



Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

CHECKLISTE



Prüfen Sie Ihren Vorrat

Lebensmittel und Trinkwasser



Vorschlag für einen Notvorrat pro Person
z.B. für 14 Tage (errechnet für eine Person mit einem Tagesbedarf von 2.000 kcal) mit folgenden Standardwerten:

Getreide:	4,5 kg	Fleisch:	2,0 kg
Gemüse:	2,0 kg	Obst:	2,0 kg
Fette:	0,5 kg	Milch:	4,5 kg
Getränke:	21 l		

2 Beispiel einer Vorratsliste

Lebensmittel und Getränke	Menge	Lagerdauer	vorhanden	zu beschaffen
Fleisch-, Fisch- und Wurstkonserven	2 kg ⁽¹⁾	2 Jahre od. HD	kg	kg
Fertiggericht- und Suppenkonserven	4 kg ⁽¹⁾	2 Jahre od. HD	kg	kg
Obst- und Gemüsekonserven	2 kg ⁽¹⁾	1 - 2 Jahre	kg	kg
Marmelade, Honig	0,5 kg	1 Jahr	kg	kg
Kondensmilch (Dosen)	5 à 170 g	6 - 12 Mo.	Stk.	Stk.
Milchpulver	0,5 kg	6 - 12 Mo.	kg	kg
Käse	0,25 kg	6 Mo.	kg	kg

Lebensmittel und Getränke	Menge	Lagerdauer	vorhanden	zu beschaffen
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	0,5 kg	6 - 12 Mo.	kg	kg
Dauerbrot, Biskuits, Knäckebrot, Zwieback, Hartkeks	2 kg	1 Jahr	kg	kg
Nährmittel (Haferflocken, Teigwaren)	0,5 kg	1 Jahr	kg	kg
Zucker	0,5 kg	unbegrenzt	kg	kg
Salz, Gewürze	0,25 kg	unbegrenzt	kg	kg
Gemahlener Kaffee oder Kaffee-Extraktpulver, Schwarzer- oder Kräutertee, Kakao	0,5 kg	1 Jahr 3 Jahre 6 Monate	kg	kg
Mineralwasser, Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten	30 l. 5 l.	mehrere Jahre 1 - 2 Jahre	Liter/ Stk.	Liter/ Stk.
Babynahrung	je nach Bedarf	HD		

Die Lagerdauer entspricht den Empfehlungen des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

(1) Die handelsüblich als Kilokonserven bezeichneten Dosen enthalten im allgemeinen nur ca. 850 g

HD Haltbarkeitsdatum auf der Packung angegeben

Hygiene



Hygieneartikel	vorhanden	beschaffen
Seife, Waschmittel	Stk. kg	Stk. kg
Zahnbürste, Zahnpasta	Stk.	Stk.
Einweggeschirr und -besteck	Stk.	Stk.
Haushaltspapier	Rollen	Rollen
Toilettenpapier	Rollen	Rollen
Müllbeutel	Stk.	Stk.
Campingtoilette, Ersatzbeutel	Stk.	Stk.
Sägemehl, Torfmull oder Chlorkalk	kg	kg
Desinfektionsmittel, Schmierseife	Stk.	Stk.
Haushaltshandschuhe	Paar	Paar

4

Hausapotkeke



Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
DIN-Verbandkasten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beruhigungsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorbeugende Mittel gegen grippale Infekte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzlindernde Tabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tabletten gegen Halsschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamintabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohletabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Energieausfall

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Kerzen, Teelichte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camping-/Spirituskocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohlen, Briketts, Holz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5

Rundfunkgerät

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Rundfunkgerät mit UKW- und Mittelwellenempfang, für Batteriebetrieb geeignet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Notgepäck



6

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Woldecke oder Schlafsack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterwäsche, Strümpfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gummistiefel, derbes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essgeschirr, Essbesteck, Thermoskanne mit Becher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Material zur Wundversorgung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dosenöffner und Taschenmesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
strapazierfähige, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schutzmaske oder behelfsmäßiger Atemschutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dokumentensicherung



Was ist bereits vorbereitet?	ja	nein
Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was ist bereits vorhanden oder durchgeführt?

	ja	nein
Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchmelder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Löschdecke (notfalls Woldecke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wassereimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fluchthaube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Hilfeleistung

Information / Teilnahme über	ja	nein
Erste-Hilfe-Lehrgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brandschutz-Information	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hilfsorganisationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Technisches Hilfswerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

www.asb-online.de
www.dfv.org
www.dlrg.de
www.drk.de
www.jub.de
www.malteser.de
www.tbw.de



Wichtige Rufnummern



Polizei **110**

Feuerwehr **112**

Rettungsdienst

Ärztlicher Notdienst

Hausarzt

Notfall Vergiftungen

Apothekennotdienst

Stadtwerke



**Bundesamt für
Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe (BBK)**
Deutscherherrenstraße 93-95 · 53177 Bonn