Bei Stromausfall im Dunkeln sitzen?

TECHNIK Jeder Zweite fühlt sich schlecht vorbereitet – Powerbanks weit verbreitet

IM NORDWESTEN/CMF – Das Smartphone lädt über Nacht, Nachrichten sind jederzeit abrufbar und ein Griff zum Lichtschalter genügt, um sich zu Hause zurechtzufinden. Wie sehr das alles vom Strom abhängt, fällt im Alltag kaum auf. Erst wenn er ausbleibt, werden Alternativen wichtig – zunächst für Licht und Informationen, später auch für die nächste Mahlzeit oder das Nachladen leerer Akkus.

Zum Internationalen Tag der Katastrophenvorbeugung wird deshalb der Blick auf die Vorbereitung zu Hause gerichtet. Der Aktionstag steht dieses Jahr unter dem Motto „Resilience starts at Home“. Eine aktuelle Umfrage zeigt: Gut die Hälfte fühlt sich auf einen mehrtägigen Stromausfall eher schlecht oder nicht vorbereitet (51,5 Prozent). Viele verfügen bereits über hilfreiche Geräte, dennoch bleibt eine Lücke zwischen vorhandener Ausstattung und dem Gefühl, vorbereitet zu sein.



Eine aktuelle Umfrage zeigt: Gut die Hälfte fühlt sich auf einen mehrtägigen Stromausfall eher schlecht oder nicht vorbereitet. DPA-BILD: JULIAN STRATENSCHULTE

Lichtquellen und Powerbanks sind weit verbreitet

Fällt das Licht aus, haben viele bereits eine Alternative zur Hand: 79 Prozent verfügen über eine Taschenlampe, Stirnlampe oder batteriebetriebene Leuchte. Fast ebenso verbreitet sind Kerzen samt Streichhölzern oder Feuerzeug (77 Prozent). Gut die Hälfte besitzt eine Powerbank als kleine Stromreserve (53 Prozent).

Eine vorhandene Lichtquelle bedeutet jedoch nicht automatisch, dass sich Haushalte auf einen längeren Stromausfall vorbereitet fühlen: Unter den Befragten mit einer Lampe geben 53 Prozent an, eher schlecht oder überhaupt nicht gerüstet zu sein. Licht deckt zwar einen wichtigen Bedarf ab, zum Alltag ohne Strom gehört aber mehr.

Nur gut jeder Fünfte hat ein netzunabhängiges Radio

Neben Licht braucht es verlässliche Informationen: Wie groß ist der betroffene Bereich und wann kommt der Strom zurück? Solange Internet und Mobilfunk verfügbar bleiben, liefert das Smartphone Nachrichten. Ohne Netzzugang fallen auch Radio-Apps aus. Ein eingebauter Radioempfänger ermöglicht dagegen Empfang unabhängig vom Internet.

Das BBK empfiehlt Radios mit Batteriefach oder Kurbelradio, um Behördenmeldungen ohne Steckdose und Internet zu empfangen. Während viele Haushalte eine Lichtquelle besitzen, ist so ein Radio deutlich seltener vorhanden (22 Prozent).

Zugleich wünschen sich 19 Prozent mehr Orientierung dazu, wie sie ohne Internet und Mobilfunk informiert bleiben können. Ein erster Schritt ist, das vorhandene Radio auszuprobieren und zu prüfen, ob der Empfang funktioniert.

Für längere Stromausfälle fehlen häufiger Alternativen

Bei einem längeren Stromausfall braucht es zudem Möglichkeiten, leere Akkus nachzuladen und andere Geräte weiter zu nutzen. Eine tragbare Powerstation, die 13 Prozent besitzen, kann auch Geräte mit Netzstecker versorgen. Zwölf Prozent besitzen außerdem ein Solarladegerät oder mobiles Solarpanel.

Spätestens zur nächsten Mahlzeit wird eine Alternative zum elektrischen Herd wichtig. Einen Camping- oder Gaskocher samt Brennstoff haben 18 Prozent zu Hause. Da viele dieser Kocher nur für den Einsatz im Freien vorgesehen sind, braucht es dafür einen geeigneten Platz, etwa auf dem Balkon oder im Garten.

So einfach kann Erkältungsschutz sein

VORBEUGUNG Kostengünstig und effektiv: Was Trinkwasser für das Immunsystem leistet

IM NORDWESTEN/DJD – Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, scheint guter Rat teuer. Es gibt aber einige einfache Tipps und Tricks, wie man Erkältungen vorbeugen und begegnen kann. Ein unterschätzter Klassiker dabei ist Trinkwasser. „Es ist ein kostengünstiges und effektives Hausmittel. Das Wasser kann direkt aus dem Hahn getrunken oder als Tee erhitzt oder inhaliert werden, um lästige Erkältungen zu lindern oder erst gar nicht krank zu werden“, sagt Jana Arnold vom Forum Trinkwasser.



Warme Getränke wie ungesüßte Tees eignen sich bei einer Erkältung besonders. Sie können Schmerzen lindern und die Immunfunktion der Rachenschleimhaut erhöhen, da der Hals besser durchblutet wird. BILD: DJD/FORUM TRINKWASSER/GOLUBOVY - STOCK.ADOBE.COM

Trinken, um schneller wieder gesund zu werden

Eine Erkältung selbst lässt sich zwar nicht „wegtrinken“. Aber ausreichend Wasser zu trinken hilft dem Körper aus mehreren Gründen, schneller gesund zu werden:

- Feuchte Schleimhäute können Halsschmerzen lindern und die Abwehr von Krankheitserregern verbessern.
- Flüssigkeit kann Schleim lösen und das Abhusten erleichtern.
- Ein ausreichend hydrierter Körper kann das Immunsystem unterstützen und die Regeneration fördern.
- Fieber und Schwitzen erhöhen den Wasserverlust – Wasser trinken gleicht das aus.

Warme Getränke und Wasserdampf

Wasser und ungesüßte Tees sind dabei die beste Wahl. Warme Getränke eignen sich besonders, da sie Schmerzen lindern und die Immunfunktion der Rachenschleimhaut erhöhen können, weil der Hals besser durchblutet wird. Kräuterzusätze können die Wirkung verstärken. „So wirkt beispielsweise Salbei desinfizierend und entzündungshemmend. Auch Thymian und Ingwer wirken antibakteriell“, erläutert Jana Arnold. Aber Wasser sollte man nicht nur trinken, auch das Inhalieren von Wasserdampf hilft bei Erkältungen. So werden die Schleimhäute in den Atemwegen erwärmt und befeuchtet. Der Schleim in der verstopften Nase kann zudem durch eine Nasenspülung mit in Wasser gelöstem Salz besser abfließen.

Erkältungen vorbeugen

Außerdem hilft ausreichendes Trinken nicht nur, wenn man bereits krank ist, es spielt auch eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Erkältungen. Gerade in der kalten Jahreszeit halten wir uns häufiger in beheizten Räumen auf. Die trockene Luft begünstigt, dass unsere Schleimhäute schneller austrocknen – das schwächt die Immunabwehr. Deshalb gelte für die Herbst- und Winterzeit, regelmäßig Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. „Erkältungen vorzubeugen, ist nicht nur gut für uns selbst, sondern auch für unser Trinkwasser“, ergänzt Jana Arnold. „Denn so benötigen wir keine Medikamente, deren Wirkstoffe über das Abwasser in den Wasserkreislauf gelangen können.“

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg

