

Vorwort	8
Sicherheitshinweise	17
Plötzlich ist es so weit	18
Persönliche Vorsorge ist wichtig	21
Unsere Welt ist schön, aber verwundbar	21
Nicht immer kann uns der Staat helfen	23
Notfallvorsorge früher und heute	30
Goldene Regeln der Blackout-Vorsorge	33
Die Blackout-Minimum-Grundausrüstung	34
Für den Blackout gerüstet	35
Basisvorrat für eine Person für eine Woche	36
Grundlagen der Blackout-Vorsorge	39
Was ist ein Blackout?	39
Mögliche Auslöser	41
Folgen eines Blackouts	46
Wiederherstellung der Stromversorgung	48
Was ist Blackout-Vorsorge?	49
Bedrohungen analysieren	53
Rahmenbedingungen ausloten	55
Staatliche Notfallmaßnahmen	55
Möglichkeiten von Wohnung, Gemeinde und Umland	64
Finanzielle Möglichkeiten	71
Vorsorge planen	73
Wen möchte ich schützen?	73
Für wie lange?	73

Benötigte Vorräte und Ausrüstung planen	76
Lagerraum im Keller	77
Lagerung in Haus und Wohnung	78
Schutz der Vorräte	80
Weitere Vorbereitungsarbeiten	80
Beziehen Sie Familie, Nachbarn und Freunde ein	82
Für den Blackout vorsorgen	84
Atemluft	85
Schutz und Unterkunft	88
Wärme und Heizen	96
Wasserversorgung	103
Lebensmittelversorgung	109
Gesundheit und medizinische Versorgung	129
Kommunikation und Informationsbeschaffung	137
Sicherheit	144
Hygiene	148
Licht und Energie	154
Mobilität	162
Geld und Zahlungsmittel	169
Beschäftigung und Unterhaltung	172
Haustiere	173
Tauschmittel	175
Zusammenhalt und Hilfe	178
Fähigkeiten und Training	182
Ein paar Tipps, wenn der Blackout eintritt	183
Warnzeichen, dass ein Blackout unmittelbar droht	183
Blackout oder nur kurzer, regionaler Stromausfall?	184
Wenn ein Blackout tatsächlich eingetreten ist	186

Wenn der Strom wiederkommt	188
Ein Wort zum Schluss	189
Anhang	191
Beispiel-Notfallpläne	191
Medizinisches Infoblatt	194
Wenn Kinder fragen	195
Checkliste für Kinder	198
Kalender	200
Checkliste Minimum-Grundausrüstung	201
To-do-Liste	202
Weiterführende Informationen	204
Literaturverzeichnis	205