



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, 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	MENGE	BEMERKUNG
Getränke 2 Liter pro Tag und Person	20 Liter	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	MENGE	
Getreide Getreideprodukte Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	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, 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/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	BRANDSCHUTZ		VORHANDEN / ERLEDIGT
Getränke		<input type="checkbox"/>	Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel		<input type="checkbox"/>	Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HAUSAPOTHEKE		VORHANDEN	Löschspray		<input type="checkbox"/>
DIN-Verbandskasten		<input type="checkbox"/>	Rauchmelder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vom Arzt verordnete Medikamente		<input type="checkbox"/>	Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel		<input type="checkbox"/>	Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hautdesinfektionsmittel		<input type="checkbox"/>	Wassereimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wunddesinfektionsmittel		<input type="checkbox"/>	Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Erkältungskrankheiten		<input type="checkbox"/>	ENERGIEAUSFALL		VORHANDEN
Fieberthermometer		<input type="checkbox"/>	Kerzen, Teelichter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Durchfall		<input type="checkbox"/>	Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe		<input type="checkbox"/>	Taschenlampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Splitterpinzette		<input type="checkbox"/>	Reservebatterien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HYGIENEARTIKEL		VORHANDEN	Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial		<input type="checkbox"/>
Seife (Stück), Waschmittel (kg)		<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zahnbürste, Zahnpasta (Stück)		<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Brennstoffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sets Einweggeschirr & Besteck (Stück)		<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	RUNDFUNKGERÄT		VORHANDEN
Haushaltspapier (Rollen)		<input type="checkbox"/>	Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toilettenpapier (Rollen)		<input type="checkbox"/>	Reservebatterien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müllbeutel (Stück)		<input type="checkbox"/>			
Campingtoilette, Ersatzbeutel (Stück)		<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>			
Haushaltshandschuhe (Paar)		<input type="checkbox"/>			
Desinfektionsmittel, Schmierseife (Stück)		<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>			

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

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

DOKUMENTEN-SICHERUNG		VORBEREITET	PERSÖNLICHE CHECKLISTE
Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?		<input type="checkbox"/>	_____
Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?		<input type="checkbox"/>	_____
Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?		<input type="checkbox"/>	_____
Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?		<input type="checkbox"/>	_____
Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?		<input type="checkbox"/>	_____
NOTGEPÄCK		VORHANDEN	
persönliche Medikamente		<input type="checkbox"/>	_____
behelfsmäßige Schutzkleidung		<input type="checkbox"/>	_____
Wolldecke, Schlafsack		<input type="checkbox"/>	_____
Unterwäsche, Strümpfe		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Gummistiefel, derbes Schuhwerk		<input type="checkbox"/>	_____
Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Material zur Wundversorgung		<input type="checkbox"/>	_____
Dosenöffner und Taschenmesser		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
strapazierfähige, warme Kleidung		<input type="checkbox"/>	_____
Taschenlampe		<input type="checkbox"/>	_____
Kopfbedeckung, Schutzhelm		<input type="checkbox"/>	_____
Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz		<input type="checkbox"/>	_____
Arbeitshandschuhe		<input type="checkbox"/>	_____
Fotoapparat oder Fotohandy		<input type="checkbox"/>	_____

WICHTIGE RUFNUMMERN

IM NOTFALL MELDEN:

- Wo ist der Notfallort?
- Was ist passiert?
- Wer ruft an?
- Warten Sie 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

