

Mein persönlicher Notvorrat

Getränke

- 9 Liter Wasser (pro Person)
- weitere Getränke

Lebensmittel

(für rund 1 Woche)

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konserven, z. B. Gemüse, Früchte oder Pilze
- Mehl, Trockenhefe
- Dauerwürste, Trockenfleisch
- Fertiggerichte, z. B. Rösti
- Fertigsuppen
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Bouillon, Salz, Pfeffer

- Kaffee, Kakao, Tee
- Müesli, Dörrfrüchte, Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Zwieback oder Knäckebrot
- Schokolade
- UHT-Milch, Kondensmilch
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Spezialnahrung (bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)
- Futter für Haustiere

Hausapotheke/Hygiene

- Seife, WC-Papier
- Desinfektionsmittel
- 50 Hygienemasken pro Person
- persönliche Medikamente

Und ausserdem ...

- Batteriebetriebenes Radio, (Kurbel-)Taschenlampe, Ersatzbatterien
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Gaskocher, Rechaud
- etwas Bargeld

Auf den Geschmack kommt's an

Nehmen Sie bei der Zusammenstellung des Notvorrats auf die geschmacklichen Vorlieben der Familienmitglieder Rücksicht. Auch ein gewisser Vorrat an kalt geniessbaren Lebensmitteln macht Sinn. Im Übrigen sollten Lebensmittel sachgerecht gelagert, innert nützlicher Frist verbraucht und wieder ersetzt werden.

