









# Notvorrat Checkliste ✓

Ihr **14-Tage-Vorrat/** p.P.

 Getränke	Wasser zum Trinken/ Kochen/ Waschen  Wasserfilter und -Tabletten	30 Liter	
 Nahrung	Vollkornbrot Kartoffeln, Nudeln, Reis Gemüse (Konserve/getrocknet) z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, etc. Obst, Nüsse (Konserve/Glas) Milchprodukte z.B. H-Milch, Milch-Pulver Fleisch, Fisch, Eier z.B. Volleipulver Fette, Öle z.B. Sonnenblumenöl	1,0 kg 4,0 kg 4,5 kg  3,0 kg 3,0 kg 2,0 kg 0,4 kg	
 Erste-Hilfe/ Medikamente	Erste-Hilfe-Kasten Schmerzmittel z.B. Ibuprofen Durchfall-Mittel Wunddesinfektion Insektenschutz, Sonnencreme persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente	(DIN)	
 Körperpflege/ Hygiene	Seife, Duschgel, Shampoo Zahnbürste, Zahncreme Toilettenpapier Müllbeutel Desinfektionsmittel		
 Ohne Strom	Kerzen Feuerzeug, Streichhölzer Campingkocher, Brennstoff Taschenlampe Batterien Werkzeug z.B. Multitool, Axt, Säge, Hammer		
 Information/ Unterhaltung	Radio/ Kurbelradio		

