

Deine Notvorrat-Checkliste

Ein Notvorrat ist dein Vorrat an Essen und Trinken für Tage, an denen du nicht einkaufen kannst. Dazu gehört, dass du zu Hause auch ohne Strom zurechtkommst. Hier gehst du beides in Ruhe durch.

Fang mit drei Tagen an. Baue deinen Vorrat nach und nach auf möglichst zehn Tage aus. Du musst dafür nicht alles auf einmal kaufen.

Haushalt / Name	Personen	Geplante Tage
Geprüft am	Nächste Kontrolle	Besonderheiten, z. B. Allergien

Dein erster Rundgang

Häkchen = geprüft und erledigt. Lass offene Punkte leer. Was für euch nicht passt, streichst du durch. Alle Mengenfelder füllst du selbst aus.

- ☐ **Wasser & Getränke**
Trinkwasser für alle. Grundregel: Personen × Tage × 2 Liter, mit zusätzlichem Bedarf für Hygiene und Tiere.
- ☐ **Essen, das ihr mögt**
Zum Beispiel Haferflocken, Knäckebrot, Bohnen, Gemüse und Obst in Konserven, Nüsse und Öl. Auch Mahlzeiten ohne Kochen einplanen.
- ☐ **Licht, Radio & Wärme**
Taschenlampe, passende Batterien, Radio ohne Steckdose, geladene Powerbank, warme Kleidung und Decken.
- ☐ **Hygiene & Gesundheit**
Seife, Toilettenpapier, Müllbeutel, Zahnpflege, Verbandsmaterial und eure persönlichen Medikamente.
- ☐ **Kontakte & wichtige Unterlagen**
Telefonnummern auf Papier, vereinbarter Treffpunkt, etwas Bargeld und eine griffbereite Dokumentenmappe.
- ☐ **Was ihr zusätzlich braucht**
Babynahrung, Tierfutter, Hilfsmittel, verträgliche Lebensmittel und ein Plan für medizinische Geräte.

- 2 Wasser & Lebensmittel

3 Mahlzeiten planen

4 Licht, Wärme & Kochen

5 Hygiene & Gesundheit

6 Kontakte & Notgepäck

7 Bestand & Einkauf

8 Bei Stromausfall

Das erledige ich als Nächstes

Wasser & Lebensmittel

Wähle vertraute Lebensmittel, die lange halten. Jede Zeile nennt Möglichkeiten, keine Pflicht, alles davon zu kaufen. Schreibe deine benötigte Gesamtmenge und die Fehlmenge daneben.

Wasser in Litern = Personen × Tage × 2

Grundplanung pro Person und Tag: 1,5 Liter zum Trinken plus 0,5 Liter für die Zubereitung. Hygiene und Tiere kommen extra dazu. Bei Hitze, Belastung oder besonderem Bedarf brauchst du mehr.

Wasserziel (Liter)

Schon da (Liter)

Noch kaufen (Liter)

Geprüft / Lebensmittel auswählen	Brauche ich	Fehlt noch
☐ Frühstück & Brot Haferflocken, Müsli, Knäckebrot oder lange haltbares Brot		
☐ Sättigende Beilagen Nudeln, Reis oder Couscous. Wasser und Kochmöglichkeit einplanen.		
☐ Eiweiß Verzehrfertige Bohnen, Linsen, Kichererbsen; haltbarer Tofu. Je nach Ernährung auch Fisch oder Fleisch in Dosen.		
☐ Gemüse Zum Beispiel Erbsen, Karotten oder Tomaten in Dose oder Glas		
☐ Obst Obstkonserven, Apfelmus oder Trockenobst		
☐ Milch oder pflanzliche Alternative H-Milch oder haltbarer Pflanzendrink, möglichst mit Calcium. Nach dem Öffnen Lagerhinweise beachten.		
☐ Fette & kleine Extras Pflanzenöl, Nüsse, Nussmus; Aufstrich, Jodsalz und Gewürze nach Bedarf		
☐ Fertige Mahlzeiten Verzehrfertige Eintöpfe oder andere Konserven, die laut Packung auch kalt essbar sind		
☐ Persönlicher Bedarf Verträgliche Produkte, Babynahrung, Tierfutter und zusätzliches Wasser nach Bedarf		

