



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

# 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"/>



# 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](http://www.bbk.bund.de)  
E-Mail: [info@bbk.bund.de](mailto:info@bbk.bund.de)

