

## Damit die wichtigen Dinge im Notfall nicht fehlen

Wir sind es gewohnt, alle wichtigen Verbrauchsgüter in der Region zu finden. Frische Ware ist in den Supermärkten und Einzelhandelsgeschäften sowie den Handwerksbetrieben in der Regel immer da. Auch Medikamente sind in der Apotheke verfügbar oder werden binnen weniger Stunden geliefert. Trinkwasser kommt wie selbstverständlich aus dem Wasserhahn – so wie der Strom aus der Steckdose. Aber das kann durch Katastrophen beeinträchtigt werden oder ausfallen. Derzeit besteht keine akute Gefahr, allerdings steigt das Risiko für großflächige Stromausfälle, weshalb Sie sich - genau wie Ihre Gemeinde - vorbereiten sollten, um im Notfall krisenfit zu sein.

Wir haben hier einige Informationen für Sie zusammengestellt, die helfen sollen, dass Sie für den Notfall gerüstet sind.

## Checkliste für die eigene Vorsorge

Dieser Basis-Vorrat dient dazu, dass Sie sich selbst versorgen können, wenn bei einem großflächigen Ereignis wie z.B. einem langandauernden, überregionalen Stromausfall keine Hilfe von außen möglich wäre.

- Kaufen Sie „Schritt für Schritt“ ihren Basis-Vorrat ein, indem Sie z.B. bei Ihrem Wocheneinkauf immer 2-3 Dinge von der Liste mitnehmen.
- Vor Mindesthaltbarkeitsdatum verbrauchen und nachkaufen!

### Beispielvorrat pro Person für 10 Tage - je nach Geschmack anpassen oder ersetzen:

- 20 L Wasser oder Getränke sowie Tee, Kaffee
- 2x Brot (Knäckebrot, Zwieback etc.)
- 4x Wurst in Dosen oder vegetarische Aufstriche
- 2x Nudeln (500g)
- 1x Reis (500g)
- 2x Kartoffelpüree-Pulver (350g)
- 2x Haferflocken (500g), Gries oder Müsli
- 2x H-Milch
- 2x Tomatensauce (500g) oder 4x Pesto
- 2x Sauerkraut (500g) oder anderes vitaminreiches Gemüse
- 2x Mais (300g)
- 2x Erbsen (300g)

Zusätzlich wer möchte:

- 4x Obstkonserven (z.B. Ananas, Kirschen, Pfirsiche...)
- 1 kg Milchprodukte, Hartkäse
- 1 kg Fisch, Wurst, Eier (Bsp. Konservenfisch, Würstel im Glas, Wurst in der Dose...)
- 0,5 kg Fette, Öle (Margarine, Olivenöl...)
- Trockenhefe

Sonstiges nach Belieben: Zucker, Honig, Nüsse, Marmelade, Süßigkeiten, Fertiggerichte in Konserven, Mehl, Brühe, Kekse, Salz, Kräuter etc.

### Zahlungsmittel:

Beachten Sie, dass elektronische Zahlungen nicht mehr möglich sein werden. Daher legen Sie sich genügend Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen zur Seite.

### Sonstiges Hilfreiches:

- Campingkocher, Kohle/ Gas für Grill (nur draußen verwenden - Erstickungsgefahr!)
- Taschenlampen mit Batterien, Stirnlampen
- Kerzen (Achtung Brandgefahr) mit Feuerzeug/Streichhölzer
- batteriebetriebenes Radio / Kurbelradio
- persönliche Medikamente für 2 Wochen (rechtzeitig neue besorgen)
- Hygieneartikel (Damenhygiene, Seife, Zahnpasta, Duschgel, Deo etc.)
- Toilettenpapier (1/2 - 1 Packung)
- Babybedarf (Windeln, Babynahrung, Milchpulver...) für mind. 2 Wochen
- Müllbeutel / Müllsäcke
- Haustierbedarf für 2 Wochen (Futter, Medikamente, Einstreu...)

### Notgepäck:

Unter besonderen Umständen kann es erforderlich sein, dass das Haus / die Wohnung schnell verlassen werden muss. Es bleibt wenig Zeit Wertsachen, Dokumente und Kleidung zusammenzusuchen. Daher sollte ein Notgepäck „fertig gepackt“ sein. Folgende Sachen werden empfohlen: Warme Kleidung, Regen-/ Sonnenschutz, Wolldecke oder Schlafsack, Notproviant, Hygieneartikel, Reiseapotheke, Taschenlampe, Taschenmesser, Krankenversichertenkarte und Ausweisdokumente.

### Dokumentenmappe:

Je nach Lebenssituation sollte für die Familie eine persönliche Dokumentensammlung vorbereitet werden:

#### Notfall-Dokumente:

- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenversicherungskarte, ggf. private Kranken oder Pflege-Zusatzversicherung, Impfpass
- Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Testament
- Führerschein, ggf. Fahrzeugpapiere

#### Ergänzende Unterlagen:

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch
- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide, sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)
- Verträge und Änderungsverträge, zum Beispiel auch Mietverträge, Leasingverträge etc.
- Grundbuchauszüge
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Meldennachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit
- Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen
- Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder sonstigen Organisationen

### Tipps vom Profi

Sie möchten weiterführende Informationen erhalten: Alles rund um die Notfallvorsorge finden Sie auf den Internetseiten des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

*Diese Informationen wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und beinhalten nur beispielhafte Aufzählungen.*