Plane Packungen so, dass du Geöffnetes ohne Kühlung zügig aufbrauchst. Trockene Hülsenfrüchte brauchen viel Kochzeit; verzehrfertige Konserven sind für einen Stromausfall einfacher.

Mahlzeiten planen

Plane pro Zeile einen Tag für den ganzen Haushalt. Trage Mahlzeiten und die dafür nötigen Mengen ein. Verwende weitere Kopien, wenn du länger planen möchtest.

1. Stelle Frühstück, Hauptmahlzeit und Abendessen zusammen. Snacks zählen mit.
2. Prüfe die Portionen für jede Person. Einmal probeweise davon essen hilft mehr als nur Packungen zählen.
3. Lege die benötigten Packungen gedanklich jedem Tag zu. Dieselbe Dose darf nicht zwei Tage gleichzeitig abdecken.

Tag	Frühstück	Hauptmahlzeit	Abend / Snacks	Wasser geprüft

Mengenregel: Tagesmengen aller Personen addieren × geplante Tage = Gesamtmenge. Bei gleichem Bedarf: Personen × Tage × Tagesmenge.

Ohne Herd: zum Beispiel Knäckebrot mit Aufstrich, Bohnensalat mit Gemüse aus der Dose oder Müsli mit einem haltbaren Drink. Packungshinweise und Verträglichkeit beachten.

Kalorien kurz erklärt: Der Erwachsenen-Beispielvorrat hinter unserem Rechner rechnet mit etwa 2.200 kcal pro Tag. Dein Bedarf kann abweichen. Plane Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate sowie verschiedene Vitamin- und Mineralstoffquellen ein. Eine feste sichere Kalorienuntergrenze gibt es für alle zusammen nicht.

Vegetarisch oder vegan geht auch: Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Öl und passende angereicherte Produkte einplanen. Bei veganer Ernährung eine verlässliche B12-Supplementierung sichern. Für besondere Bedürfnisse brauchst du eine passende Beratung. Mehr Rechenhilfen stehen im optionalen Nährstoffcheck.

Die Arbeitsseiten 3 und 7 kannst du für weitere Tage oder die nächste Kontrolle einzeln nachdrucken.

Licht, Wärme & Kochen

Prüfe vorhandene Geräte und das Zubehör zusammen. Eine Lampe mit leeren Batterien hilft dir im Dunkeln wenig.

☐ **Taschenlampe oder Stirnlampe**

Griffbereit lagern und im Dunkeln finden können.

☐ **Raumlicht**

Eine batteriebetriebene LED-Leuchte erleichtert Essen und Lesen.

☐ **Passende Ersatzbatterien**

Für Lampe und Radio. Akkus laden und die Laufzeit prüfen.

☐ **Radio ohne Steckdose**

Batterie- oder Kurbelradio testen. Regionalsender notieren.

☐ **Powerbank und Ladekabel**

Laden und mit dem eigenen Telefon ausprobieren.

☐ **Warme Kleidung und Decken**

Für alle im Haushalt; bei Bedarf passende Schlafsäcke.

☐ **Dosenöffner von Hand**

Mit den eigenen Konserven ausprobieren.

☐ **Geschirr und Besteck**

Becher, Teller, Löffel und ein geeigneter Topf.

☐ **Kocher, falls nötig**

Nur mit sicherem, geeignetem Aufstellort und laut Geräteanleitung.

☐ **Passender Brennstoff**

Bedarf vorab testen; Lagerung und Herstellerangaben beachten.

