



25.07.22 14:42

## 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 sollte es sein 14 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist Ihre persönliche Entscheidung.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 14-tägigen Grundvorrat (vornehmlich länger haltbare Nahrungsmittel) 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.

### 14-TAGE-VORRAT

2 Liter pro Tag und Person  
Mindestens 28 Liter, besser mehr.

Bei dem empfohlenen Getränkevorrat wurde über den 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, Kartoffeln oder Babynahrung zu verfügen.

### 14-TAGE-VORRAT

Getreide, Getreideprodukte  
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis 4,5 kg

Gemüse, Hülsenfrüchte 6,0 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 3,5 kg

Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.

Milch, Milchprodukte 3,6 kg

Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver 1,0 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, Kakao-pulver, Hartkekse, Salzstangen

## MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

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

### GRUNDVORRAT

VORHANDEN

Getränke ☐

Lebensmittel ☐

Bargeld: kleine Scheine, Münzgeld ☐

### HAUSAPOTHEKE

VORHANDEN

DIN-Verbandskasten ☐

vom Arzt verordnete Medikamente ☐

Schmerzmittel ☐

Hautdesinfektionsmittel ☐

Wunddesinfektionsmittel ☐

Mittel gegen Erkältungskrankheiten ☐

Fieberthermometer ☐

Mittel gegen Durchfall ☐

Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe ☐

Splitterpinzette ☐

### ENERGIEAUSFALL

VORHANDEN

Kerzen, Teelichter ☐

Streichhölzer, Feuerzeug ☐

Taschenlampe / Reservebatterien ☐

Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial ☐

Heizgelegenheit, mit Zulassung insbesondere für geschlossene Räume ☐

Brennstoffe /  
Ausreichende Füllung des KFZ-Tanks ☐

### HYGIENEARTIKEL

VORHANDEN

Seife, Waschmittel ☐

Zahnbürste, Zahnpasta ☐

Damen-Hygiene-Artikel ☐

Sets Einweggeschirr & Besteck ☐

Haushaltspapier ☐

Toilettenpapier ☐

Müllbeutel ☐

Campingtoilette, Ersatzbeutel ☐

Haushaltshandschuhe ☐

Desinfektionsmittel, Schmierseife ☐

FFP2 / MNS ☐

### BRANDSCHUTZ

VORHANDEN

Keller und Dachboden entrümpeln ☐

Feuerlöscher / Löschspray ☐

Rauchmelder ☐

Garten- oder Wasserschlauch ☐

Wassereimer ☐

Kübelspritze oder Einstellspritze ☐

### RUNDFUNKGERÄT

VORHANDEN

Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio / DAB+ ☐

Reservebatterien ☐