

## **Selbstversuch**

### **es ohne Heizung und Strom auszuhalten**

Um es gleich vorweg zu sagen, am 4. Tag habe ich die Heizung wieder laufen lassen, aber nur, damit sie mir nicht einfriert.

Diesen Selbstversuch möchte ich allen empfehlen, insbesondere um herauszufinden, wo noch Mängel sind und was noch besorgt werden muss.

#### **1. Tag:**

Vorgestern (06.01.2010) ist mein Sohn mit den Enkeln wieder nach Hause gefahren und ich bin ziemlich erschöpft. Ich habe 14 Stunden geschlafen und merke, dass ich mehr Schlaf brauche.

Sturmtief „Daisy“ ist im Anmarsch und so beschließe ich, den Selbstversuch zu beginnen.

Meine Wohnung liegt in der 3. Etage, in der 1. und 2. sind die Büros untergebracht. Meine Wohnung ist ungefähr 50 m<sup>2</sup> groß, Wohnzimmer 26 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer 10 m<sup>2</sup> mit zwei ungedämmten freistehenden Außenwänden und einem nur wenig gedämmten Flachdach in einem in den 80-er Jahren hochgezogenen Anbau in Ziegelbauweise. Die anderen Räume befinden sich geschützt zwischen 2 anderen Häusern und bestehen aus Lehmwänden mit sehr gutem Dämmverhalten.

Mittendrin eine Diele mit 10 m<sup>2</sup>, in der meine Kleinküche untergebracht ist – dort ist es am wärmsten, was man auch darunter verstehen mag, denn 12 Grad Plus ist nicht wirklich warm. Einen Heizkörper gibt es nicht, bisher habe ich mit einem Ölradiator geheizt und es war nach 10 Minuten buddelwarm – aber Strom ist nicht, also steht der unbenutzt in der Ecke.

In der Decke meiner „Kleinküchendiele“ ist eine Klappe mit ausziehbarer Treppe zum darüber liegenden Spitzboden eingelassen, die notfalls zum Lüften genutzt werden kann. Ich ahne noch nicht, dass ich die Klappe schon am gleichen Tag benutzen muss.

Mein Wohnzimmer benutze ich nicht, dort steht der Heizungsthermostat allerdings auf Stufe 2 damit mir meine schönen üppigen Grünpflanzen nicht erfrieren. Im Ernstfall werden sie es wohl nicht überleben oder ich bringe sie im Keller unter und dann sind sie im Frühjahr weiß oder gelb, weil das Licht fehlt. Allerdings brauche ich bei der Monstera mindestens noch einen zum Anfassen, sonst brechen die Triebe ab.

In meinem Bad befindet sich die Heizungstherme für das Büro und meine Wohnung, die kann ich nicht ausschalten. Durch die Abwärme ist es wenigstens etwas überschlagen. Warmes Wasser bekomme ich aus einem elektrischen Durchlauferhitzer – das ist für die nächsten Tag auch gestrichen.

Im Schlafzimmer habe ich den Thermostaten umwickelt, ansonsten springt er bei den eisigen Außentemperaturen an, was das Ergebnis verfälschen würde.

Die Tür zum Schlafzimmer habe ich geschlossen und halte mich vorwiegend in meiner „Dielenküche“ auf, die natürlich dadurch völlig dunkel ist.

Außer Essen und Tee kochen kann ich nichts weiter machen, weil ich ja keinen Strom anschalte – also ist auch nichts mit dem PC zu machen. Lesen oder Handarbeiten sind bei Kerzenlicht auch auf Dauer zu anstrengend.

Das Handy ist zwar aufgeladen, aber das werde ich nur im Notfall einsetzen. Wenn der Akku leer ist, könnte ich es im Ernstfall nicht wieder aufladen. Ich nehme mir vor, mein **Handy** mindestens 1 x täglich oder nach längeren Gesprächen zukünftig immer **voll aufzuladen**.

Ich habe folgende Sachen an:

Unterwäsche, 1 Paar Leggings, 1 Paar dünne Socken, 1 Paar dicke Socken, 1 Thermohose, 1 T-Shirt, 1 Sweatshirt, 1 Thermojacke, 1 Paar Winterschuhe – 1 Größe größer. Im Sitzen wickle ich mir eine Decke um.

