



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Ratgeber für Notfallvorsorge und
richtiges Handeln in Notsituationen

Meine persönliche Checkliste

**ZUM
HERAUSTRENNEN**

Getränke & Lebensmittel

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 14 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt in Ihrer Verantwortung. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist eine persönliche Entscheidung.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 14-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diät-Vorschriften und Allergien.

GETRÄNKE

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE

MENGE

BEMERKUNG

Getränke

28 Liter

Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf hinaus ein Zuschlag vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

LEBENSMITTEL

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE

MENGE

Getreide
Getreideprodukte
Brot, Kartoffeln,
Nudeln, Reis

4,9 kg

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Gemüse, Hülsenfrüchte	5,6 kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
Obst, Nüsse	3,6 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch Milchprodukte	3,7 kg	
Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver	2,1 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	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, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen



NÄHERE INFORMATIONEN...

... finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter www.ernaehrungsvorsorge.de. Auf der Internetseite www.ernaehrungsvorsorge.de/de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

GRUNDVORRAT

VORHANDEN

- Getränke
- Lebensmittel

HAUSAPOTHEKE

VORHANDEN

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

HYGIENEARTIKEL

VORHANDEN

- Seife (Stück), Waschmittel (kg)
- Zahnbürste, Zahnpasta (Stück)
- Sets Einweggeschirr & Besteck (Stück)
- Haushaltspapier (Rollen)
- Toilettenpapier (Rollen)
- Müllbeutel (Stück)
- Campingtoilette, Ersatzbeutel (Stück)
- Haushaltshandschuhe (Paar)
- Desinfektionsmittel, Schmierseife (Stück)

BRANDSCHUTZ

VORHANDEN / ERLEDIGT

- Keller und Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher
- Rauchmelder
- Löschdecke (notfalls Wolldecke)
- Behälter für Löschwasser
- Wassereimer
- Kübelspritze oder Einstellspritze
- Garten- oder Autowaschschlauch

ENERGIEAUSFALL

VORHANDEN

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit
- Brennstoffe

DOKUMENTEN-SICHERUNG

VORBEREITET

- Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?
- Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?
- Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?
- Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?
- Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?

NOTGEPÄCK

VORHANDEN

- persönliche Medikamente
- behelfsmäßige Schutzkleidung
- Wolldecke, Schlafsack
- Unterwäsche, Strümpfe
- Gummistiefel, derbes Schuhwerk
- Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher
- Material zur Wundversorgung
- Dosenöffner und Taschenmesser
- strapazierfähige, warme Kleidung
- Taschenlampe
- Kopfbedeckung, Schutzhelm
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- Arbeitshandschuhe

RUNDFUNKGERÄT

VORHANDEN

- Rundfunkgerät für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio
- Reservebatterien