



Kates Notvorrat-Liste

Was das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK) jedem Haushalt empfiehlt, für Stromausfall, Hochwasser oder Sturm. Ziel: zehn Tage selbst versorgen. Schon drei Tage helfen sehr. Abhaken und alles an einem leicht erreichbaren Ort lagern.

Trinken

- ☐ Wasser in Flaschen für alle im Haushalt
- ☐ Extra für Babynahrung und Haustiere

Wie viel? 2 Liter pro Person und Tag: 1,5 Liter zum Trinken, 0,5 Liter zum Kochen. Saft zählt mit.

3 Tage: 6 Liter pro Person. **10 Tage:** 20 Liter pro Person.

Essen

- ☐ Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln (Haltbares, etwa 3,5 kg pro Person für 10 Tage)
- ☐ Gemüse und Hülsenfrüchte in Dosen oder Gläsern
- ☐ Obst und Nüsse
- ☐ H-Milch und haltbare Milchprodukte
- ☐ Fisch, Fleisch oder Eier in Dosen
- ☐ Öl oder Fett · Dosenöffner · Tierfutter

Licht und Strom

- ☐ Taschenlampe (sicherer als Kerzen)
- ☐ Radio mit Batterie oder Kurbel (für Nachrichten bei Stromausfall)
- ☐ Ersatzbatterien · geladene Powerbank
- ☐ Streichhölzer oder Feuerzeug, Kerzen
- ☐ Campingkocher mit Brennstoff (nur im Freien oder gut gelüftet nutzen)

Hausapotheke

- ☐ Ihre verschriebenen Medikamente
- ☐ Schmerzmittel, Erkältungs- und Durchfallmittel
- ☐ Desinfektion für Haut und Wunden
- ☐ Fieberthermometer, Splitterpinzette
- ☐ Verbandkasten nach DIN

Hygiene

- ☐ Seife, Zahnbürste, Zahnpasta
- ☐ Toilettenpapier und Küchenrolle
- ☐ Müllbeutel, Haushaltshandschuhe
- ☐ Windeln und Feuchttücher für Kleine

Dokumente

- ☐ Kopien von Ausweis, Geburtsurkunde, Versicherungen
- ☐ Wichtige Telefonnummern auf Papier
- ☐ Liste aller regelmäßigen Medikamente
- ☐ Alles in einer Mappe, griffbereit

112

Feuerwehr und Rettungsdienst.
Kostenlos, von jedem Telefon.

110

Polizei. Kostenlos, von jedem
Telefon.

Warn-App NINA

Kostenlose Warnungen vom
Bund aufs Handy. Bei
Stromausfall: Ihr Netzbetreiber
(steht auf der Stromrechnung).

Fehlt noch etwas? Keine Sorge. Kaufen Sie einfach jede Woche zwei Dinge beim Einkauf mit. In einem Monat ist Ihre Familie gut vorbereitet. Mehr Tipps von Kate auf readykate.com/de.