen defekt. Melde Probleme dem Vermieter oder der Hausverwaltung, und bleib bis dahin beim Wärmeraum.
3. **Leitungen beobachten,** besonders nach Frost: auf feuchte Stellen, Tropfen und ungewöhnliche Geräusche achten. Schäden zeigen sich oft erst später.
4. **Weiter auf andere achten:** Auch nach dem Ausfall können ältere Menschen und Menschen mit Behinderung noch Hilfe brauchen.
5. **Auffüllen:** Brennstoff, Batterien für Lampen, Radio und CO-Melder, Gaskartuschen, Wärmepads. Trag es in den Vorrat oder auf die Einkaufsliste ein.
6. **Daraus lernen:** Welcher Raum hat am besten funktioniert? Was hat gefehlt – eine Decke, eine Isomatte, Handschuhe? Wer aus der Nachbarschaft brauchte Hilfe? Schreib es auf.

HÄUFIGE FEHLER

- **Mit Grill, Campingkocher, Heizpilz oder Gasbackofen heizen.** Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid – auch auf dem geschlossenen Balkon.
- **Den Stromerzeuger in Wohnung, Keller oder Garage laufen lassen.**
- **Warten, bis man friert,** statt rechtzeitig Schichten anzuziehen.
- **Die ganze Wohnung warm halten wollen,** statt einen Raum.
- **Gar nicht mehr lüften,** um Wärme zu sparen.
- **Kerzen beim Schlafen oder in leeren Räumen brennen lassen.**
- **Wärmflasche mit kochendem Wasser füllen** oder ohne Bezug benutzen.
- **Alkohol „zum Aufwärmen".** Er lässt den Körper schneller Wärme verlieren.
- **Einen unterkühlten Menschen kräftig reiben** oder bei schwerer Unterkühlung mit Wärmflasche aufwärmen.
- **Eingefrorene Rohre mit offener Flamme auftauen.**
- **Ein Baby mit Decken, Kissen und Mütze ins Bett legen.**
- **Nicht nach den Nachbarn sehen** – oder aufgeben, wenn sie zuerst Nein sagen.

CHECKLISTE

- [ ] Wärmeraum ausgesucht (innen gelegen, Tür schließt gut)
- [ ] Warme Kleidung in Schichten für jede Person: lange Unterwäsche, Pullover, Jacke
- [ ] Mütze, Schal, Handschuhe oder Fäustlinge, dicke Socken, Hausschuhe
- [ ] Decken und Schlafsäcke für alle, dazu Isomatten oder Unterlagen
- [ ] Wärmflaschen mit Bezug, Wärmepads für Hände und Füße
- [ ] Thermoskanne und Thermometer
- [ ] Zugluftstopper für die Tür des Wärmeraums
- [ ] Geprüfter CO-Melder (DIN EN 50291) mit Batterie, im Schlafbereich
- [ ] Rauchmelder geprüft, Feuerlöscher oder Löschdecke
- [ ] Taschen- oder Stirnlampen statt vieler Kerzen
- [ ] Kocher für drinnen (Stövchen, Fondue) oder für draußen, mit Brennstoff
- [ ] Bei Ofen oder Kamin: Brennstoffvorrat, Ofen und Schornstein geprüft
- [ ] Wenn gewünscht: für Innenräume zugelassenes Heizgerät mit Sicherung und Brennstoff
- [ ] Haupthahn und Heizung unter Zuhause notiert
- [ ] Babyschlafsack, Babynahrung, die ohne Strom geht
- [ ] Futter und warmer Platz für Haustiere
- [ ] Wissen, wo die Gemeinde Wärmeräume oder Anlaufstellen einrichtet
- [ ] Absprache mit Nachbarn: Wer schaut bei wem vorbei?

QUELLEN

Alle Links geprüft am 5. November 2026.

