

## BASIS-Checkliste „Notfallvorrat“

Pro Person für 10 Tage

**je nach Geschmack anpassen oder ersetzen**

**vor Mindesthaltbarkeitsdatum verbrauchen und nachkaufen**

- 2x Brot (in Dosen, Knäckebrot,..)
- 4x Wurst in Dosen oder vegetarische Aufstriche
- 2x Nudeln (500g)
- 1x Reis (500g)
- 2x Kartoffelpüree-Pulver (350g)
- 2x Haferflocken (500g), Gries oder Müsli
- 2x H-Milch
- 2x Tomatensauce (500g) oder 4x Pesto
- 2x Sauerkraut (500g) oder anderes vitaminreiches Gemüse
- 2x Mais (300g)
- 2x Erbsen (300g)
- 20 L Wasser

**Zusätzlich wer möchte:**

- 4x Obstkonserven (z.B. Ananas, Kirschen, Pfirsiche...)
- 1 kg Milchprodukte, Hartkäse
- 1 kg Fisch, Wurst, Eier  
(Bsp. Konservenfisch, Würstel im Glas, Wurst in der Dose...)
- 0,5 kg Fette, Öle (Margarine, Olivenöl...)
- Sonstiges nach Belieben: Zucker, Honig, Nüsse, Marmelade, Süßigkeiten, Fertiggerichte in Konserven, Mehl, Brühe, Kekse, Salz,...

## sonstiges Hilfreiches

- Campingkocher, Kohle/ Gas für Grill **nur draußen verwenden!** (ansonsten in den ersten Tagen kalte Küche)
- Campinglampen / Stirnlampen / Taschenlampen mit Batterien, Kerzen (Achtung Brandgefahr) mit Feuerzeug/Streichhölzer
- batteriebetriebenes Radio
- persönliche Medikamente für 2 Wochen (rechtzeitig neue besorgen)
- Klopapier (1-2 Packungen)
- Babybedarf (Windeln, Babynahrung, Milchpulver...) für mind. 2 Wochen
- Hygieneartikel (1x Damenhygiene, 1x Seife, 1x Zahnpasta, 1x Duschgel, 1x Deo etc.)
- Haustierbedarf für 2 Wochen (Futter, Medikamente, Einstreu...)
- Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen

**Persönliches/ Wichtiges:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

[www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de](http://www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de)

## Persönliche Basis-Checkliste für Ihre Krisenfitness



Bayerischer Verband für  
Sicherheit in der Wirtschaft e.V.



**Gesellschaft für  
KRISENVORSORGE**

► Information ► Vorsorge ► Sicherheit