

# 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

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