☐ **Rauchmelder und Löschmittel**

Funktion und Bedienung prüfen. Fluchtwege freihalten.

☐ **Unterhaltung ohne Strom**

Ein Buch, Karten oder Spiele, besonders für Kinder.

Sicher kochen und warm bleiben

Grills und Stromerzeuger mit Verbrennungsmotor niemals in Innenräumen betreiben. Auch ein offenes Fenster schützt nicht vor Kohlenmonoxid. Keine improvisierten Teelichtöfen. Für zusätzliche Heizgeräte vorher fachlich klären, ob Gerät und Raum geeignet sind. Ein CO-Melder ersetzt keine sichere Aufstellung.

Eigene Ergänzungen / noch zu besorgen

Hygiene & Gesundheit

Bad, Toilette & Sauberkeit

☐ **Seife, Zahnbürste und Zahnpasta**

Für alle im Haushalt. Eine Handzahnbürste braucht keinen Strom.

☐ **Toilettenpapier und Müllbeutel**

Auch stabile große Beutel für eine Nottoilettenlösung.

☐ **Feuchttücher und Haushaltspapier**

Als Ergänzung bei wenig Wasser, nicht in die Toilette werfen.

☐ **Persönliche Hygieneartikel**

Zum Beispiel Periodenprodukte, Windeln und Pflegebedarf.

☐ **Reinigung und Handschuhe**

Haushaltshandschuhe, Reinigungsmittel; Desinfektion nach Produktanweisung.

☐ **Wasser für Hygiene / Nottoilette**

Getrennt vom Trinkwasservorrat planen. Entsorgung vor Ort klären.

Hausapotheke & persönliche Versorgung

☐ **Regelmäßige Medikamente**

Ausreichenden Vorrat, Rezepte und mögliche Kühlung mit Praxis oder Apotheke klären.

☐ **Erste-Hilfe-Material**

Pflaster, Verbände, Einmalhandschuhe, Schere und Wunddesinfektion.

☐ **Persönliche Hausapotheke**

Thermometer, Pinzette und geeignete Mittel für häufige Beschwerden abstimmen.

☐ **Hilfsmittel und Geräte**

Ersatzbrille, Hörgerätebatterien; Ausfallplan für stromabhängige medizinische Geräte.

☐ **Wissen auffrischen**

Erste-Hilfe-Kenntnisse, Notfallkontakte und Unterstützung im Haushalt besprechen.

Medikamente kindersicher und nach Packung lagern. Verfallsdaten prüfen. Einnahme und Dosierung mit Praxis oder Apotheke abstimmen.

Eigene Ergänzungen / noch zu besorgen

Kontakte & Notgepäck

Wen erreichst du, und wo trifft ihr euch?

Name / Stelle	Telefon	Adresse / Aufgabe

Treffpunkt, falls Telefon und Internet ausfallen

Örtliche Anlaufstelle laut Gemeinde / Stadt

Griffbereit aufbewahren

☐ **Wichtige Dokumente**

Ausweise, Versicherungen, medizinische Unterlagen und relevante Nachweise in einer Mappe.

☐ **Kopien und Bargeld**

Sichere Kopien getrennt lagern. Etwas Bargeld in kleinen Scheinen bereithalten.

☐ **Absprachen im Haushalt**

Wer holt Kinder ab? Wer hilft Angehörigen oder kümmert sich um Tiere?

Wenn du das Zuhause verlassen musst

☐ **Tragbare Tasche oder Rucksack**

Warme Wechselkleidung, Regenschutz, feste Schuhe und Hygieneartikel.

☐ **Trinken, Essen und Hilfsmittel**

Trinkflasche, verzehrfertiges Essen, Medikamente, Erste Hilfe und persönliche Hilfsmittel.

☐ **Licht, Information und Unterlagen**

Lampe, Radio, Powerbank mit Kabel, Dokumentenmappe und Kontakte mitnehmen.

