

Grundausstattung für den Notfall

Die Basis für Zuhause: Wasser, Nahrung, Licht, Wärme, Hygiene. Hake ab, was du schon hast, und ergänze, was fehlt. Prüfe Verfallsdaten und Batterien einmal im Jahr.

- ☐ Trinkwasser: 2 Liter pro Person und Tag (1,5 l trinken + 0,5 l kochen), Ziel 10 Tage = 20 Liter
- ☐ Haltbare Lebensmittel für 10 Tage (ca. 2.200 kcal pro Person und Tag)
- ☐ Taschenlampe/Stirnlampe plus Ersatzbatterien
- ☐ Kurbel- oder Batterieradio
- ☐ Erste-Hilfe-Set (Verbandkasten, Handschuhe, Rettungsdecke)
- ☐ Persönliche Medikamente (Vorrat mit Arzt/Apotheke abstimmen)
- ☐ Hygieneartikel (Seife, Feuchttücher, Müllbeutel, Toilettenpapier)
- ☐ Powerbank(s) und Ladekabel
- ☐ Campingkocher mit Brennstoff (nur im Freien oder gut belüftet nutzen)
- ☐ Decken, Schlafsäcke, warme Kleidung
- ☐ Multitool, Streichhölzer/Feuerzeug
- ☐ Kopien wichtiger Dokumente und etwas Bargeld in kleinen Scheinen
- ☐ Bedarf für Kinder, Babys und Haustiere (falls vorhanden)