Meine Hose aus reiner Wolle haben die Motten so zerfressen, dass da ziemlich große und mehr Löcher drin sind, als mir lieb ist. Aus dem traurigen Rest kann ich wohl nur noch Kleider für oder ähnliches nähen.

Die Biester müssen einen Mordskohldampf gehabt haben und ich frage mich, wo die überhaupt hergekommen sind. Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich sehe alle anderen Woll Sachen nach und mache noch mehr Löcher (glücklicherweise kleinere, die sich stopfen lassen) aus, obwohl ich im Schrank Lavendelsäckchen aufgehängt hatte. Die haben die gefräßigen Viecher aber nicht wirklich vertrieben – ich muss also **noch Mottenkugeln** oder so etwas ähnliches kaufen.

Ich habe mich mit zwei Thermoskannen heißen Tees eingedeckt. Nach 1 Tag ist der allerdings nur noch lauwarm. Ich mache mein Stövchen mit einem Teelicht an und stelle eine große Keramikbecher mit dem lauwarmen Tee drauf, um ihn wieder heiß zu machen. Das dauert fast 2 Stunden. Die Keramik ist wohl zu dick und ich suche einen anderen Becher aus Porzellan – darin geht es schneller, nur etwas mehr als 1 Stunde.

Der Becher passt perfekt in das Stövchen, sodass die Kerze noch genügend Luft bekommt. Allerdings wird der Boden rabenschwarz vor Ruß und in der Mitte hängt ein gut 0,5 cm langer „Stalagtit“ aus Ruß, den ich nach einer Stunde abklopfen muss, damit er sich nicht selbst entzündet. Eine Stunde dürfte zu lange sein, also werde ich zukünftig darauf achten, nach einer halben Stunde den Ruß zu entfernen.

Ich trinke relativ viel heißen Tee, um von innen warm zu bleiben – später um wieder warm zu werden.

Um ständig heißen Tee vorrätig zu haben, muss ich mir noch **ein zweites Stövchen** zulegen.

Weil mich meine Enkelkinder (5 und 7 Jahre) ziemlich geschafft haben, will ich mich erst einmal ausschlafen und gehe schon 19.00 Uhr ins Bett. Mein Bett steht an einer Außenwand und ich überlege, wie ich das Zimmer umräumen kann / muss. Meine Sachen lasse ich in der Küche. Im Schlafzimmer sind jetzt 9° - das ist ok.

Meine Bettdecke besteht aus einem 4-Jahreszeitenbett und ist mit Biberbettwäsche bezogen. Normalerweise hat das immer ausgereicht, um nicht im Bett zu frieren.

## **2. Tag:**

Am nächsten Morgen wasche ich mich mit kaltem Wasser und hüpfte in der Gegend rum, damit mir warm wird. Danach Frühstück, d.h. nur 1 großen Becher Kaffee und 2 – 3 Zigaretten. Das Rauchen werde ich mir wohl abgewöhnen müssen, in Notzeiten muss man dafür zu viel bezahlen oder ich baue Tabak selbst an und lege mir eine Pfeife zu.

Ich habe mich mit löslichem Kaffee eingedeckt, also brauche ich kein kochendes Wasser. Mit dem Stövchen dauert es zu lange, also kommt der Esbit und ein Blechtopf zum Einsatz. Den Esbit habe ich auf einen umgedrehten Teller gestellt. Ich will ja nichts abfackeln.

Das Wasser wird sehr schnell heiß allerdings auch der Teller. Wenn ich etwas länger kochen muss, könnte das Probleme geben. Ich suche nach einer Alternative und finde eine alte

verzierte Ofenkachel die genügend Abstand zum Tisch hat. Der Esbit steht aber nicht wirklich fest darauf, sondern wackelt durch das Muster in der Kachel.

Ich brauche noch eine **feuerfeste Unterlage**.

Der Rest des einen kleinen Brennwürfels reicht noch für 3 oder 4 große Tassen evtl. auch mehr.

