

Notvorrat-Checkliste

Hausnotvorrat für den Ernstfall - zum Abhaken · Nach BBK-Empfehlungen

Bereich	Kernpunkt
Wasser	3 L pro Person/Tag (BBK)
Essen	2.200 kcal pro Person/Tag
Dauer	10 Tage empfohlen, 7 Tage Einstieg
Lagerung	Kühl, dunkel, frostfrei
Rotation	First in, first out - Halbjahres-Check

Trinken (pro Person & Tag 3 L)

Mengenrechner: www.ueberlebensguide.de/tools/vorratsrechner.html

- ☐ Wasser in Flaschen (1,5-L-Flaschen, MHD prüfen)
- ☐ Wasserkaraffe 10-20 L, lebensmittelecht, mit Hahn
- ☐ Wasseraufbereitungstabletten / Filter als Backup
- ☐ Saftkonzentrat, Tee, Kaffee (Moral & Abwechslung)

Essen - haltbare Grundlagen (pro Person & Woche)

- ☐ Getreideprodukte: ~1,75 kg (Nudeln, Reis, Haferflocken, Knäckebrötchen)
- ☐ Konserven & Hülsenfrüchte: ~2,75 kg (Bohnen, Linsen, Gemüse, Fisch)
- ☐ Milchprodukte: H-Milch 1 L, Milchpulver, Hartkäse vakuumiert
- ☐ Fette & Öle: ~250 g (Rapsöl, Erdnussbutter)
- ☐ Zucker & Süßes: ~300 g (Zucker, Honig, Schokolade)
- ☐ Sonstiges: Salz, Brühe, Gewürze, Müsliriegel
- ☐ EPA-Notration (z. B. 500 g) als 20-Jahre-Rückfallebene

Ausrüstung & Haushalt

- ☐ Dosenöffner (manuell!)
- ☐ Campingkocher + Gaskartuschen (nur im Freien/lüften!)
- ☐ LED-Stirnlampe + Ersatzbatterien
- ☐ Kurbelradio oder Notfallradio (Empfang Warning-Wetter-App)
- ☐ Powerbank geladen halten
- ☐ Erste-Hilfe-Set, Medikamente für 10 Tage
- ☐ Hygiene: Feuchttücher, Handdesinfektion, Müllbeutel
- ☐ Bargeld in kleinen Scheinen
- ☐ Kerzen, Feuerzeug/Streichhölzer, Teelichter

Organisation - alle 6 Monate prüfen

- ☐ MHD-Kontrolllauf: alles mindestens 6 Monate Restlaufzeit?
- ☐ Verbrauchtes sofort ersetzen (FIFO: Neues nach hinten)
- ☐ Wasserwechsel bei Flaschen (je nach MHD)
- ☐ Kinder-/Haustierbedarf an aktuelle Größe angepasst?