

## ☑ MEINE CHECKLISTE:



### LEBENSMITTEL

- Brot, Zwieback, Knäckebrötchen
- Reis, Nudeln
- Mehl, Trockenhefe
- Fette, Öle
- Konserven (Gemüse, Obst, Eintöpfe, ...)
- Trockenfleisch, Dauerwürste
- Fertigsuppen
- Dörr- und Hülsenfrüchte, Nüsse, Müsli
- Boullion, Salz, Pfeffer
- Zucker, Konfitüre, Honig
- Kaffee, Kakao, Tee
- Haltbarmilch, Kondensmilch
- Säuglingsnahrung
- Futter für Haustiere

### GETRÄNKE

- Trinkwasser
- Weitere Getränke (Frucht- / Gemüsesäfte)

**Empfohlen werden 2 Liter pro Tag und Person**



### HAUSHALTSGEGENSTÄNDE

- Feuerzeuge, Streichhölzer
- Kerzen, Teelichter
- Taschenlampe
- Radio mit Batterien
- Reservebatterien
- Geladene Akkus / Powerbank
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Warme Decken
- Taschenmesser
- Bargeld

### HAUSAPOTHEKE

- DIN-Verbandskasten
- Persönliche Medikamente
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Erkältungen
- Wundsalbe
- Desinfektionsmittel
- Verbandsmaterial
- Fieberthermometer
- Wärmflaschen

**Im Falle einer Katastrophe besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur schwer zu bekommen sind.**

**Sorgen Sie daher am besten vorab für einen 10-Tage-Grundvorrat.**

### HYGIENEARTIKEL

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Toilettenpapier
- Desinfektionsmittel
- Hygienemasken