

Hinweis

Bitte beachten Sie, dass alle Angaben auf dieser Einkaufsliste allgemeine Empfehlungen darstellen und an Ihre spezifische Situation sowie die Bedürfnisse aller Personen in Ihrem Haushalt angepasst werden sollten. Jeder Haushalt ist einzigartig, und es ist wichtig, dass Ihre Vorräte Ihre persönlichen Bedürfnisse, Ernährungsgewohnheiten, Gesundheitsanforderungen und Vorlieben widerspiegeln. Berücksichtigen Sie auch die logistischen Aspekte wie Lagermöglichkeiten und Zugänglichkeit der Artikel.

Grundnahrungsmittel

CHECK	PRODUKT	NOTIZEN
	WASSER	3 Liter pro Person und Tag. Für einen 10-Tage-Vorrat sollten Sie 20 Liter pro Person kalkulieren.
	Konserven	10-15 Dosen (Gemüse, Obst, Fisch).
	Trockenlebensmittel	5 kg (z.B. Reis, Nudeln).
	Langhaltbares Brot	5 Packungen.
	Müsli oder Haferflocken	2 kg.
	Nüsse und Trockenfrüchte	1 kg.

Grundnahrungsmittel - Für verschiedene Haushaltsgrößen

CHECK	Einzelperson (7 Tage)	CHECK	Paare (7 Tage)
	21 Liter Wasser		42 Liter Wasser
	7-10 Dosen		14-20 Dosen
	3,5 kg Trockenlebensmittel		7 kg Trockenlebensmittel
	2 Liter Milch		4 Liter Milch
	3 Packungen Brot		6 Packungen Brot
	1,5 kg Müsli/Haferflocken		3 kg Müsli/Haferflocken
	0,5 kg Nüsse/Trockenfrüchte		1 kg Nüsse/Trockenfrüchte

Hygieneartikel

CHECK	PRODUKT	NOTIZEN
	Toilettenpapier	10 Rollen.
	Feuchttücher	5 Packungen.
	Handdesinfektionsmittel	2 Flaschen.
	Zahnpasta und Zahnbürsten	Je eine pro Person.
	Damenhygieneprodukte	Nach Bedarf

Erste Hilfe und Medikamente

CHECK	PRODUKT	NOTIZEN
	Erste-Hilfe-Set	1 Set.
	Schmerzmittel	1 Packung.
	Persönliche Medikamente	Nach Bedarf.
	Desinfektionsmittel für Wunden	1 Flasche

Notfallausrüstung

CHECK	PRODUKT	NOTIZEN
	Batterien oder Akkus	10-20 Stück.
	Taschenlampen	2 Stück.
	Kerzen und Streichhölzer	10 Kerzen.
	Campingkocher und Brennstoff	1 Set.
	Wärmflaschen	2 Stück.
	Decken	1 pro Person

Zusätzliche Empfehlungen

CHECK	NOTIZEN
	Powerbank: Zum Aufladen von Smartphones oder Tablets.
	Kleines (batteriebetriebenes) Radio: Für Nachrichtenupdates.
	Alternative Stromquellen: Solarpaneele, Generatoren usw.
	Warme Kleidung: Besonders wichtig bei kaltem Wetter.
	Radio und Funkgeräte: Zur Kommunikation.
	Brettspiele und Kartenspiele: Zur Unterhaltung während langer Stromausfälle.
	Dokumentenmappe: Um wichtige Dokumente sicher und griffbereit zu halten.
	Baby- und Kinderbedarf: Bei Bedarf Babynahrung einbeziehen und eventuelle Allergien oder besondere Ernährungsbedürfnisse berücksichtigen

Allgemeine Tipps

- **Schrittweise aufstocken:** Bauen Sie Ihren Vorrat nach und nach auf, indem Sie bei jedem Einkauf etwas mehr von haltbaren Produkten kaufen.
- **Lagerung:** Lebensmittel kühl, trocken und dunkel in luftdichten Behältern lagern.
- **Vorrat drehen:** Ältere Artikel zuerst verwenden und neue Käufe hinten ins Regal stellen.
- **Persönliche Vorlieben:** Nur Artikel lagern, die Sie mögen und konsumieren können (Allergien und Ernährungsbeschränkungen berücksichtigen).
- **Prinzip „lebender Vorrat“:** Integrieren Sie den Vorrat in Ihren regulären Lebensmittelkonsum, um Verschwendung zu vermeiden.

Haustiersversorgung: Wenn Sie Haustiere haben, denken Sie auch an deren Bedürfnisse.