

## NOTVORSORGE / KRISENVORSORGE PRIVATHAUSHALT

### ALLGEMEINES:

#### 1. Wärmequellen/ -speicher:

- a. Decken
- b. Teelichter
- c. Tafelkerzen
- d. Streichhölzer
- e. Feuerzeug/ Mini-Gasbrenner
- f. Holz für Kamin  
      (regionale Anschaffung - selbstständig)
- g. Gasflaschenfüllung (bitte an Gasflaschen denken)
- h. Heizstrahler-Aufsatz für Gasflaschen
- i. Ausreichend warme Klamotten (Mütze, Handschuhe, Schal, Thermo-Unterwäsche, Pullover, dicke Socken, etc.)

#### 2. Strom- und Energieversorgung / Licht:

- a. Powerbank
- b. Mobile Powerstation mit Solarpanel
- c. Batterien AA
- d. Batterien AAA
- e. Taschenlampe

#### 3. Kommunikationsmittel

- a. Funkgerät (mind. 2 Stk. !)
- b. Kinder – Walkie Talkie (mind. 2 Stk. !)
- c. Analoges Handy (2 Stk. !)
- d. SIM – Karten Ausland
- e. Kurbel-Radio

## 4. Erste Hilfe & Hygiene

- a. Erste Hilfe Set (nach Bedarf erweitern)
- b. Notwendige Medikamente (beispielsweise als Set / je nach Bedarf erweiterbar)
- c. Toilettenpapier & Taschentücher  
-> immer auf Vorrat und nach Bedarfsmenge
- d. Waschmittel (Beispiel)
- e. Seife
- f. Desinfektionsmittel
- g. Zahnseide & Zahnbürste  
-> je nach Bedarfsmenge
- h. Mikrofasertücher
- i. Tampons / Binden
- j. Windeln (bei Bedarf für Babys)
- k. Kosmetiktücher
- l. Müllbeutel (unterschiedliche Größen)

## 5. Lebens- und Nahrungsmittel

- a. Trinkwasser Notration (0,035 l pro Kg-Körpergewicht, ergibt Gesamtbedarf pro Tag)  
-> Vorsorge für alle Personen im Haushalt mindestens 20 Tage planen (plus Wasservorrat zum Waschen, Spülen und Toilette)
- b. Säfte mit langer Haltbarkeit  
-> Vorsorge nach Bedarf und Geschmack
- c. Kanister für Trinkwasser
- d. Wasserfilter für Haushalt
- e. Tabletten zur Wasserentkeimung
- f. Getrocknete Notfallnahrung  
-> Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte (Quinoa, Couscous, Gries, Bulgur, etc.)  
-> Tütensuppen, Tütennahrung  
-> Proteinriegel  
-> Energieriegel  
-> Traubenzucker  
-> Knäckebrot, Zwieback  
-> Drinks in Pulverform  
-> Gewürze (jodfreies Salz, Rohrzucker, Paprika, etc.)  
-> Tee und Kaffeepulver  
-> Mehl (550/ Dinkel/ Roggen/ etc.)  
-> Trockenhefe  
-> Müsli & Haferflocken  
-> Gemüsebrühe (Pulver)  
-> Nüsse und Kerne (optional Studentenfutter)  
-> Kekse (Butterkekse, Schokokekse, etc.)  
-> Kartoffelpüree zum Einrühren  
-> Maisstärke/ Kartoffelstärke

- g. Kochen und Essen
  - > Öl & Fette (Sonnenblumenöl, Olivenöl, Butter, etc.)
  - > Dosennahrung (Geschälte Tomaten, Kichererbsen, Kidneybohnen, Mais, Bohnen, Erbsen, Fleisch & Geflügel nach Bedarf)
  - > Fleisch- und Geflügelersatzstoffe in Pulverform oder Dosen
  - > Dosengemüse (Champignons, Grünkohl, etc.)
  - > Sahne, H-Milch (beides auch vegan möglich)
  - > Kokos-, Hafer- und/oder Sojamilch
  - > Würzsaucen und -pasten (beispielsweise asiatisch)
  - > Tomatenmark
  - > Honig und Marmeladen / Eingewecktes
  - > Agavendicksaft, Zuckerrübensirup o.ä.
- h. Kochequipment
  - > Gaskocher / Campingkocher
  - > Pfannen und Töpfe (Gaskocher-geeignet)
  - > Hitzebeständiges Kochbesteck (Pfannenwender, Schneebeesen, etc.)

## 6. Dokumente und Tauschgüter

- a. Notizen zu Medikationen und Allergien
- b. Geburtsurkunden
- c. Führerschein, Sozialversicherungs-Nr., Krankenkassenkarte, Personalausweis und/oder Reisepass
- d. Weitere wichtige Dokumente nach Bedarf & Situation

Als Empfehlung sollte man alle Dokumente digitalisieren, zentral ordnen (griffbereit) und wasserdicht verschließen. Zusätzlich ist sinnvoll, alle Dokumente zu kopieren und getrennt von den Originalen zu positionieren.

- e. Bargeld (kleine Scheine oder Hartgeld, jedoch mindestens 75% des Kontos abheben) -> optional tauschen (Gold, Silber, etc.)
- f. Zigaretten (1-2 Stangen)

Tauschgüter sind wichtig, falls es sich um einen längeren Stromausfall oder andere verschärfte Maßnahmen handelt.

## 7. Schutz

- a. Pfefferspray
- b. Fenster- und Türsicherung
- c. Kameraüberwachung (Rundum-Blick) + Bewegungssensoren
- d. Panzerband
- e. Notpfeife
- f. Rauchpatronen

## 8. *Outdoor* – *Vorsorge* (zusätzlich zur vorangegangenen Liste)

- a. Rucksäcke (je nach Personenanzahl jeweils 1, in unauffälligen Farben)  
-> Volumen nach Körpergröße realistisch planen
- b. Sturmfeuerzeug/ Feuerstahl/ wasserfeste Streichhölzer/ Lupe
- c. Faltkanister/ Feldflaschen/ Wasserfilter
- d. Leichtzelt/ Isomatte/ Schlafsäcke/ leichte Hängematte
- e. Kochgeschirr und – besteck (leicht: Alu oder Plastik)
- f. Erste-Hilfe-Set
- g. Kompass/ Karten/ GPS-Navi/ Fernglas
- h. Survival-Kit/ Klappspaten/ Messer/ Axt/ Stirnlampe/ Angelzeug/  
Arbeitshandschuhe
- i. Regenponcho/ Schutzbrille/ Atemschutzmaske/ wasserfeste  
Wanderstiefel bzw. -schuhe
- j. Kabelbinder/ Stifte (wasserfest) und Papier/ Karabiner
- k. Seil/ Bindfaden
- l. Survival-Taschenbuch

### *Optional für Kinder:*

- m. Kartenspiele
- n. Kleine Taschenmesser
- o. Malzeug
- p. Kleine Taschenbücher
- q. Aufblasbarer Ball
- r. Hörbücher (bei Bedarf alte Medien nutzen wie beispielsweise Walkman)
- s. Lieblingskuscheltier

Zur Vorbereitung auf die Variante *Outdoor*, ist unabdingbar, alle Dinge schon gepackt und griffbereit zu lagern. Für eine Notfallsituation ist sehr wichtig, so wenig wie möglich Zeit zu verlieren. Lieber gepackt und vorbereitet, als nicht geschafft.

Vergessen Sie nicht, alle Dokumente und die mit ■ -markierten Punkte, mit zum Punkt *Outdoor*, hinzuzufügen.