Durch Einklappen des Esbit löscht sich das Feuer von alleine. Der Geruch allerdings ist gewöhnungsbedürftig – um nicht zu sagen, es stinkt erbärmlich und für einen geschlossenen Raum nicht wirklich auf Dauer empfehlenswert. Da muss ich noch **eine Alternative** finden.

In der Küche sind nur noch 11 ° und im Schlafzimmer 7 °, mit dem Lüften warte ich bis Mittag und lüfte auch nur kurz, danach sind nur noch 4 ° im Schlafzimmer und ich frage mich, ob ich täglich lüften muss.

Ich trinke viel heißen Tee, der wärmt mir auch gleich die Hände an der heißen Tasse und mit diesen wärme ich meine Nase und die Ohren. Ich beschließe, Handschuhe und Mütze anzuziehen.

Da ich sowieso nur einmal am Tag esse, muss ich die Stinkmorchel – den Esbit – auch nur einmal anwerfen. Ich checke meine Vorräte und überlege, was ich mir zu Essen machen könnte und beschließe, weder Nudeln noch Kartoffeln oder Reis zu kochen, sondern mir lediglich eine heiße Instant-Brühe zu machen und das zuvor gesammelte und getrocknete Brot oder Brötchen einzutunken. Das habe ich früher auch gerne gegessen als Zwischenmahlzeit und schmeckt mir auch. Allerdings wird das auch nicht täglich ausreichen.

In meinen Vorräten finden sich noch fertig gekochte **Kartoffelscheiben in Büchsen** – die werde ich mir morgen aufbraten, das wird ein Festessen. Sollte der Notfall länger anhalten, brauche ich unbedingt **noch mehr Büchsen**.

Der Tag vergeht nur langsam. Eigentlich müsste ich Wäsche waschen, die dürfte aber durch eine Handwäsche (die Waschmaschine läuft ja mit Strom – ist also quasi nicht existent) weder sauber noch trocken werden. Also ist das nichts und ich checke durch, was ich noch an Unterwäsche und Strümpfen benötige, um mehrere Wochen ohne Wäschewaschen durchzuhalten. Da ich nicht schwitze sondern mir eher kühl ist, muss ich außer den Slips nicht jeden Tag die Wäsche wechseln – auch dieser Gedanke ist gewöhnungsbedürftig.

Um mich warm zu halten, bewege ich mich soweit es geht in meiner Wohnung und beschäftige mich mit Sortieren, Schränken ausräumen, putzen und wieder einräumen. Irgendwann bin ich damit aber fertig

Im Schlafzimmer sind abends nur noch 2° und das Bett ist eisekalt. Ich lege eine Wolldecke auf die Matratze und eine weitere auf das 4-Jahreszeiten-Bett und warte, dass ich warm werde. Das dauert ewig. Morgen werde ich wohl einige Sachen zusätzlich anziehen.

Nachts wache ich auf, weil mein Ischias muckert. Es ist einfach zu kalt, das nimmt er übel. Die Wand an meinem Bett strahlt regelrecht die Kälte aus. Ich ziehe mir ein paar Wollsocken an und eine Leggings, setze eine Mütze auf, weil mein Kopf eisig ist und ich merke, dass mich mein Trigeminus auch ärgern will und krabbel zurück ins Bett. Das ist schon wieder kalt, insbesondere von unten kommt die Kälte durch die Matratze.

Ich muss mir eine **dickere Matratze, eine Isomatte, Thermobetttücher und eine Sturmhaube mit Sehschlitzen** zulegen.

Hoffentlich sieht mich damit niemand, sonst bin ich ein Fall für die GSG 9.

### **3. Tag:**

Das Waschen mit kaltem Wasser kostet ziemliche Überwindung.

Mein Tee und die Instantbrühe nimmt erstaunlich schnell ab, ich trinke auch täglich mehr Heißgetränke als sonst in einer Woche.

Den Tee brühe ich gleich in der Thermoskanne mit nur wenig Wasser auf und schütte nach etwa einer Stunde kaltes Wasser nach. Das Erwärmen des Tees danach wird mittels Stövchen erledigt. Die einfachen Teelichte können nicht noch ein zweites Mal angezündet werden, die Wärmeausbeute ist zu gering.

