72H 72h-kit.eu

Einkaufsliste Notvorrat

Grundvorrat je Person für 10 Tage nach der Vorratstabelle der Ernährungsvorsorge des Bundes. Für Ihren Haushalt: Menge mal Personen mal Tage, geteilt durch 10. Am Bildschirm ausfüllbar oder ausgedruckt mit Stift.

Erklärungen und Quellen:
72h-kit.eu/notvorrat

Personen _____ **Tage** _____ **Stand der Liste** _____

	Lebensmittelgruppe	je Person, 10 Tage	Ihre Menge
☐	**Wasser, Getränke** zum Beispiel Mineralwasser in Flaschen	20 l	
☐	**Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln** zum Beispiel Knäckebrot, Zwieback, Nudeln, Reis, Haferflocken, Kartoffeln	3,3 kg	
☐	**Gemüse, Pilze** zum Beispiel Gemüse und Pilze aus der Dose oder dem Glas, Zwiebeln	4,0 kg	
☐	**Obst** zum Beispiel Obstkonserven, Rosinen, Nüsse	2,5 kg	
☐	**Milch, Milcherzeugnisse** zum Beispiel H-Milch, Hartkäse	2,5 kg	
☐	**Eier, Fleisch, Wurst und Fisch** zum Beispiel Fisch und Fleisch aus der Dose, Dauerwurst, Eier	1,2 kg	
☐	**Fette, Öl** zum Beispiel Streichfett, Speiseöl	330 g	
☐	**Sonstiges** zum Beispiel Zucker oder Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte, Instantbrühe, Hartkekse	nach Belieben	

Wasser: 2 Liter je Person und Tag, davon 0,5 Liter zum Kochen. Personen ab 65 sollen mehr trinken, 2 Liter statt 1,5 Liter am Tag: Rechnen Sie für sie 2,5 Liter je Tag, also 25 statt 20 Liter für 10 Tage, wie der Rechner auf der Website. (BBK-Ratgeber; BLE-Vorratstabelle)

Essen: Die Tabelle rechnet mit 2.200 kcal je Person und Tag und unterscheidet nicht nach Alter. Es sind Richtwerte; tauschen Sie innerhalb einer Gruppe, was Ihr Haushalt gern isst. (BLE-Vorratstabelle)

Zeitraum: Möglichst 10 Tage; schon ein Vorrat für 3 Tage hilft sehr. Die EU nennt 72 Stunden als Mindestmaß. (BBK-Ratgeber; EU, SWD(2026) 826)

Frisch halten: Neue Vorräte nach hinten oder unten stellen und die älteren zuerst verbrauchen; das Mindesthaltbarkeitsdatum regelmäßig ansehen. (BLE, Vorratspflege)

Außerdem in den Vorrat, ohne feste Menge

VORRAT 01 Hausapotheke

- [ ] Persönliche Medikamente und der Medikamentenplan
- [ ] Mittel gegen Schmerzen und Fieber, ein Fieberthermometer
- [ ] Mittel gegen Durchfall und Übelkeit, Elektrolyte
- [ ] Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandmaterial, Einmalhandschuhe

VORRAT 02 Hygiene und Toilette

- [ ] Zahnbürste und Zahnpasta, Seife, Monatshygiene
- [ ] Toilettenpapier und stabile Müllbeutel, die auch in die Toilette passen
- [ ] Feuchttücher, Haushaltspapier, Desinfektionsmittel

VORRAT 03 Licht, Wärme, Kochen

- [ ] Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- [ ] Kerzen und Feuerzeug
- [ ] Warme Decken, Schlafsäcke, warme Kleidung
- [ ] Kochgelegenheit ohne Strom samt Brennstoff (in Räumen nur dafür zugelassene Geräte)

VORRAT 04 Information

- [ ] Radio mit Batterie, Kurbel oder Solarzelle
- [ ] Geladene Powerbank
- [ ] Warn-App auf dem Handy
- [ ] Wichtige Telefonnummern auf Papier

VORRAT 05 Geld und Unterlagen

- [ ] Bargeld, auch kleine Scheine und Münzen
- [ ] Mappe mit wichtigen Dokumenten

VORRAT 06 Haustiere

- [ ] Futter und Wasser für Ihre Tiere

VORRAT 07 Baby und Kleinkind

- [ ] Säuglings- und Kindernahrung nach dem Bedarf Ihres Kindes
- [ ] Windeln und Pflegeartikel

SICHERHEIT **Kocher und Heizgeräte:** Nutzen Sie in Wohnräumen nur Kocher und Heizgeräte, die ausdrücklich für Innenräume zugelassen sind. Campingkocher mit Gaskartusche sowie Gas- und Holzkohlegrills gehören nach draußen. (BBK-Ratgeber)

Eigene Ergänzungen