ENERGIE · WÄRME · LICHT

Warm und sicher durch den Ausfall

Ein Raum, sichere Wärmequellen und Kochen ohne Strom. Diese Checkliste hilft, die Wohnung warm und die Luft sauber zu halten.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Wärme bleibt länger, wenn du einen Raum nutzt, Türen schließt und die Wohnung trotzdem regelmäßig lüftest.
- Holzkohlegrill, Gasgrill und Terrassenheizer gehören niemals in geschlossene Räume. Kohlenmonoxid ist farb- und geruchlos.
- Rund 3.700 Menschen werden jährlich wegen einer CO-Vergiftung stationär behandelt, etwa 370 sterben daran.
- Campingkocher sind zum Kochen gedacht, nicht zum Heizen – und nur im Freien oder auf einem gut belüfteten Balkon sicher.

Wärme, Licht und Kochen

EIN RAUM · SICHERE GERÄTE

- [ ] Campingkocher für draußen
- [ ] Feuerzeug und Streichhölzer
- [ ] Kerzen und sichere Halter
- [ ] Warme Kleidung und Socken
- [ ] CO-Melder
- [ ] Brennholz oder Briketts
- [ ] Topf mit Deckel
- [ ] Lüftungsplan
- [ ] Gaskartuschen und Ersatz
- [ ] Taschenlampen und Laternen
- [ ] Decken und Schlafsäcke
- [ ] Wärmflasche
- [ ] Batteriebetriebenes Radio
- [ ] Feuerlöscher
- [ ] Thermoskanne
- [ ] Notfallkontakte

NOTIZEN

Sicher heizen und kochen

FÜNF REGELN

1 **Einen Raum wählen**

Einen kleinen, gut isolierbaren Raum als Aufenthaltsraum festlegen. Türen zu anderen Räumen schließen.

2 **Sicher kochen**

Campingkocher nur im Freien oder auf einem gut belüfteten Balkon benutzen. Nie in der Küche, im Flur oder im Keller.

3 **Licht organisieren**

Taschenlampen und Laternen statt offener Kerzen bevorzugen. Kerzen nur auf feuerfesten Unterlagen und außerhalb von Kinderreichweite.

4 **Wärme halten**

Decken, warme Kleidung und geschlossene Türen nutzen. Regelmäßig kurz lüften, damit Feuchtigkeit und Schimmel keine Chance haben.

5 **CO erkennen**

Bei Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit oder Verwirrtheit sofort ins Freie gehen, lüften und 112 rufen. Keinen Rauchmelder als CO-Melder verwenden.

Wichtig: Kohle, Gas und Benzin niemals in geschlossenen Räumen verbrennen. Ein CO-Melder ersetzt keine sichere Aufstellung.

Quellen: BBK, Heizen und Kochen ohne Strom · ADAC, Sicherheit im Haushalt · Schornsteinfegerhandwerk, Kohlenmonoxid. Stand: November 2026.

NOTIZEN