



# Tipps zur richtigen Bevorratung

1



## Getränke

Vorrat von mindestens 2,5 Liter pro Person und Tag

- Mineralwasser
- Fruchtsäfte in Verbundverpackungen

2



## Nahrung

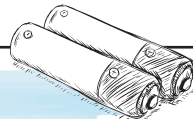
Vorrat an Nahrungsmitteln für mindestens eine Woche

### Wichtig:

Länger haltbare Lebensmittel bevorraten. Beim Einkauf bereits auf das Ablaufdatum achten, bevorratete Lebensmittel aufbrauchen und regelmäßig durch neue ersetzen. An Lebensmittel für Babys, Kleinkinder, Kranke sowie Futter für Haustiere denken.

- **Kohlenhydrate:** Honig, Zucker, Reis und Teigwaren, Zwieback
- **Eiweiße:** Kondensmilch, Haltbarmilch, Dosenwaren, getrocknete Hülsenfrüchte
- **Fette:** Speisefett, Speiseöl, Margarine/Butter

3



## Energie

An alternative Heiz- und Beleuchtungsmöglichkeiten denken

- Vorrat an Brennmaterial
- Gaskocher / Campingkocher
- Batterien, Notbeleuchtungen (Taschenlampen, batteriebetriebene bzw. solarbetriebene Lichtquellen)

4

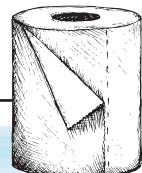


## Medizin

Gut ausgestattete Haushaltsapotheke – Verfallsdatum bei Medikamenten beachten!

- Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Koffer mit Verbandsmaterial
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen, Fieber, Erkältungen
- Medikamente des persönlichen Bedarfs

5



## Hygiene

Ausreichender Vorrat an Hygieneartikel

- Toilettenpapier, Zahnpasta und -bürste, Seife, Hygieneartikel für Frauen, etc.

6



## Information

- Batterieradio, solarbetriebenes Radio oder Kurbelradio



## Allgemeiner Tipp

Das Auto kann dafür genutzt werden, Nachrichten im Radio zu verfolgen oder elektronische Geräte, wie Smartphones, aufzuladen.