Ich muss mich nach einer Alternative umsehen, um auch die **Kerzenreste verwenden** zu können (Oh Wunder, im Internet werde ich später bei Weltbild.de fündig)

Für den Ernstfall habe ich nicht genug Vorräte – also noch **reichlichst Instantbrühe und Tee** einlagern.

In der Küche sind nur noch 5° im Schlafzimmer 0° - ich lege eine dicke Wolldecke um den Heizkörper. Wohl ist mir nicht und ich hoffe, er friert nicht ein. Aber eine Nacht muss ich noch testen.

Meine Katze hat mir die Freundschaft gekündigt und wärmt mir nachts auch die Füße nicht, weil ich nicht heize. Sie ist auf die Türklinke gesprungen, hat die Tür geöffnet und sich in die unteren Etagen verzogen, die durchgängig geheizt werden. Das Fressen muss ich ihr also nachtragen.

Meinen Kühlschrank hatte ich sowieso ausgestellt, es ist auch so kalt genug – den brauche ich also nicht. Der Inhalt aus dem Tiefkühlfach findet im Notfall-Winter auf der Terrasse oder den Außenfensterbrettern Platz.

Ich überlege, was eigentlich wirklich da drin sein muss und mache schon mal einen Plan. Die Zeit geht sehr langsam vorbei, wenn man nichts groß machen kann. Draußen liegen die Schneewehen herum und im Notfall würde ich mich mit Schneeschieben warm machen. Der Hausmeister hat aber schon Schnee geschoben, also was tun ?

Um mein Genick und die Schulterpartie wird es trotz Thermojacke immer kälter und ich wickele ein riesengroßes Wolltuch darum.

Heute gibt es Esbit-Stinker-Bratkartoffeln, die ich mir trotz Gestanks schmecken lasse. Man gewöhnt sich sogar langsam an den Gestank. Lüften muss ich aber trotzdem. Es nimmt einem die Luft. Das Schlafzimmer lüfte ich heute nicht – dann friert mir die Heizung wirklich ein.

Ich beziehe ein zweites 4-Jahreszeitenbett und hoffe, dass ich nicht im Bett anfriere oder an der Wand.

Ich bin völlig ausgekühlt. Die Sachen wärmen auf Dauer nicht wirklich. Lediglich bei heißem Tee oder Brühe wird mir kurzzeitig warm – dadurch fängt aber meine Nase zu laufen an. Ich verbrauche relativ viel Tempos. Ansonsten komme ich mit Stofftaschentüchern über die Runden, die sind aber in Nullkommanix durchnässt und werden in der Kälte nicht trocken. Also muss ich mich auch noch mit **Papiertaschentüchern in großen Mengen** eindecken. Alternativ sind **Küchentücher aus Zellstoff** das Mittel der Wahl, die halten wesentlich länger als Tempos. Küchentücher habe ich reichlich, aber es dürfte sicher nichts schaden, noch einige Packungen auf Vorrat zu kaufen.

Als ich abends ins Bett gehen will, ziehe ich mir nur die Thermojacke und die Thermohose aus, ich krieche in eines der 4-Jahreszeitenbetten und decke mich mit dem zweiten zu plus Wolldecke obendrauf ... und werde nicht warm.

Ich bräuchte eine **Wärmflasche**, egal wie sehr der Esbit stinken würde. Bis Morgens ist der Gestank vielleicht auch schon nicht mehr so schlimm.

Vom Fenster kommt es noch eisiger her als von der Wand, trotz hervorragender Thermofenster – ich habe aber keine Decke mehr, die ich davor hängen könnte. Alle 3, die ich habe, sind in meinem Bett und um den Heizkörper gewickelt - also brauche ich auch noch **einige Decken** oder ich hänge Teppiche davor, wie in den Jurten oder in Russland, die die Teppiche an die Wände hängen – auch wegen der Kälte !

Nachts werde ich wieder vor Kälte wach und ich suche eine leichtere Thermojacke raus, die auch eine Kaputze hat mit Kordel zum Zuziehen, denn meine Mütze bleibt Nachts nicht wirklich da, wo sie soll. Das engt aber auf Dauer im Liegen zu sehr ein. Die Sturmhaube rückt in greifbare Nähe. Außerdem ziehe ich mir noch eine warme angeraute Trainingshose über die Leggings.

