



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	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	

# LEBENSMITTEL

10-TAGE-VORRAT

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](http://www.ernaehrungsvorsorge.de)**. Auf der Internetseite **[www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/](http://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	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	<input type="checkbox"/>

HAUSAPOTHEKE	VORHANDEN
DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>
vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>
Hautdesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Erkältungskrankheiten	<input type="checkbox"/>
Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Durchfall	<input type="checkbox"/>
Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe	<input type="checkbox"/>
Splitterpinzette	<input type="checkbox"/>

HYGIENEARTIKEL	VORHANDEN
Seife (Stück), Waschmittel (kg)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zahnbürste, Zahnpasta (Stück)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sets Einweggeschirr & Besteck (Stück)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Haushaltspapier (Rollen)	<input type="checkbox"/>
Toilettenpapier (Rollen)	<input type="checkbox"/>
Müllbeutel (Stück)	<input type="checkbox"/>
Campingtoilette, Ersatzbeutel (Stück)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Haushaltshandschuhe (Paar)	<input type="checkbox"/>
Desinfektionsmittel, Schmierseife (Stück)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

BRANDSCHUTZ	VORHANDEN / ERLEDIGT
Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>
Löschspray	<input type="checkbox"/>
Rauchmelder	<input type="checkbox"/>
Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>
Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>
Wassereimer	<input type="checkbox"/>
Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>

ENERGIEAUSFALL	VORHANDEN
Kerzen, Teelichter	<input type="checkbox"/>
Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>
Brennstoffe	<input type="checkbox"/>

RUNDFUNKGERÄT	VORHANDEN
Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>

## MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

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

## 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

[illegible]



## 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](http://www.bbk.bund.de)

E-Mail: [info@bbk.bund.de](mailto:info@bbk.bund.de)

