



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, 14 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 14-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

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Getränke	28 Liter	Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf hinaus ein Zuschlag vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

LEBENSMITTEL

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE
Getreide Getreideprodukte Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	4,9 kg

LEBENSMITTEL

2-WOCHENVORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Gemüse, Hülsenfrüchte	5,6 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	3,6 kg	Bevorzugen Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch Milchprodukte	3,7 kg	
Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver	2,1 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	0,5 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/de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

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	☐	
Rauchmelder	☐	
Löschdecke (notfalls Wolldecke)	☐	
Behälter für Löschwasser	☐	
Wassereimer	☐	
Kübelspritze oder Einstellspritze	☐	
Garten- oder Autowaschschlauch	☐	

ENERGIEAUSFALL VORHANDEN

Kerzen, Teelichter	☐
Streichhölzer, Feuerzeug	☐
Taschenlampe	☐
Reservebatterien	☐
Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial	☐
Heizgelegenheit	☐
Brennstoffe	☐

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	☐		

RUNDFUNKGERÄT VORHANDEN

Rundfunkgerät mit UKW- und Mittelwellenempfang, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio	☐
Reservebatterien	☐



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

Email: info@bbk.bund.de

