

Erstellt von Radio 90.vier am 27. Februar 2020

Diese Liste ist nicht für jede Person als vollständig anzusehen, sie ist nur eine Grundempfehlung

Die Produkte müssen regelmäßig verbraucht und wieder nachgefüllt werden.

### **Beispiel für einen zehntägigen Grundvorrat an Getränken und Lebensmitteln pro Person:**

20 Liter Wasser = ca. 2 große 6er-Träger Wasser

3,5 Kilogramm Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis (insgesamt)

2,5 Kilogramm Obst (in Dosen oder Gläsern) und Nüsse

4 Kilogramm Hülsenfrüchte und Gemüse (in Dosen oder Gläsern)

2,6 Kilogramm Milch und Milchprodukte

1,5 Kilogramm Fisch, Dosen-Fleisch, Volleipulver (Eier sind nur wenige Tage, Volleipulver ist mehrere Jahre haltbar)

0,4 Kilogramm Fette und Öle

Lebensmittel, die nicht erhitzt oder gekocht werden müssen (Zucker, Honig, Schokolade, Mehl, Instantbrühe, Hartkekse, Salzstangen) - Menge nach Belieben

### **Außerdem sollten sich folgende Dinge für mögliche Notsituationen immer im Haus befinden:**

Radio mit Batterien oder geladenen Akkus

Taschenlampen

Vorrat an wichtigen Medikamenten

Verbandkasten

Kerzen, Teelichter

Campingkocher - der E-Herd funktioniert nicht beim Stromausfall

Batterien in den benötigten Größen

Desinfektionsmittel

Toilettenpapier - Küchenrollen

alles für Babys und Kleinkinder

viele Eimer

**und alle wichtigen Dokumente wie Pass, Ausweis, Impfbuch usw. immer an einem gesicherten Ort griffbereit haben**

Und ganz wichtig: nicht den Nachbarn erzählen, dass man einen guten Vorrat angelegt hat. Nach wenigen Tagen haben die auch Hunger und Durst