Die Druckknöpfe des 4-Jahreszeitenbettes, in das ich gekrochen bin, haben sich teilweise geöffnet – ich muss lange Reißverschlüsse einsetzen oder Knöpfe und Schlaufen annähen. Einen Biwak-Schlafsack ziehe ich gar nicht erst in Erwägung, weil der mich zu sehr einengen würde und ich keinen wirklich erholsamen Schlaf hätte.

#### **4. Tag:**

Als ich aufwache, glitzert die Wand, es sind – 3° und ich wickele als erstes die Heizung aus und stelle sie auf volle Pulle. Gottseidank, nicht eingefroren. Aber 1 Tag länger und es wäre ganz sicher passiert.

#### **Im Notfall muss ich das Wasser der Heizung ablassen !**

Ich beschließe, das Experiment zu beenden. Es war ziemlich nützlich, weil ich jetzt weiß, was ich noch alles tun muss.

Als erstes müssen die **Wände und die Decke im Schlafzimmer gedämmt** und mein Bett umgestellt werden. Der Plan ist schon fertig, alles ist ausgemessen und die Möbel passen auch bis auf wenige Zentimeter. Mein Bett müsste dann allerdings am Fenster stehen. Selbst bei gedämmten Wänden dürfte das genauso problematisch werden, als würde ich mein Bett da lassen, wo es ist. Stelle ich es quer, reicht der verbleibende Platz bis zur anderen Wand nicht aus, um noch an den Kleiderschränken vorbei zu kommen. Ich werde es also mit einem gewissen Abstand zum Fenster aufstellen müssen. Mir bleiben 60 cm Abstand. Das wird gehen, um auch noch die Tür öffnen zu können.

#### **Außerdem muss ich noch anschaffen:**

- richtig gute Thermounterwäsche – mehrfach zum Wechseln - (Polarwäsche)
- um 2 Größen größere Schuhe mit dicken Sohlen von Meindl (1 Größe mehr reicht nicht; die Füße bleiben auf Dauer kalt)
- normale Unterwäsche, um für längere Zeit Wechselwäsche zu haben
- Strümpfe, um für längere Zeit Wechselstrümpfe zu haben
- Mottenkugeln
- Thermounterlage / Isomatte
- Daunenschlafsack (alternativ Daunendecke 200 x 220 cm und mit 2 Wolldecken als Bezug zusammennähen – gibt es gerade verbilligt bei Baur.de)
- mehrere Wolldecken (gibt es auch gerade verbilligt bei Baur.de – auch größere Maße)
- Wärmflasche(n)
- 1 dickere Matratze (20 cm mindestens)
- Thermobettwäsche (Biber reicht nicht aus – alternativ größere Wolldecken als Bezug zusammen nähen)
- Sturmhaube (Polarausrüstung)

- Papiertaschentücher
- Küchentücher
- Tee und Instantbrühe
- Kartoffelscheiben in Dosen
- Feuerfeste Unterlage für den Esbit
- Ein zweites Stövchen
- Weitere Konserven, denn langwieriges Kochen (selbst mit „Fertigkochen“ in der Kochkiste oder im Bett) braucht zu lange

Als ich am Morgen ins Büro gehe, brauche ich bis Abends, um wirklich wieder zu normalen Temperaturen zurückzufinden – obwohl die Heizung auf 5 steht, werde ich den ganzen Tag nicht warm, sondern erst Abends.

Nur gut, dass heute Abend auch mein Schlafzimmer wieder eine einigermaßen Temperatur haben wird.

Das waren gerade mal 3 Tage und ich war völlig ausgekühlt. Dauert der Notfall länger, werde ich mich in mein Daunenbett wickeln und den ganzen Tag im Bett bleiben müssen oder evtl. mit dem Bett in die Küche umziehen müssen.

Dort kann auch ein Herd angeschlossen werden. Dann bliebe auch der Esbit im Schrank und richtiges Kochen wäre kein so ein großes Problem. Einige selbst hergestellte Fertiggerichte könnte ich auch selbst noch einkochen, um etwas Abwechslung zu haben,

Im Moment ist das Heizen mit einem Ofen noch nicht statthaft, weil der einzige Schornstein im Hause verrohrt ist für die Ladenheizung. Der Schornsteinfeger würde Zoff machen.

