



Blackout-Vorsorge: Licht

- ☐ Ohne Strom können auch Lichtschalter ihren Zweck nicht mehr erfüllen.

➔ Die Dunkelheit schadet nicht nur unserem Orientierungsvermögen, sondern schlägt längerfristig auch auf unsere Psyche und sorgt für schlechte Laune und Negativität.

Eine längere Zeit ohne Licht zu verharren, kann zu Konzentrations-schwierigkeiten, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsproblemen und ständiger Müdigkeit führen.

TIPPS UND TRICKS! - Wie erzeuge ich Licht?



- ☐ Licht kann auch ohne Strom erzeugt werden:
- ☐ **Kerzen, Taschenlampen, Feuerzeuge, Streichhölzer** und reichlich **Batterien** sollten vorsorglich im Haushalt gelagert werden.

Besonders nützlich können Taschenlampen mit Dynamobetrieb, Kurbel-betrieb und Solarbetrieb sein, da allesamt ohne Strom Licht erzeugen.

- ☐ **Nutze das Tageslicht so gut es geht!**
- ☐ Tagsüber sollten **Rolläden oben** und **Vorhänge offen** sein.
- ☐ Wenn möglich, **verrichte deine Arbeit draußen** und verbringe nicht deine ganze Zeit im Haus.
- ☐ Schaffe dir eine **Notleuchte** an: Bei einem Stromausfall schaltet sie sofort in den **Akkubetrieb**.

➔ **Wichtig: Damit du im Falle eines Stromausfalls deine Ausrüstung findest, platziere sie dort, wo du auch im Dunkeln problemlos hinkommst!**

Scannen Sie folgenden QR-Code um weitere Informationen auf unser Homepage zu finden: