ZUFLUCHTMODUS

KOSTENLOSE CHECKLISTE

# Notvorrat-Checkliste: 10 Tage

Mengen pro erwachsener Person nach BBK und BLE. Für mehrere Personen multiplizieren oder den Notvorrat-Rechner nutzen. Abhaken, was schon da ist.

Aktuelle Online-Version

## Wasser

- [ ] Mineralwasser still, 1,5-Liter-Flaschen — **14 Flaschen (≈ 3 Kästen à 6)**
- [ ] Brauchwasser (Hände, Geschirr, Toilette): Kanister mit Hahn, 20 Liter — **1 Kanister**
- [ ] Wasserfilter (Hohlfaser, 0,1 µm) — **1 Filter**
- [ ] Wasserentkeimungs-Tabletten (Chlordioxid) — **1 Packung**

## Lebensmittel (BBK/BLE)

- [ ] Nudeln, 500 g — **2 Packungen**
- [ ] Reis, 500 g (Parboiled oder Vollkorn) — **2 Packungen**
- [ ] Haferflocken, 500 g — **1 Packung**
- [ ] Knäckebrot, 250 g — **2 Packungen**
- [ ] Dosenbrot oder Zwieback, 500 g — **1 Packung**
- [ ] Gemüsekonserven (Mais, Erbsen, Möhren, Rotkohl), 400 g — **5 Dosen**
- [ ] Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Dose 400 g — **3 Dosen**
- [ ] Tomaten, stückig oder passiert, 500 g — **2 Packungen**
- [ ] Obstkonserven (Pfirsiche, Ananas, Birnen), 400 g — **3 Dosen**
- [ ] Trockenobst (Aprikosen, Datteln, Rosinen), 500 g — **1 Packung**
- [ ] Nussmischung ungesalzen, 500 g — **1 Packung**
- [ ] Apfelmus im Glas, 700 g — **1 Glas**
- [ ] H-Milch, 1 Liter — **2 Packungen**
- [ ] Hartkäse oder Schmelzkäse in der Dose, 200 g — **3 Stück**
- [ ] Milchpulver oder Kondensmilch — **1 Packung**
- [ ] Fischkonserven (Thunfisch, Makrele, Sardinen), 150 g — **4 Dosen**
- [ ] Fleischkonserven oder Würstchen im Glas — **1 Dose**
- [ ] Dauerwurst (Salami, Cabanossi) — **2 Packungen**
- [ ] Speiseöl (Raps- oder Sonnenblumenöl), 1 Liter — **1 Flasche**
- [ ] Erdnussbutter, 340 g — **1 Glas**
- [ ] Salz, Zucker, Gewürze (Grundset) — **1 Set**
- [ ] Honig oder Marmelade im Glas — **1 Glas**
- [ ] Instant-Brühe (Pulver oder Würfel) — **1 Packung**
- [ ] Kaffee, Tee, Kakao (Genussmittel für die Moral) — **1 Packung**
- [ ] Schokolade, Kekse, Müsliriegel — **2 Packungen**
- [ ] Fertiggerichte (Eintopf, Ravioli, Linsensuppe), Dose 800 g — **2 Dosen**
- [ ] Multivitamin- und Mineralstoff-Brausetabletten — **1 Packung**
- [ ] Notration 3.600 kcal (z. B. Datrex) für den Rucksack — **1 Packung**

## Hygiene & Sanitär

- [ ] Toilettenpapier — **3 Rollen**
- [ ] Feuchttücher (Hände und Körper), 80er-Packung — **2 Packungen**
- [ ] Seife (Stück oder Flüssigseife) — **1 Stück**
- [ ] Handdesinfektionsmittel, 500 ml — **1 Flasche**
- [ ] Zahnpasta und Zahnbürsten (Reserve) — **1 Set**
- [ ] Binden oder Tampons — **1 Packung**
- [ ] Müllbeutel 35–60 Liter (reißfest) — **1 Rolle**
- [ ] Notfall-Toilettenbeutel mit Gel — **20 Beutel**
- [ ] Eimer mit Deckel oder Campingtoilette — **1 Stück**
- [ ] Einmalhandschuhe (Nitril), 100 Stück — **1 Packung**
- [ ] Flächendesinfektion und Spülmittel — **1 Set**

## Hausapotheke & Erste Hilfe

- [ ] Verbandkasten nach DIN 13157 — **1 Stück**
- [ ] Fieberthermometer (digital) — **1 Stück**
- [ ] Schmerz- und Fiebermittel (Paracetamol/Ibuprofen) — **1 Packung**
- [ ] Elektrolytpulver gegen Durchfall — **1 Packung**
- [ ] Wunddesinfektion und Pflaster-Sortiment — **1 Set**
- [ ] Rettungsdecke (Gold/Silber) — **1 Stück**
- [ ] Persönliche Dauermedikamente (14 Tage Reserve) — **1 Vorrat**
- [ ] FFP2-Masken, 10er-Pack — **1 Packung**
- [ ] Verbandkasten Auto (DIN 13164) — **1 Stück**
- [ ] Zeckenkarte, Insektenschutz und Sonnencreme — **1 Set**
- [ ] Augenspülung und Brandgel — **1 Set**
- [ ] Erste-Hilfe-Handbuch (Papier) — **1 Stück**

## Licht

- [ ] Stirnlampe (LED) — **1 Stück**
- [ ] LED-Campinglaterne (Raumlicht) — **1 Stück**

- [ ] AA-Batterien, 24er-Pack — **1 Packung**
- [ ] AAA-Batterien, 24er-Pack — **1 Packung**
- [ ] Sturmstreichhölzer oder Sturmfeuerzeug — **1 Packung**
- [ ] Wiederaufladbare Akkus AA (8er-Pack) mit Ladegerät — **1 Set**
- [ ] LED-Laterne mit Kurbel oder Solar — **1 Stück**
- [ ] Knicklichter (Leuchtstäbe), 12er-Pack — **1 Packung**

## Strom & Energie

- [ ] Powerbank 20.000 mAh (USB-C PD) — **1 Stück**
- [ ] Ladekabel-Set (USB-C, Lightning, Micro-USB) — **1 Set**
- [ ] 12-V-Ladeadapter fürs Auto (USB-C) — **1 Stück**
- [ ] Powerstation (ca. 300 Wh, LiFePO4) — **1 Stück**
- [ ] Mini-USV für den Router (12 V DC) — **1 Stück**

## Radio & Kommunikation

- [ ] Kurbel- oder Batterieradio (DAB+ und UKW) — **1 Stück**
- [ ] Notfallkontakte auf Papier (Wallet-Karte) — **1 Karten**
- [ ] Straßenkarte der Region oder Stadtplan — **1 Stück**
- [ ] PMR446-Funkgeräte (lizenzfrei), Paar — **1 Paar**

## Kochen & Küche

- [ ] Gaskocher mit Schraubkartusche (EN 417) — **1 Stück**
- [ ] Gaskartusche 230 g (EN 417) — **2 Kartuschen**
- [ ] Dosenöffner (manuell) — **1 Stück**
- [ ] Thermoskanne, 1 Liter — **1 Stück**
- [ ] Einweggeschirr und -besteck (Reserve) — **1 Set**
- [ ] Campingtopf-Set mit Deckel — **1 Set**
- [ ] Spirituskocher (z. B. Trangia) und Brennspiritus — **1 Set**
- [ ] Alufolie und Küchenpapier — **1 Set**

## Wärme & Wohnung

- [ ] Wolldecken oder Schlafsäcke — **1 Stück**
- [ ] Wärmflaschen — **1 Stück**
- [ ] Handwärmer und Thermo-Unterwäsche — **1 Set**
- [ ] Akku-Ventilator (Hitzewelle) — **1 Stück**
- [ ] Fenster-Isolierfolie oder Thermovorhang (Kälte) — **1 Set**
- [ ] Isomatten (Boden isolieren) — **1 Stück**

## Sicherheit & Werkzeug

- [ ] CO-Melder nach EN 50291 — **1 Stück**
- [ ] Rauchmelder (Ersatz, mit 10-Jahres-Batterie) — **1 Stück**
- [ ] Feuerlöscher oder Löschspray (Schaum) — **1 Stück**
- [ ] Löschdecke — **1 Stück**
- [ ] Taschenmesser oder Multitool — **1 Stück**
- [ ] Arbeitshandschuhe — **1 Paar**
- [ ] Signalpfeife — **1 Stück**
- [ ] Gewebeband (Panzertape) und Kabelbinder — **1 Set**

## Dokumente & Bargeld

- [ ] Wasserdichte Dokumentenhülle oder -mappe — **1 Stück**
- [ ] Feuerfeste Dokumentenbox (Brand/Wasser) — **1 Stück**
- [ ] USB-Stick oder SSD für verschlüsselte Backups — **1 Stück**
- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen (erweitert) — **150 €**

## Aufgaben ohne Einkauf

- [ ] Warn-Apps installieren (NINA, Katwarn) und Cell Broadcast prüfen
- [ ] Notrufnummern notieren (112, 110, 116 117, 0800 111 0 111)
- [ ] Haupthähne und Sicherungen finden: Wasser, Gas, Strom
- [ ] Dokumente kopieren und scannen: Ausweis, Policen, Verträge, Impfpass
- [ ] Hausapotheke prüfen: Ablaufdaten kontrollieren
- [ ] Plan für Kühlschrank und Tiefkühler bei Stromausfall
- [ ] Treffpunkt und Notfallplan für die Familie vereinbaren
- [ ] Nachbarschaft kennenlernen und Unterstützung absprechen
- [ ] Erste-Hilfe-Kurs besuchen (DRK, ASB, Johanniter, Malteser)
- [ ] Vorrat rotieren: „First in, first out“
- [ ] Versicherungsschutz prüfen (Hausrat, Elementarschaden)
- [ ] Heizung ohne Strom: Was geht, was nicht?
- [ ] Balkonkraftwerk: Notstromfunktion prüfen
- [ ] Fluchtweg und Rucksack-Notfall einmal üben
- [ ] Dauermedikamente: Vorrat für 14 Tage besprechen

Persönliche Liste: zufluchtmodus.de/rechner/notvorrat-rechner/

Richtwerte nach BBK und BLE. Allgemeine Informationen; folgen Sie im Notfall den amtlichen Anweisungen.