Aber im Notfall wird er wohl nix mehr sagen können und wird sich bei mir aufwärmen wollen.

Als Nächstes werde ich meine Grünpflanzen umstellen und die Temperaturen im Wohnzimmer beobachten und ob auch hier eine Dämmung der Außenwand sinnvoll ist – schaden wird es sicher nicht.

### **Nachtrag zu Barbaras Selbstversuch**

Ich habe ein bisschen gegoogelt und Einiges gefunden, teilweise schon bestellt und auch erhalten, z.B.:

**Licht:** als Alternative bietet sich an

- LED-Lämpchen – gibt es zur Zeit 3 Stück für 3,99 € mit Batteriebetrieb bei Weltbild.de unter

<http://www.weltbild.de/suchergebnis/index.html?cbr=1&com=led+lampe&cspec=1&cspr=0&f=search.getsearch&nprs=fprs&nrbk=frbk&p=se.result&pa=1&tracksearch=true>

Auf dieser Seite gibt es die unterschiedlichsten LED-Lampen.

- Schmelzfeuer auf der gleichen Site unter

<http://www.weltbild.de/3/15953350-1/geschenke-lifestyle/denk-schmelzfeuer.html>

allerdings nicht ganz billig = 49,90 €

**Kochen:** als Alternative bietet sich an

- Spirituskocher – gibt es bei <http://www.unterwegs.biz/> für 59,95 € sogar mit Kochtöpfen und Pfanne unter

<http://www.unterwegs.biz/trangia-sturmkocher-27er-serie-klein-10590.html>

Natürlich gibt es da auch andere Kocher (Benzin / Gas) und alles erforderliche Zubehör

**Warme Kleidung:**

- Habe ich ebenfalls hier unter <http://www.unterwegs.biz/> gefunden und sogar eine Sturmhaube. Allerdings nicht ganz billig, dafür unübertroffen warm.

**Schlafsack:** da mir ein Mumienschlafsack viel zu unbequem ist und ich eigentlich einen Riesendaunendecke kaufen wollte, habe ich mir angesehen, was es dafür für Bettbezüge gibt ... keine, bzw. sind die so teuer, dass es auch anders gehen kann.

- Ich habe mir also 2 ganz normale Daunendecken bestellt und entsprechend passende Bettwäsche – im WSV z.Zt. günstig zu haben. Mit Reißverschlüssen und/oder Bändern /Knopfleisten können beide Decken so zusammengefügt werden, dass ein angenehmer Schlafsack entsteht, der nicht einengt.

In meinem Bett habe ich eine 2. Matratze aufgelegt und auf den Rahmen mehrere Lagen Zeitungen – die wärmen auch.

In 3 Tagen wird das Schlafzimmer ordnungsgemäß gedämmt, also mit einer Dampfdiffusionssperre und Steinwolle, damit die Bausubstanz nicht leidet.

Damit ist eine Außendämmung vorerst nicht erforderlich, weil weitere Räume im Anbau nicht geheizt werden müssen.

Vielleicht werde ich auch die Möbel umstellen, aber dann sieht der Raum nicht besonders einladend aus. Das überlege ich mir noch.

**Weitere Anschaffungen:**

Alles das, was ich aufgeschrieben habe. Die meisten Sachen gibt es noch in meiner Umgebung zu kaufen, bis auf die fertigen

- Kartoffelscheiben (Brat-Chips)

Die gibt es bei [www.toepfer-feinkost.de](http://www.toepfer-feinkost.de)

Auch Kloßteig ist erhältlich (z.B. auch für Reibekuchen, Gemüsetaler, Schupfnudeln, Gratin zu verwenden) und zwei Arten fertigen Kartoffelsalat.

1 Paket mit 12 Büchsen a 400 Gramm (reicht für mehr als 1 Person aber nicht für 2 Personen) incl. Porto, ist allerdings nicht ganz billig und kostet 30,00 € (a Büchse 2,50 €) – da muss man halt rechnen, was ein warmes Mittagessen für einen selbst an Wert hat – als Notvorrat sollte man es auf alle Fälle haben.

