



## 72 Stunden Blackout - Deine Notfall - Checkliste

---

Praktisch, kompakt, beruhigend - damit du in jeder Situation vorbereitet bist.

.....  
[www.futurproofed.de](http://www.futurproofed.de)  
.....

# Warum eine 72 Stunden Checkliste?

Stromausfall klingt erstmal nach Kerzenlicht und gemütlichem Beisammensein. Aber was, wenn das Licht länger als ein paar Stunden ausbleibt? Kein WLAN, keine Kaffeemaschine, kein Kühlschrank – spätestens dann merkt man, wie abhängig unser Alltag vom Stromnetz ist.

Mit dieser kompakten Checkliste bist du auf der sicheren Seite. Sie zeigt dir, welche Basics du im Haus haben solltest, um **mindestens 72 Stunden** problemlos zu überstehen. Kein Stress, keine Panik – nur ein klarer Plan.



*Wasser und  
Getränke*

- ☐ Mindestens 9 Liter Wasser pro Person (3 Liter/Tag)
- ☐ Wasserkarbid oder Flaschen lagern

*Lebensmittel*

- ☐ Haltbare Vorräte für 3 Tage (z. B. Konserven, Nudeln, Haferflocken)
- ☐ Manuell zu öffnender Dosenöffner
- ☐ Campingkocher + Gaskartuschen

*Licht und Energie*

- ☐ Taschenlampen + Ersatzbatterien
- ☐ Kerzen / Teelichter + Feuerzeug/Streichhölzer
- ☐ Geladene Powerbank(s)

*Wärme und  
Kleidung*

- ☐ Decken & Schlafsäcke
- ☐ Warme Kleidung griffbereit

*Kommunikation*

- ☐ Batteriebetriebenes Radio oder Kurbelradio
- ☐ Wichtige Telefonnummern und Adressen auf Papier notieren

*Hygiene und  
Gesundheit*

- ☐ Hausapotheke inkl. Medikamente
- ☐ Desinfektionsmittel & Hygieneartikel

Diese Liste ist dein erster Schritt in Richtung Sicherheit. Schon mit ein paar Handgriffen kannst du im Ernstfall einen klaren Kopf bewahren, während andere im Dunkeln tappen.

Schau auf unserer Webseite vorbei, dort findest du weitere interessante Artikel, Tipps und Tricks um dich optimal auf eine Krise vorzubereiten, mental als auch physisch.

👉 Und wenn du noch weitergehen willst:

In unserem eBook zeigen wir dir, wie du dich **langfristig und stressfrei** vorbereitest – für jede Situation, ohne Panikmache.