

## NOTVORRAT Einkaufsliste / Checkliste

*Die Checkliste für die Notfallversorgung*

Lebensmittel und Getränke		
Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
1	Vollkornbrot (1000 g)	<input type="checkbox"/>
2	Zwieback (400 g)	<input type="checkbox"/>
3	Knäckebrötchen (1000 g)	<input type="checkbox"/>
4	Nudeln, roh (500 g)	<input type="checkbox"/>
5	Reis, roh (250 g)	<input type="checkbox"/>
6	Hafer-/Getreideflocken (750 g)	<input type="checkbox"/>
7	Kartoffeln, roh (1000 g)	<input type="checkbox"/>
8	Bohnen in Dosen (800 g)	<input type="checkbox"/>
9	Erbsen/Möhren in Dosen (900 g)	<input type="checkbox"/>
10	Rotkohl in Dosen/Gläsern (700 g)	<input type="checkbox"/>
11	Sauerkraut in Dosen (700 g)	<input type="checkbox"/>
12	Spargel in Gläsern (400 g)	<input type="checkbox"/>
13	Mais in Dosen (400 g)	<input type="checkbox"/>
14	Pilze in Dosen (400 g)	<input type="checkbox"/>
15	Saure Gurke im Glas (400 g)	<input type="checkbox"/>
16	Rote Bete (400 g)	<input type="checkbox"/>
17	Zwiebeln, frisch (500 g)	<input type="checkbox"/>
18	Kirschen im Glas (700 g)	<input type="checkbox"/>
19	Birnen in Dosen (250 g)	<input type="checkbox"/>
20	Aprikosen in Dosen (250 g)	<input type="checkbox"/>
21	Mandarinen in Dosen (350 g)	<input type="checkbox"/>
22	Ananas in Dosen (350 g)	<input type="checkbox"/>
23	Rosinen (200 g)	<input type="checkbox"/>
24	Haselnusskerne (200 g)	<input type="checkbox"/>
25	Trockenpflaumen (250 g)	<input type="checkbox"/>
26	Zitronensaft (0,2 L)	<input type="checkbox"/>
27	Kaffee (Pulver) / Instantkaffee (250 g)	<input type="checkbox"/>
28	Tee schwarz, trocken (125 g)	<input type="checkbox"/>
29	H-Milch 3,5%	<input type="checkbox"/>
30	Fett (3 L)	<input type="checkbox"/>

31	Streichfett (Butter, Margarine) (250 g)	<input type="checkbox"/>
32	Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen) (0,3 L)	<input type="checkbox"/>
33	Hartkäse (700 g)	<input type="checkbox"/>
34	Thunfisch in Dosen (150 g)	<input type="checkbox"/>
35	Ölsardinen in Dosen (100 g)	<input type="checkbox"/>
36	Heringsfilet in Soße, Konserve (100 g)	<input type="checkbox"/>
37	Corned Beef in Dosen (250 g)	<input type="checkbox"/>
38	Bockwurstchen im Glas/Dosen (300 g)	<input type="checkbox"/>
39	Kalbsleberwurst im Glas/Dosen (300 g)	<input type="checkbox"/>
40	Dauerwurst (z.B. Salami) (360 g)	<input type="checkbox"/>
41	10 Eier Gewichtsklasse (à 60 g) (Einkaufsgewicht 530 g)	<input type="checkbox"/>
42	Mineralwasser (28 L)	<input type="checkbox"/>

### Frischobst (1000 g)

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
43	Apfel roh	<input type="checkbox"/>
44	Birne roh	<input type="checkbox"/>
45	Banane roh	<input type="checkbox"/>
46	Orange roh	<input type="checkbox"/>

### Hausapotheke

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
47	DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>
48	Vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>
49	Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>
50	Hautdesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
51	Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
52	Mittel gegen Erkältungskrankheiten	<input type="checkbox"/>
53	Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>
54	Mittel gegen Durchfall	<input type="checkbox"/>
55	Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe	<input type="checkbox"/>
56	Splitterpinzette	<input type="checkbox"/>

### Hygieneartikel

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
57	Seife, Waschmittel	<input type="checkbox"/>

58	Zahnbürste, Zahnpasta	<input type="checkbox"/>
59	Sets Einweggeschirr & Besteck	<input type="checkbox"/>
60	Haushaltspapier	<input type="checkbox"/>
61	Toilettenpapier	<input type="checkbox"/>
62	Müllbeutel	<input type="checkbox"/>
63	Campingtoilette, Ersatzbeutel	<input type="checkbox"/>
64	Haushaltshandschuhe	<input type="checkbox"/>
65	Desinfektionsmittel, Schmierseife	<input type="checkbox"/>

### Brandschutz

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
66	Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="checkbox"/>
67	Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>
68	Rauchmelder	<input type="checkbox"/>
69	Löschdecke (notfalls Wolldecke)	<input type="checkbox"/>
70	Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>
71	Wassereimer	<input type="checkbox"/>
72	Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>
73	Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>

### Energieausfall

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
74	Kerzen, Teelichter	<input type="checkbox"/>
75	Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
76	Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
77	Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
78	Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>
79	Heizgelegenheit	<input type="checkbox"/>
80	Brennstoffe	<input type="checkbox"/>

### Notgepäck

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
81	persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>
82	behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="checkbox"/>
83	Wolldecke, Schlafsack	<input type="checkbox"/>
84	Unterwäsche, Strümpfe	<input type="checkbox"/>

85	Gummistiefel, derbes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>
86	Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher	<input type="checkbox"/>
87	Material zur Wundversorgung	<input type="checkbox"/>
88	Dosenöffner und Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
89	strapazierfähige, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>
90	Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
91	Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="checkbox"/>
92	Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz	<input type="checkbox"/>
93	Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>

### Rundfunkgerät

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
94	Rundfunkgerät für Batteriebetrieb geeignet	<input type="checkbox"/>
95	Reservebatterien	<input type="checkbox"/>

### Dokumentensicherung

Nr.	Produkt (Menge)	erledigt?
96	Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?	<input type="checkbox"/>
97	Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?	<input type="checkbox"/>
98	Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf.	<input type="checkbox"/>
99	Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="checkbox"/>
100	Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="checkbox"/>

Quelle: [www.hamsterkaufliste.de](http://www.hamsterkaufliste.de); Stand: 03/2020