



**BUNDESVERWALTUNGSAMT**

Zentralstelle für Zivilschutz



# CHECKLISTE



## Prüfen Sie Ihren Vorrat



# Lebensmittel und Trinkwasser



Vorschlag für einen Notvorrat pro Person

z.B. für 14 Tage (errechnet für eine Person mit einem Tagesbedarf von 2.000

kcal) mit folgenden Standardwerten:

Getreide: 4,5 kg

Fleisch: 2,0 kg

Gemüse: 2,0 kg

Obst: 2,0 kg

Fette: 0,5 kg

Milch: 4,5 kg

Getränke: 21 l

## 2 Beispiel einer Vorratsliste

Lebensmittel und Getränke	Menge	Lagerdauer	vorhanden	zu beschaffen
Fleisch-, Fisch- und Wurstkonserven	2 kg <sup>(1)</sup>	2 Jahre od. HD	kg	kg
Fertiggericht- und Suppenkonserven	4 kg <sup>(1)</sup>	2 Jahre od. HD	kg	kg
Obst- und Gemüsekonserven	2 kg <sup>(1)</sup>	1 - 2 Jahre	kg	kg
Marmelade, Honig	0,5 kg	1 Jahr	kg	kg
Kondensmilch (Dosen)	5 à 170 g	6 - 12 Mo.	Stk.	Stk.
Milchpulver	0,5 kg	6 - 12 Mo.	kg	kg
Käse	0,25 kg	6 Mo.	kg	kg

Lebensmittel und Getränke	Menge	Lagerdauer	vorhanden	zu beschaffen
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	0,5 kg	6 - 12 Mo.	kg	kg
Dauerbrot, Biskuits, Knäckebrötchen, Zwieback, Hartkeks	2 kg	1 Jahr	kg	kg
Nährmittel (Haferflocken, Teigwaren)	0,5 kg	1 Jahr	kg	kg
Zucker	0,5 kg	unbegrenzt	kg	kg
Salz, Gewürze	0,25 kg	unbegrenzt	kg	kg
Gemahlener Kaffee oder Kaffee-Extraktpulver, Schwarzer- oder Kräutertee, Kakao	0,5 kg	1 Jahr 3 Jahre 6 Monate	kg	kg
Mineralwasser, Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten	30 l. 5 l.	mehrere Jahre 1 - 2 Jahre	Liter/ Stk.	Liter/ Stk.
Babynahrung	je nach Bedarf	HD		

### Die Lagerdauer entspricht den Empfehlungen des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

(1) Die handelsüblich als Kilokonserven bezeichneten Dosen enthalten im allgemeinen nur ca. 850 g

HD Haltbarkeitsdatum auf der Packung angegeben

## Hygiene



Hygieneartikel	vorhanden	beschaffen
Seife, Waschmittel	Stk. kg	Stk. kg
Zahnbürste, Zahnpasta	Stk.	Stk.
Einweggeschirr und -besteck	Stk.	Stk.
Haushaltspapier	Rollen	Rollen
Toilettenpapier	Rollen	Rollen
Müllbeutel	Stk.	Stk.
Campingtoilette, Ersatzbeutel	Stk.	Stk.
Sägemehl, Torfmull oder Chlorkalk	kg	kg
Desinfektionsmittel, Schmierseife	Stk.	Stk.
Haushaltshandschuhe	Paar	Paar

4

## Hausapotheke



Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
DIN-Verbandkasten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beruhigungsmittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorbeugende Mittel gegen grippale Infekte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schmerzlindernde Tabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tabletten gegen Halsschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamintabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohletabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Energieausfall

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Kerzen, Teelichte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camping-/Spirituskocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohlen, Briketts, Holz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5

## Rundfunkgerät

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Rundfunkgerät mit UKW- und Mittelwellenempfang, für Batteriebetrieb geeignet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Notgepäck



6

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wolldecke oder Schlafsack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterwäsche, Strümpfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gummistiefel, derbes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essgeschirr, Essbesteck, Thermoskanne mit Becher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Material zur Wundversorgung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dosenöffner und Taschenmesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
strapazierfähige, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schutzmaske oder behelfsmäßiger Atemschutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Dokumentensicherung



Was ist bereits vorbereitet?	ja	nein
Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Brandschutz

### Was ist bereits vorhanden oder durchgeführt?

	ja	nein
Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchmelder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Löschdecke (notfalls Woldecke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wassereimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fluchthaube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



7

## Hilfeleistung

Information / Teilnahme über	ja	nein
Erste-Hilfe-Lehrgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brandschutz-Information	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Wichtige Rufnummern



**Polizei** 110

---

**Feuerwehr** 112

---

**Rettungsdienst**

---

**Ärztlicher Notdienst**

---

**Hausarzt**

---

**Notfall Vergiftungen**

---

**Apothekennotdienst**

---

**Stadtwerke**



**Bundesverwaltungsamt  
Zentralstelle für Zivilschutz  
Deutscherherrenstraße 93 · 53177 Bonn**