



Basis-Vorrat für den Notfall – was das Bundesamt empfiehlt

Diese Checkliste ist eine alltagstaugliche Version der offiziellen Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Sie bietet eine solide Grundversorgung für 10 Tage – unabhängig vom Haushaltstyp.

1. Lebensmittel für 10 Tage pro Person:

- Getreideprodukte
 - Brot
 - Nudeln
 - Reis
 - Haferflocken
- Gemüse und Hülsenfrüchte
 - Dosengemüse
 - Erbsen
 - Tomatenmark
- Obst
 - Obstkonserven
 - Kompott
 - Konserven
 - Gläser
- Milchprodukte, Käse, ggf. Milchpulver

Fleisch, Fisch, Eier

Dosen

Gläser

Haltbar

Fett

Öl

Butter

Margarine

Nüsse

2. Getränke:

2 Liter Wasser pro Person und Tag → 20 Liter für 10 Tage

Fruchtsäfte oder Tees zur Abwechslung

3. Weitere sinnvolle Vorräte:

Salz, Zucker, Gewürze

Honig, Marmelade, Aufstriche

Instant-Kaffee oder Tees

Süßigkeiten für Nerven & Moral

4. Hygiene & Gesundheit:

Seife, Desinfektionsmittel

Toilettenpapier, Zahnpflege

Persönliche Medikamente

Erste-Hilfe-Set & Fieberthermometer

Diese Basis-Checkliste kann nach Belieben erweitert und angepasst werden – je nach Personenzahl, Alter, Allergien oder Unverträglichkeiten.



Mehr zur cleveren Vorratsplanung:

Wissenswertes zur Vorratshaltung – Tipps, Hintergrundwissen und praktische Anleitungen

vorratshaltung-heute.de

„Vorratshaltung ist kein Alarmknopf – sondern gesunder Menschenverstand.“