

# Bevorratungsliste

## Die nächste Krise kommt bestimmt!

Ein ausreichender Lebensmittelvorrat ist die Grundlage der Eigenvorsorge. Hamsterkäufe und ausbleibende Lieferungen führen in Krisenzeiten rasch zu leeren Geschäften. Rechtzeitig angelegt können Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen und beim Nutzen von Sonderangeboten Ihre Geldbörse schonen. Der „Grund-Notvorrat“ sollte Produkte beinhalten, die mindestens ein Jahr haltbar sind.

Grundsätzlich richtet sich die Vorrats-Menge nach der Anzahl der Familienmitglieder und deren Essgewohnheiten. Mit Ihrem Lebensmittel- und Getränkevorrat sollten Sie einen Zeitraum von bis zu **7 Tagen** überbrücken können.

**Getreideprodukte:** Mehl- und Grießpackungen, Reis, Nudeln, Zwieback und Knäckebrot, Haferflocken, Polenta, Couscous, Graupen, Bulgur oder Quinoa, Basismüsli

**Milchprodukte:** Milchrohstoffe wie Milchpulver, Molke Pulver und Milchzucker (Laktose), Butter- und Käsepulver

**Fleisch- und Fischprodukte:** Trockenfleisch, Hartwürste, Speck die bei Raumtemperatur lange gelagert werden können; Dosenfisch, Fertiggerichten aus der Dose

**Gemüse und Obst:** Dosenmais, Essiggurken oder Früchtecocktail bis hin zum Salat im Glas, Kartoffelpüree in Flockenform, Trockenfrüchte und Nüsse

**Öle und Fette:** Lein-, Traubenkern-, Kürbiskern- und Walnussöl, Sonnenblumen- und Rapsöl, Raffiniertes Weizenkeimöl (Haltbarkeit bis zu 2 Jahre) Hier gilt auch, in der Dose länger haltbar

### **Wasser und Getränke:**

Im Katastrophenfall kann es zu Störungen in der Wasserversorgung kommen! Genügend Wasser, nicht nur zum Trinken auch Waschen oder Kochen! Frucht und Gemüsesäfte, Kaffee und Tee

Salz, Zucker und andere Würzmittel, Suppenwürfel, Marmelade, Brotaufstriche oder Essig, Schokolade, Sugo

<p><b>Kleinkinder, kranke oder alte Menschen haben meist andere Bedürfnisse. Nicht zu vergessen die Haustiere!</b></p>
--

### **Notfallbox:**

Notfallradio mit Kurbel und Lichtfunktion:

Der ORF ist verpflichtet bis zu 72h im Krisenfall die Anordnungen der Behörden zu veröffentlichen!

Kurbel-Taschenlampe  
Anzündhilfe für eine Kochstelle  
Dosenöffner, Besteck, Tücher  
Kerzen, Feuerzeug, Streichhölzer  
Klebeband zum Abdichten bei einem Strahlenalarm  
Lampen, Batterien  
Dokumentenmappe, Reisepässe, Schere, Taschenmesser

**Hygiene:** Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Shampoo, Toilettenpapier, Binden oder Tampons, Vollwaschmittel und Putzmittel (in kleinen Verpackungen), Campingtoilette, Händedesinfektionsmittel und Handschuhe, Küchenrolle und Müllbeutel

### **Apotheke:**

Verbandskasten mit: Verband steril, Momentverbände, Heftpflaster, Dreiecktuch, Verbandklammer, Mullbinden, elastische Binde, Pflaster-Strips, Verbandwatte, Sicherheitsnadeln

### **Arzneimittel:**

Verordnete Dauermedikation, Schmerzstillende Tabletten oder Pulver, Tabletten gegen Durchfall, Alkohol 70%, Wund- und Heilsalbe, Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion, Medikamente gegen Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Baldriantropen, Wundbenzin, Kaliumjodidtabletten (verwendbar bis zum 40. Lebensjahr)

**Sonstiges:** Fieberthermometer, Pinzette, Verbandschere, Lederfingerling

### **Was sonst noch:**

Bargeld, alternative Heizmöglichkeiten (Holzofen), Notstromversorgung, Wasserkanister, befüllter Kanister fürs Auto, USB-Stick mit dem Eigentumsverzeichnis, Tauschmaterial, Fusseln vom Trockner als Anzündmaterial

### **Evakuierungsrucksack:**

Warme Kleidung, Regenschutz, Hygieneartikel, Taschenmesser, Bargeld und Ausweise, Benötigte Medikamente, Zünder oder Feuerzeug, Taschenlampe, Notproviant, Schlafsack oder Poncho, Ausweise, Anzündhilfe

<b>High Level: Eventuell eine Ausweichunterkunft, wo ebenfalls alles vorbereitet ist.</b>
---