

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 sollte es sein 14 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist Ihre persönliche Entscheidung.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 14-tägigen Grundvorrat (vornehmlich länger haltbare Nahrungsmittel) 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.

14-TAGE-VORRAT

2 Liter pro Tag und Person
Mindestens 28 Liter, besser mehr.

Bei dem empfohlenen Getränkevorrat wurde über den Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 Litern vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Babynahrung zu verfügen.

14-TAGE-VORRAT

Getreide, Getreideprodukte 4,5 kg
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis

Gemüse, Hülsenfrüchte 6,0 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 3,5 kg

Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.

Milch, Milchprodukte 3,6 kg

Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver 1,0 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, Kakao-pulver, Hartkekse, Salzstangen

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

Kreuzen Sie bitte vorhandene Sachen an, damit Sie einen Überblick haben!

GRUNDVORRAT

VORHANDEN

Getränke

Lebensmittel

Bargeld: kleine Scheine, Münzgeld

HAUSAPOTHEKE

VORHANDEN

DIN-Verbandskasten

vom Arzt verordnete Medikamente

Schmerzmittel

Hautdesinfektionsmittel

Wunddesinfektionsmittel

Mittel gegen Erkältungskrankheiten

Fieberthermometer

Mittel gegen Durchfall

Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe

Splitterpinzette

ENERGIEAUSFALL

VORHANDEN

Kerzen, Teelichter

Streichhölzer, Feuerzeug

Taschenlampe / Reservebatterien

Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial

Heizgelegenheit, mit Zulassung insbesondere für geschlossene Räume

Brennstoffe /
Ausreichende Füllung des KFZ-Tanks

HYGIENEARTIKEL

VORHANDEN

Seife, Waschmittel

Zahnbürste, Zahnpasta

Damen-Hygiene-Artikel

Sets Einweggeschirr & Besteck

Haushaltspapier

Toilettenpapier

Müllbeutel

Campingtoilette, Ersatzbeutel

Haushaltshandschuhe

Desinfektionsmittel, Schmierseife

FFP2 / MNS

BRANDSCHUTZ

VORHANDEN

Keller und Dachboden entrümpeln

Feuerlöscher / Löschspray

Rauchmelder

Garten- oder Wasserschlauch

Wassereimer

Kübelspritze oder Einstellspritze

RUNDFUNKGERÄT

VORHANDEN

Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio / DAB+

Reservebatterien