

Offizielle Notfall-Liste

Nach katastrophalen Ereignissen wie dauerhaftem Stromausfall, Hochwasser oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nach wenigen Tagen nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie entsprechend für einen ausreichenden Vorrat für Sie und Ihre Familie. Ziel ist es, dass Sie sich 14 Tage ohne Einkaufen versorgen können. Das folgende Beispiel bietet eine Übersicht für einen 14-tägigen Grundvorrat für eine Person (ca. 2300 kcal pro Tag). Bitte beachten Sie individuelle Vorschriften wie bspw. Allergien.

Kategorie	Nr.	Produkt (Menge) für 1 Person	Checkbox	Kategorie	Nr.	Produkt (Menge) für 1 Person	Checkbox
Lebensmittel	1	Vollkornbrot (1000 g)	<input type="checkbox"/>	Hausapotheke	54	Mittel gegen Durchfall	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	2	Zwieback (400 g)	<input type="checkbox"/>	Hausapotheke	55	Insektenstichsalbe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	3	Knäckebrot (1000 g)	<input type="checkbox"/>	Hausapotheke	56	Sonnenbrandsalbe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	4	Nudeln, roh (500 g)	<input type="checkbox"/>	Hausapotheke	57	Pinzette	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	5	Reis, roh (250 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	58	Seife, Waschmittel	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	6	Hafer-/Getreideflocken (750 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	59	Zahnbürste	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	7	Kartoffeln, roh (1000 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	60	Zahnpasta	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	8	Bohnen in Dosen (800 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	61	Einweggeschirr	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	9	Erbsen/Möhren in Dosen (900 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	62	Einwegbesteck	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	10	Rotkohl in Dosen/Gläsern (700 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	63	Haushaltspapier	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	11	Sauerkraut in Dosen (700 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	64	Toilettenpapier	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	12	Spargel in Gläsern (400 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	65	Müllbeutel	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	13	Mais in Dosen (400 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	66	Campingtoilette, Ersatzbeutel	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	14	Pilze in Dosen (400 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	67	Haushaltshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	15	Saure Gurke im Glas (400 g)	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel	68	Desinfektionsmittel, Schmierseife	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	16	Rote Bete (400 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	69	Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	17	Zwiebeln, frisch (500 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	70	Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	18	Kirschen im Glas (700 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	71	Rauchmelder	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	19	Birnen in Dosen (250 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	72	Löschdecke (notfalls Woldecke)	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	20	Aprikosen in Dosen (250 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	73	Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	21	Mandarinen in Dosen (350 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	74	Wassereimer	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	22	Ananas in Dosen (350 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	75	Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	23	Rosinen (200 g)	<input type="checkbox"/>	Brandschutz	76	Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	24	Haselnusskerne (200 g)	<input type="checkbox"/>	Energieausfall	77	Kerzen, Teelichter	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	25	Trockenpflaumen (250 g)	<input type="checkbox"/>	Energieausfall	78	Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	26	Zitronensaft (0,2 L)	<input type="checkbox"/>	Energieausfall	79	Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	27	Kaffee (Pulver) / Instantkaffee (250 g)	<input type="checkbox"/>	Energieausfall	80	Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	28	Tee schwarz, trocken (125 g)	<input type="checkbox"/>	Energieausfall	81	Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	29	H-Milch 3,5%	<input type="checkbox"/>	Energieausfall	82	Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	30	Fett (3 L)	<input type="checkbox"/>	Energieausfall	83	Brennstoffe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	31	Streichfett (Butter, Margarine) (250 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	84	persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	32	Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen) (0,3 L)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	85	behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	33	Hartkäse (700 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	86	Woldecke, Schlafsack	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	34	Thunfisch in Dosen (150 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	87	Unterwäsche, Strümpfe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	35	Ölsardinen in Dosen (100 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	88	Gummistiefel, derbes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	36	Heringsfilet in Soße, Konserve (100 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	89	Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	37	Corned Beef in Dosen (250 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	90	Material zur Wundversorgung	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	38	Bockwürstchen im Glas/Dosen (300 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	91	Dosenöffner	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	39	Kalbsleberwurst im Glas/Dosen (300 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	92	Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	40	Dauerwurst (z.B. Salami) (360 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	93	strapazierfähige, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	41	10 Eier Gewichtsklasse (à 60 g)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	94	Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	42	Mineralwasser (28 L)	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	95	Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	43	Apfel roh	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	96	Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	44	Birne roh	<input type="checkbox"/>	Notgepäck	97	Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	45	Banane roh	<input type="checkbox"/>	Rundfunkgerät	98	Rundfunkgerät für Batteriebetrieb geeignet	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel	46	Orange roh	<input type="checkbox"/>	Rundfunkgerät	99	Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke	47	DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>	Dokumente	100	Festlegung: Welche Dokumente unbedingt erforderlich?	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke	48	verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>	Dokumente	101	Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke	49	Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>	Dokumente	102	Sind von den Dokumenten Kopien vorhanden?	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke	50	Hautdesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>	Dokumente	103	Müssen die Dokumente beglaubigt sein?	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke	51	Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>	Dokumente	104	Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke	52	Mittel gegen Erkältungskrankheiten	<input type="checkbox"/>	Dokumente	105	Sind Dokumentenmappe/ wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke	53	Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>				

Weiterführende Informationen auf der offiziellen Website des Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe:
<http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/Checkliste/Checkliste.html>