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,…

sonstige

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 - 1** Packung)
* Hygieneartikel (1x Damenhygiene, 1x Seife, 1x Zahnpasta, 1x Duschgel, 1x Deo etc.)
* Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen
* *optional:* Babybedarf (Windeln, Babynahrung, Milchpulver…) für mind. 2 Wochen
* *optional:* Haustierbedarf für 2 Wochen (Futter, Medikamente, Einstreu…)

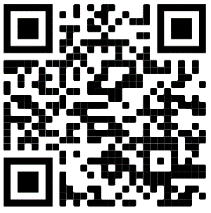
**Bitte beachten:**

* Kaufen Sie „Schritt für Schritt“ ihren Basis-Vorrat ein, indem Sie z.B. bei Ihrem Wocheneinkauf immer 2-3 Dinge von der Liste mitnehmen
* Dieser Basis-Vorrat dient dazu, dass Sie sich selbst versorgen können, wenn bei einem großflächigen Ereignis wie z.B. einem langandauernden, überregionalen Stromausfall keine Hilfe von außen möglich wäre
* Derzeit besteht **keine** akute Gefahr, allerdings **steigt das Risiko** für großflächige Stromausfälle, weshalb Sie sich - genau wie Ihre Kommune - vorbereiten sollten; um im Notfall krisenfit zu sein.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei Ihrer Gemeinde/Stadt unter folgender Info-Telefonnummer:

**www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de**

Ein Bild, das Text, Schrift, Logo, Grafiken enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Persönliche Basis-Checkliste**

**für Ihre Krisenfitness**

****