

Kostenlose Checkliste

Wasser & Hygiene bei Stromausfall

Trinkwasser sichern, Brauchwasser nutzen, Hygiene aufrechterhalten und WC-Probleme vermeiden.

Wichtig

Diese Checkliste hilft dir, Wasser klar zu trennen: Trinkwasser ist zum Trinken, Kochen und für Medikamente. Brauchwasser ist für WC, Putzen und grobe Reinigung.

Diese Checkliste ist bewusst praktisch gehalten. Sie ersetzt keine behördlichen Warnungen, keine medizinische Beratung und keine fachliche Prüfung besonderer Gefahrenlagen. Bei akuter Gefahr gilt: Notruf, lokale Behördeninformationen und offizielle Warnkanäle haben Vorrang.

1. Trinkwasser sofort sichern

- ☐ Saubere Flaschen, Kanister, Töpfe oder verschließbare Behälter mit Trinkwasser füllen.
- ☐ Nur saubere, lebensmittelgeeignete Behälter für Trinkwasser verwenden.
- ☐ Behälter beschriften: Trinkwasser / Datum.
- ☐ Trinkwasser kühl, dunkel und getrennt von Chemikalien lagern.
- ☐ Wasser für Medikamente, Babyflaschen und Pflege zuerst reservieren.

Nicht verwechseln

Badewanne, Eimer oder Putzkübel sind für Brauchwasser geeignet, aber nicht automatisch für Trinkwasser.

2. Brauchwasser vorbereiten

- ☐ Badewanne, Wannen oder Eimer mit Wasser füllen, solange Leitungswasser verfügbar ist.
- ☐ Brauchwasser klar beschriften oder räumlich getrennt lagern.
- ☐ Brauchwasser für WC-Spülung, Putzen und grobes Waschen verwenden.
- ☐ Nicht aus offenen, verschmutzten oder ungeeigneten Behältern trinken.

3. Tagesplanung: Wasser rationieren

Trinken	sehr hoch	regelmäßig kleine Mengen, besonders bei Hitze
Medikamente/Baby/Pflege	sehr hoch	separat reservieren
Kochen	hoch	einfache Lebensmittel mit wenig Wasser
Hände waschen	hoch	Infektionsschutz

WC/Putzen	mittel	Brauchwasser verwenden
Duschen/Wäsche	niedrig	nur wenn genug Reserve vorhanden ist

4. Hygiene mit wenig Wasser

- ☐ Vor Essen, Medikamenten und Pflege immer Hände reinigen.
- ☐ Seife verwenden, wenn Wasser vorhanden ist.
- ☐ Handdesinfektion als Reserve bereitlegen.
- ☐ Feuchttücher nur ergänzend verwenden, nicht als Dauerlösung.
- ☐ Oberflächen in Küche und Bad möglichst sauber halten.
- ☐ Rohes und verzehrfertiges Essen strikt trennen.

5. WC ohne normale Spülung

- ☐ Vorher prüfen, ob die Kanalisation normal nutzbar ist. Bei Rückstau oder Überschwemmung nicht weiter spülen.
- ☐ Wenn Wasser vorhanden ist: WC mit Brauchwasser manuell nachspülen.
- ☐ Wenn keine Spülung möglich ist: Not-WC vorbereiten.
- ☐ Eimer mit stabilem Müllsack auslegen.
- ☐ Nach Benutzung mit Katzenstreu, Sägespänen oder ähnlichem Material abdecken.
- ☐ Sack gut verschließen und kindersicher sowie tiergeschützt lagern.
- ☐ Hände danach konsequent reinigen.

Wichtig

Ein Not-WC ist unangenehm, aber besser als unhygienische Improvisation. Entscheidend sind Trennung, Abdeckung, Verschluss und Händehygiene.

6. Essen zubereiten mit wenig Wasser

- ☐ Zuerst Lebensmittel verwenden, die wenig Wasser brauchen.
- ☐ Konservenflüssigkeit bei geeigneten Lebensmitteln mitnutzen.
- ☐ Geschirrverbrauch reduzieren: eine Tasse, ein Teller, ein Besteck pro Person.
- ☐ Töpfe sofort auswischen, bevor Reste antrocknen.
- ☐ Bei unsicherem Wasser keine Lebensmittel damit waschen.

7. Besondere Situationen

- ☐ Babys: zusätzlich sauberes Wasser, Flaschenhygiene und passende Nahrung einplanen.
- ☐ Senioren/Pflege: mehr Wasser für Körperpflege und Medikamente einplanen.
- ☐ Haustiere: Trinkwasser und Reinigungsbedarf nicht vergessen.
- ☐ Hitze/tropisches Klima: Wasserbedarf deutlich erhöhen.
- ☐ Krankheit/Durchfall/Fieber: mehr Trinkwasser und Hygiene einplanen.

8. Persönlicher Wasserplan

Erwachsene Person 1		
Erwachsene Person 2		
Kind/Baby		
Haustier		
Pflege/Medikamente		

- ☐ Trinkwasserbestand geprüft am: _____
- ☐ Brauchwasserbehälter vorhanden: _____
- ☐ Not-WC-Material vorhanden: _____
- ☐ Handdesinfektion/Seife vorhanden: _____

Fachliche Orientierung

Die Inhalte sind eigenständig formuliert und für Blackout-Tip.com strukturiert. Fachlich orientieren sie sich an öffentlich zugänglichen Empfehlungen offizieller Stellen:

- ☐ Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): Ratgeber und Checklisten zur Notfallvorsorge.
- ☐ Ready.gov / FEMA: Empfehlungen zu Notfallset, Wasser, Lebensmitteln und Verhalten bei Stromausfällen.
- ☐ CDC / FoodSafety.gov: Hinweise zur Lebensmittelsicherheit bei Stromausfall.

Hinweis für die Website: Diese PDF ist als kostenloser Download gedacht. Sie darf auf blackout-tip.com bereitgestellt und intern weiterverwendet werden. Für externe Quellenangaben im Artikeltext sollten die offiziellen Quellen zusätzlich verlinkt werden.