



# Checkliste Notvorrat



## Getränke

- 9 Liter Wasser (Pro Person)
- Weitere Getränke



## Lebensmittel (für 1 Woche)

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konserven (z.B. Gemüse, Früchte oder Pilze)
- Mehl, Trockenhefe
- Dauerwürste, Trockenfleisch
- Fertiggerichte (z.B. Rösti)
- Fertigsuppen
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Müesli, Hülsenfrüchte, Dörrfrüchte, Nüsse
- Zwieback oder Knäckebrötchen
- Schokolade
- UHT-Milch, Kondensmilch
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Spezialnahrung (z.B. für Säugling)
- Futter für Haustiere



## Hausapotheke / Hygiene

- Seife, WC-Papier
- Desinfektionsmittel
- 50 Hygienemasken pro Person
- Persönliche Medikamente
- Allgemeine Hausapotheke



## Technik

- Batteriebetriebenes Radio
- (Kurbel-)Taschenlampe
- Ersatzbatterien
- Powerbank für Akkugeräte
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Gaskocher, Rechaud
- Heizgelegenheit (z.B. Bettflasche)



## Und ausserdem ...

- Bargeld
- Wichtige Dokumente
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**NOTFALL  
TREFFPUNKT**