

# Meine persönliche Checkliste.

**Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges  
Handeln in Notsituationen**



**Baden-Württemberg  
Ministerium des Inneren,  
für Digitalisierung und Kommunen**

# 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.

## Nähere Informationen.

Nähere Informationen finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de).

Hier klicken oder QR-Code scannen und Ihren persönlichen Bedarf in einem Vorratskalkulator berechnen.



	LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Getränke 10-Tage-Vorrat	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	Getreide Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg
	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.	1,5 kg	Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

# Meine Persönliche Checkliste

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

## Grundvorrat

- Getränke
- Lebensmittel

## Hausapotheke

- DIN-Verbandskasten
- von Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette

## Hygieneartikel

- 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

- Keller und Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher
- Löschspray
- Rauchmelder
- Garten- oder Autowaschschlauch
- Behälter für Löschwasser
- Wassereimer
- Kübelspritze oder Einstellspritze

## Energieausfall

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit
- Brennstoffe

## Rundfunkgerät

- Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio
- Reservebatterien

## Dokumentensicherung

- 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

- persönliche Medikamente
- behelfsmäßige Schutzkleidung
- Woldecke, 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

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Im Notfall.

## 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.

## Wichtige Rufnummern

Feuerwehr, Rettungsdienst	112
Polizei	110
Behördenrufnummer	115
Ärztlicher Notdienst	116117
Krankentransport	(Ortsvorwahl +) 19222
Giftnotrufzentrale BW	0761 19240
Apothekenbereitschaft	0800 0022833

