

Notvorrat Checkliste zum Abhaken

Ziel ist es, mindestens zehn Tage lang ohne Wasserversorgung und Einkäufe überstehen zu können.

Lebensmittel-Reserven

- Trinkwasser für alle Personen
- Zusätzliches Wasser (beispielsweise zum Waschen)

- Getreideprodukte / Brot / Kartoffeln / Reis (0,35kg pro Person und Tag)
- Gemüse & Hülsenfrüchte (0,4kg pro Person und Tag)
- Obst & Nüsse (0,25kg pro Person und Tag)
- Haltbare Milchprodukte (0,26kg pro Person und Tag)
- Fisch / Fleisch (0,15kg pro Person und Tag)
- Snacks nach eigenen Vorlieben

Hygieneartikel

- Seife
- Zahnpasta und Zahnbürste
- Waschmittel
- Desinfektionsmittel / Reinigungsmittel
- Müllbeutel
- Toilettenpapier

Hausapotheke

- DIN-Verbandskasten
- Schmerzmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Erkältungsmittel
- Medikamente gegen Durchfall
- Heilsalben
- Pinzette

Werkzeuge und Nützliches

Brandschutz	Energieausfall	Reparaturen
<ul style="list-style-type: none">• Feuerlöscher• Rauchmelder• Behälter mit Löschwasser• Eimer	<ul style="list-style-type: none">• Kerzen / Teelichter• Feuerzeuge / Streichhölzer• Taschenlampen mit Reservebatterien• Campingkocher• Batteriebetriebenes Rundfunkgerät	<ul style="list-style-type: none">• Multitool