

**10-tägiger  
Grundvorrat  
für eine  
Person**

FÜR DEN NOTFALL ALLES DA

# Meine Checkliste

LEBENSMITTEL	MENGE	BEMERKUNGEN
Getränke/Wasser	20 Liter	1,5 l pro Person und Tag zzgl. 0,5 l für die Zubereitung von Speisen
Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln	3,5 kg	
Gemüse, Hülsenfrüchte	4 kg	Für getrocknete Produkte wird zusätzlich Wasser benötigt.
Obst, Nüsse	2,5 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milchprodukte	2,6 kg	
Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver	1,5 kg	FrISCHE Eier sind nur begrenzt lagerfähig
Fette, Öle	0,4 kg	
Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse	nach Belieben	

HAUSAPOTHEKE	✓
DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>
vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>
Desinfektionsmittel	<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	✓
Zahnbürste, Zahnpasta	<input type="checkbox"/>
Seife/Waschmittel	<input type="checkbox"/>
Toilettenpapier	<input type="checkbox"/>
Haushaltspapier	<input type="checkbox"/>
Müllbeutel	<input type="checkbox"/>
Desinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Haushaltshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Damenhygieneartikel	<input type="checkbox"/>

ENERGIEAUSFALL	✓
Kerzen, Teelichter	<input type="checkbox"/>
Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe + Batterien	<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>
Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>