Vorräte & Ausstattung für Dein ZUHAUSE

Für größere oder länger andauernde Katastrophensituationen lohnt sich ein gewisser (sinnvoller) Vorrat an Lebensmitteln, Trinkwasser und Notfallausstattung zuhause. Die folgende Liste kannst Du als Checkliste verwenden und beliebig ergänzen oder zusammenstreichen. Sinnvoll ist es, die Menge an Lebensmitteln und Verbrauchsmaterialien am 2-Wochen-Bedarf für die Menschen des Haushalts auszurichten. Achte bitte darauf, Lebensmittel, Getränke und medizinische/Hygieneartikel regelmäßig im normalen Alltag zu verbrauchen und vor Ablaufdatum gegen neue zu ersetzen. Dinge, die Du schon im Fluchtrucksack verpackt hast, brauchst Du hier ggf nicht erneut bevorraten.

Lebensmittel

- ☐ Getrocknete Linsen / Erbsen / Bohnen (super Proteinquelle)
- ☐ Reis / Quinoa / Hirse
- ☐ Nudeln
- ☐ Honig (ist unbegrenzt haltbar)
- ☐ Erdnussbutter oder andere Nussbutter
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Olivenöl
- ☐ Gemüsekonserven
- ☐ Fischkonserven
- ☐ Haferflocken
- ☐ H-Milch oder Vollmilchpulver
- ☐ Volleipulver
- ☐ Löslicher Kaffee / Tee
- ☐ Salz & Gewürze
- ☐ Mineralwasser (mind. 2 Liter pro Tag & Person)
- ☐ Müsliriegel*
- ☐ Nüsse*
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

*ggf kürzer haltbar

Hygieneartikel

- ☐ Taschentücher / Klopapier
- ☐ Feste Seife + Shampoo
- ☐ Pflegecreme
- ☐ Zahnbürste + Zahnseide
- ☐ Zahnpasta (fest oder konz.)
- ☐ Handdesinfektionsmittel
- ☐ Schutzmaske
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Windeln
- ☐ Damenhygieneartikel
- ☐ Babyhygieneartikel
- ☐ Spezieller Hygienebedarf
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Hausapotheke

- ☐ Wunddesinfektionsmittel
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Schmerzmittel (Ibuprofen,…)
- ☐ Antiallergikum
- ☐ Durchfallmittel
- ☐ Multi-Vitamin/Mineral-Präparat
- ☐ Persönliche Medikamente…
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Für Energieausfall

- ☐ LED-Taschenlampen oder Stirnlampen
- ☐ UKW-Radio, batteriebetrieben oder zum Kurbeln
- ☐ Ersatzbatterien
- ☐ Campingkocher mit Brennmaterial
- ☐ Mobile Gasheizung mit Gasflasche oder Kamin mit Brennholz
- ☐ Teelichter, Kerzen
- ☐ Feuerzeug, Streichhölzer
- ☐ Geladene Powerbanks
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Für Starkregen/Hochwasser

- ☐ Planen
- ☐ Sandsäcke leer/voll
- ☐ Mobile Barrieren
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Für Brände

- ☐ Feuerlöscher
- ☐ Löschdecke
- ☐ Rauchmelder (ggf zusätzliche)
- ☐
- ☐
- ☐

© Katastrophen-Kerl