



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Ratgeber für Notfallvorsorge
und richtiges Handeln in
Notsituationen

Meine persönliche Checkliste



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, 10 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 10-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		10-TAGE-VORRAT
LEBENSMITTELGRUPPE Getränke 2 Liter pro Tag und Person	MENGE 20 Liter	BEMERKUNG Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen 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 oder Kartoffeln zu verfügen.

LEBENSMITTEL		10-TAGE-VORRAT
LEBENSMITTELGRUPPE Getreide Getreideprodukte Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	MENGE 3,5 kg	

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 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	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	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	0,357 kg	
Sonstiges nach Belieben z. B.		Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsatz, 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/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

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

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

Löschspray

Rauchmelder

Garten- oder Autowaschschlauch

Behälter für Löschwasser

Wassereimer

Kübelspritze oder Einstellspritze

ENERGIEAUSFALL

VORHANDEN

Kerzen, Teelichter

Streichhölzer, Feuerzeug

Taschenlampe

Reservebatterien

Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial

Heizgelegenheit

Brennstoffe

RUNDFUNKGERÄT

VORHANDEN

Rundfunkgerät,
für Batteriebetrieb geeignet
oder ein Kurbelradio

Reservebatterien

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

Fotoapparat oder Fotohandy

PERSÖNLICHE CHECKLISTE

WICHTIGE RUFNUMMERN



IM NOTFALL MELDEN:

- Wer ruft an?
- Wo ist etwas geschehen?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte?
- Welcher Art?
- Warten auf Rückfragen!

Wenn möglich, weisen Sie Rettungskräfte an der Straße ein, z.B. wenn Hausnummern nur schlecht erkennbar sind oder sie zu einem Hinterhaus geleitet werden müssen.

Feuerwehr, Rettungsdienst 112

Polizei 110

Behördenrufnummer 115

Ärztlicher Notdienst

Krankentransport

Giftnotrufzentrale

Apothekenbereitschaft

Stadtwerke

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Postfach 1867, 53008 Bonn

Telefon: 0228 – 99550 – 0

URL: www.bbk.bund.de

E-Mail: info@bbk.bund.de

