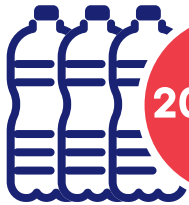




# EMPFOHLENE EINKAUFLISTE NOTVORRAT FÜR EINE PERSON FÜR 10 TAGE\*

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind.

## LEBENSMITTEL



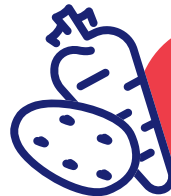
20 Liter

Getränke



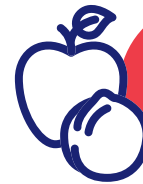
3,5 kg

Getreideprodukte



4,0 kg

Gemüse/  
Hülsenfrüchte



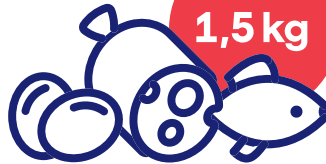
2,5 kg

Obst/Nüsse



2,6 kg

Milch/Milchprodukte



1,5 kg

Fisch/Fleisch/Eier



0,375 kg

Fette, Öle



3,5 kg

Kuchen/Süßigkeiten/  
Knabberien

## HAUSAPOTHEKE

Persönliche Medikamente

Schmerzmittel

Hautdesinfektionsmittel

Wunddesinfektionsmittel

Fieberthermometer

Mittel gegen Durchfall

Splitterpinzette

Insektenstich- & Sonnenbrandsalbe

Mittel gegen Erkältungskrankheiten

## HYGIENEARTIKEL

Seife & Waschmittel

Zahnbürste & Zahnpasta

Einweggeschirr oder Besteck

Haushaltspapier

Toilettenpapier

Müllbeutel

Haushaltshandschuhe

Desinfektionsmittel

Campingtoilette

\* Nach den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.