

Checkliste: Vorräte (7–14 Tage)

Krisenhandbuch – zum Ausdrucken & Abhaken

Wasser

- 2 Liter Trinkwasser pro Person/Tag (mind.)
- Zusatz für Kochen/Hygiene
- Badewanne bei Ausfall füllen (Reserve)

Lebensmittel – haltbar

- Konserven (Eintopf/Suppen/Gemüse/Obst)
- Fertiggerichte (auch kalt möglich)
- Haltbares Brot (Schwarz-/Dosenbrot)

Lebensmittel – schnell

- Aufgießgerichte/Instant
- Haferflocken/Couscous/Kartoffelpüree-Pulver
- Brühe/Tee/Kaffee

Belag & Basics

- Marmelade/Honig/Nussmus
- Streichwurst/unkühlbarer Aufstrich
- Öl/Salz/Zucker/Mehl

Pulver

- Milchpulver
- Optional: Eipulver
- Optional: Eiweiß-/Shakepulver (wenn genutzt)

Komfort

- Süßes/Snacks
- Etwas zum Lesen/Spielen
- Gewürze

Kinder (falls vorhanden)

- Windeln/Feuchttücher/Creme
- Babynahrung/Pre
- Lieblingssnacks

Haustiere (falls vorhanden)

- Futtervorrat + Wasser
- Leine/Transportbox
- Medikamente/Impfpass (Kopie)

Checkliste: Vorräte (7–14 Tage) (Fortsetzung)

Sonstiges

- Bargeld (Scheine + Münzen)
- Medikamente (Rotation)
- Vakuumbeutel/Beutel gegen Feuchtigkeit