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**. 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 ☐

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

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

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