

Meine persönliche Checkliste für den Notfall

Grundvorrat (pro Person für 10 Tage)

- Getränke: 20 Liter
2 Liter pro Tag und Person für Trinkwasser und zur Nahrungszubereitung
- Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis: 3,5 kg
- Gemüse, Hülsenfrüchte: 4,0 kg
Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen sind bereits gekocht. Für getrocknete Produkte wird zusätzlich Wasser benötigt.
- Obst, Nüsse: 2,5 kg
Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
- Milch, Milchprodukte: 2,6 kg
- Fisch, Fleisch, Eier (bzw. Volleipulver): 1,5 kg
Frische Eier sind nur begrenzt lagerfähig, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar
- Fette, Öle: ca. 0,5 kg
- Sonstiges
Nach Belieben z. B. Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakao-pulver, Kekse, Salzstangen
- Bargeld: kleine Scheine, Münzgeld

Hausapotheke

- DIN-Verbandskasten
- vom Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette

Rundfunkgerät

- ein für Batteriebetrieb geeignetes UKW- Radio oder ein Kurbelradio
- Reservebatterien

Hygieneartikel

- Wasch- und Desinfektionsmittel, (Schmier-) Seife
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haushaltspapier
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- FFP2-Maske

Brandschutz

- Feuerlöscher
- Löschdecke
- Rauchmelder

Energieausfall

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- geladene Powerbanks
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit, insbesondere mit Zulassung für geschlossene Räume (sonst Erstickungsgefahr!)
- Kraftstoffe (z. B. für KFZ)