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (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: Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe, Ausgabe 4 (Stand 2026), https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf
- BBK: Vorsorge und Handeln bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Stromausfall/stromausfall_node.html
- Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin: Bericht zur Nachbereitung der Krisenbewältigung durch das Bezirksamt nach dem Anschlag auf das Stromnetz im Januar 2026 (Vorlage 06/2026), https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-

verwaltung/bezirksamt/protokolle/2026/2026-07-07_stromausfall-jan-2026—-nachbereitungsbericht-fuer-bezirksamt_top-01pdf.pdf

- Bezirksamt Spandau von Berlin, Bevölkerungsschutz: Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.berlin.de/ba-spandau/service/katastrophenschutz/stromausfall-1631493.php
- Land Berlin, Bevölkerungsschutz: Informationen zu Vorsorge und Verhalten bei Stromausfall (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.berlin.de/bevoelkerungsschutz/notfallvorsorge/stromausfall/artikel.1653256.php
- Universitäts- und Hansestadt Greifswald, Feuerwehr: Verhalten bei einem flächendeckenden Heizungsausfall – Bekanntgabe der Wärmeinseln (Stand 10/2025), https://www.greifswald.de/de/.galleries/Feuerwehr-Docs/2025-10-09_Heizungsausfall-Waermeinseln.pdf
- 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
- Land Schleswig-Holstein, kommklar: Sicherheit und Alltag bei Stromausfall (Stand 17.03.2026), https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesportal/kampagne/kommklarsh/ernstfall-alltag
- 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 Rheinland-Pfalz: Mit geringem Aufwand Heizenergie sparen, Presseinfo (24.10.2023), https://www.vg-altenkirchen-flammersfeld.de/fileadmin/user_upload/Klimaschutz/Energiespartipps/231024-EnT-Einfache_Heiztipps-VZRLP.pdf
- Verband der Feuerwehren in NRW, AGBF NRW und AGHF NRW: Fachempfehlung zur Gefährdung durch Kohlenstoffmonoxid (CO) – Hintergrundinformationen für die Bevölkerung (02.04.2012), https://www.presseportal.de/download/document/595c8e273f0000133ea8c143-fae-2012-04-02fachempfehlungco-bevlkerung-01.pdf
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK): Erfrierungen und Unterkühlungen (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erfrierungen-und-unterkuehlungen/
- enercity auf Hannover.de: Schutz von Wasserleitungen und Zählern (aktualisiert 2/2018), https://www.hannover.de/Kultur-Freizeit/Freizeit-Sport/Feste-Saisonales/Winter-in-der-Region-Hannover/Meldungen/Schutz-von-Wassserleitungen-und-Zählern
- Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege Berlin: Sicherer Babyschlaf – Wie mein Baby sicher und gut schläft (08/2024), https://www.berlin.de/sen/gesundheit/_assets/schwangerschaft-und-kindergesundheit/kindergesundheit/flyer_babyschlaf_dinlang_de_barrierefrei.pdf
- Deutscher Tierschutzbund: Protect pets outside from the cold, Pressemitteilung (08.01.2024), https://tierschutzbund.de/en/about-us/news/press/notification/protect-pets-outside-from-

the-cold

- UK Health Security Agency (UKHSA): Top tips for keeping warm and well this winter (aktualisiert 28.04.2026), https://www.gov.uk/government/publications/keeping-warm-and-well-staying-safe-in-cold-weather/top-tips-for-keeping-warm-and-well-this-winter
- NHS: Keep warm, keep well (geprüft 16.11.2022), https://www.nhs.uk/live-well/seasonal-health/keep-warm-keep-well/
- NHS Wales, Swansea Bay University Health Board: Burns patients' stark warning about the potential dangers of hot water bottles (Webseite, abgerufen 5.11.2026), https://swanseabay.nhs.wales/news/swansea-bay-health-news/burns-patients-stark-warning-about-the-potential-dangers-of-hot-water-bottles/
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Carbon Monoxide Poisoning – Basics (geprüft 26.10.2026), https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html
- CDC: Safety Guidelines – During & After a Winter Storm (geprüft 25.08.2026), https://www.cdc.gov/winter-weather/safety/stay-safe-during-after-a-winter-storm-safety.html
- CDC: Preventing Hypothermia (geprüft 25.08.2026), https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/index.html
- CDC: Frigid Temperatures Bring Health Risks, Pressemitteilung (05.01.2010, archiviert), https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/media/pressrel/2010/a100105.htm