In Deutschland und der EU: 112 bei akuter Gefahr, Feuer oder medizinischem Notfall. Die Notrufnummer ist keine Auskunft für die Dauer eines Stromausfalls.

Eigene Ergänzungen / noch zu besorgen

Bestand & Einkauf

Hier trägst du konkrete Artikel, Packungen und Ausrüstung ein. Verwende in einer Zeile dieselbe Einheit, zum Beispiel Liter, Gramm oder Stück. Blatt bei Bedarf mehrfach ausdrucken.

Haushalt / Name

Geprüft am

Fehlt = Zielmenge minus vorhandene Menge, mindestens 0.

Artikel / Einheit	Ziel	Schon da	Fehlt	MHD / Lagerort

- ☐ **Regelmäßig nachsehen**
Datum für die nächste Kontrolle auf Seite 1 eintragen.
- ☐ **Verbrauchen und nachkaufen**
Ältere Ware zuerst verwenden. Entnommenes auf die Einkaufsliste setzen.
- ☐ **Haltbarkeit und Funktion prüfen**
MHD ist nicht gleich Verbrauchsdatum. Medikamente, Batterien und Geräte gesondert prüfen.

Eigene Ergänzungen / noch zu besorgen

Bei Stromausfall

Bewahre diese Seite zusammen mit Lampe und Radio griffbereit auf. Was du konkret tun musst, hängt von der Lage und den örtlichen Hinweisen ab.

☐ **Ruhe bewahren und Informationen hören**

Batterieradio einschalten. Behördliche Meldungen und Anweisungen verfolgen.

☐ **Aufeinander achten**

Treffpunkt nutzen und schauen, wer in der Nähe Hilfe braucht. Unnötige Telefonate vermeiden.

☐ **Elektrische Geräte prüfen**

Herd und hitzeerzeugende Geräte ausschalten. Empfindliche Geräte vom Netz trennen, eine Leuchte als Rückkehrsignal eingeschaltet lassen.

☐ **Wasser und Essen überlegt nutzen**

Kühlgeräte möglichst geschlossen halten. Kühlpflichtige Lebensmittel nur verwenden, solange sie sicher sind. Trinkwasserhinweise der Behörden beachten.

☐ **Warm bleiben und sicher beleuchten**

Warme Kleidung und Decken nutzen. LED-Licht bevorzugen, Verbrennungsgeräte sicher und nur bestimmungsgemäß betreiben.

☐ **Bei Gefahr Hilfe holen**

Örtliche Anlaufstellen nutzen, wenn Telefonnetze ausfallen. Einer behördlichen Evakuierungsaufforderung folgen.

In Deutschland und der EU: 112 bei akuter Gefahr, Feuer oder medizinischem Notfall. Die Notrufnummer ist keine Auskunft für die Dauer eines Stromausfalls.

Grundlagen & aktuelle Fassung

Redaktionelle Last-Farm-Checkliste auf Basis deutscher Vorsorgeempfehlungen. Keine vollständige Anleitung für jede Gefahr. Örtliche Warnungen gehen vor. Quellenlinks im PDF sind anklickbar.

- [BBK: Vorräte & allgemeine Checklisten](#) · [bbk.bund.de/vorsorge](#)
- [BBK: Stromausfall](#) · [bbk.bund.de](#)
- [BBK: Hausapotheke](#) · [bbk.bund.de](#)
- [BBK: Dokumente & Notgepäck](#) · [bbk.bund.de](#)
- [StMELF](#) / [DGE](#): StMELF: Lebensmittelbeispiel; DGE: vegane Ernährung

Mit einem kostenlosen Konto hältst du in „Mein Vorrat“ fest, was du hast, wo es liegt und was du nachkaufen willst. Die aktuelle Druckvorlage findest du hier auch ohne Konto. Deine persönlichen Einträge pflegst du selbst.

Eigene Ergänzungen / noch zu besorgen