

Blackout-Vorsorge: Einkaufsliste

Notfallvorräte für 10 Tage · 1 Person · zum Mitnehmen

Wasser

Artikel	Menge	
Stilles Mineralwasser, PET-Flaschen	25 Liter	
Wasserkarister (5-10 L)	1-2 Stück	
Wasserfilter oder Aufbereitungstabletten	1 Packung	

2,5 L/Tag Trinken & Kochen + 3-5 L/Tag Hygiene = 55-75 L gesamt für 10 Tage

Lebensmittel

Brot & Getreide	Menge	
Knäckebrot	1 kg	
Zwieback	200 g	
Dosenbrot / Vollkornbrot (vakuumverpackt)	1 kg	
Haferflocken (kalt mit H-Milch essbar)	1 kg	

Protein & Käse	Menge	
Fischkonserven (Thunfisch, Sardinen)	1 kg	
Fleischkonserven (Corned Beef, Würstchen)	1 kg	
Dauerwurst / Trockenwurst	500 g	
Schmelzkäse-Ecken (~2 Jahre ungekühlt haltbar)	500 g	
Scheibenkäse (Einzelpackung)	400 g	

Gemüse, Nüsse & Trockenfrüchte	Menge	
Gemüse in Dosen/Gläsern (Mais, Bohnen, Pilze ...)	2 kg	
Trockenfrüchte (Datteln, Rosinen, Äpfel)	1 kg	
Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse)	1 kg	

Milch, Fette & Aufstriche	Menge	
H-Milch	3 Liter	
Kondensmilch	2-3 Dosen	
Olivenöl oder Butter in Dosen	500 g	
Honig	500 g	
Marmelade	2-3 Gläser	
Erdnussbutter	1 Glas	
Schokolade - Moral-Booster!	3-5 Tafeln	

Snacks & Getränke	Menge	
Müsliriegel / Energieriegel	10-20 Stück	
Kekse, Salzstangen	nach Bedarf	
Fruchtsäfte (Tetrapack)	3-5 Liter	
Tee, Instantkaffee	nach Bedarf	

Blackout-Vorsorge: Einkaufsliste

Notfallvorräte für 10 Tage · 1 Person · Seite 2

Hausapotheke & Hygiene

Apotheke	Menge	
Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol)	Vorrat 2 Wo.	
Mittel gegen Durchfall / Übelkeit	1 Packung	
Desinfektionsmittel (Hände & Wunden)	1 Flasche	
Verbandmaterial, Pflaster, Einmalhandschuhe	1 Set	
Rettungsdecke	1-2 Stück	
Persönliche Dauermedikamente	2-4 Wochen	

Hygiene	Menge	
Toilettenpapier	20-30 Rollen	
Feuchttücher & Desinfektionstücher	2 Packungen	
Trockenshampoo	1 Dose	
Müllbeutel verschiedener Größen	20-50 Stück	

Licht & Energie

Ausrüstung	Menge	
LED-Taschenlampe	2 Stück	
Stirnlampe	1 Stück	
Ersatzbatterien AA & AAA	großzügig	
Kerzen (lange Brenndauer)	10-20 Stück	
Teelichter	50-100 Stück	
Streichhölzer	mehrere Packungen	
Feuerzeuge	3-5 Stück	
Powerbank 20.000 mAh	1-2 Stück	

Kostenübersicht (1 Person, 10 Tage)

Bereich	ca. Kosten
Wasser (25 Liter)	10-15 €
Lebensmittel	50-70 €
Medikamente & Hygiene	20-30 €
Licht & Energie	20-40 €
Gesamt	ca. 100-155 €