



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, 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

Getränke

### MENGE

28 Liter

### BEMERKUNG

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

Getreide  
Getreideprodukte  
Brot, Kartoffeln,  
Nudeln, Reis

### MENGE

4,9 kg

## LEBENSMITTEL

2-WOCHENVORRAT

### LEBENSMITTELGRUPPE

Gemüse,  
Hülsenfrüchte

### MENGE

5,6 kg

### BEMERKUNG

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

Bevorraten 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](http://www.ernaehrungsvorsorge.de). Auf der Internetseite [www.ernaehrungsvorsorge.de/de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/](http://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

# WICHTIGE RUFNUMMERN



## 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](http://www.bbk.bund.de)

Email: [info@bbk.bund.de](mailto:info@bbk.bund.de)

