

Krisenvorsorge Checkliste

(Die Vorräte reichen für eine Person für 14 Tage)

Grunnnahrungsmittel

- Trinkwasser (28 Liter)
- 4,9 Kg Getreideprodukte, Kartoffeln
- 5,6 Kg Gemüse, Hülsenfrüchte
- 3,6 Kg Obst
- 3,7 Kg Milch und Milchprodukte
- 2,1 Kg Fisch, Eier und Fleisch

Hausapotheke und Hygieneartikel

- [Verbandskasten](#)
- Seife und Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Sets Einweggeschirr & Besteck
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- [Desinfektionsmittel](#)
- [Jodtabletten](#)
- [Kopfschmerztabletten](#)
- [Durchfallmittel](#)
- [Hustensaft](#)
- [Mittel gegen Fieber](#)

Stromausfall

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Batterien
- [Campingkocher](#)
- [Gaskartuschen](#)
- [Kurbelradio](#)
- [Powerbank](#)
- [LED-Laterne](#)

Werkzeug

- Decken
- [Messer](#)
- [Axt](#)
- [Paracord](#)
- [Handschuhe](#)
- Klebeband
- [Schlafsack](#)
- [Wasserfilter](#)
- Pincette
- Draht
- Grillanzünder
- Seile
- Brechstange

Tauschmittel

- Alkohol
- Zigaretten
- Bargeld

Brandschutz

- Feuerlöscher
- Wassereimer
- [Löschdecke](#)
- Keller entrümpeln

<https://Krisenplaner.de>

Krisenschutzbrief – Überleben in der Krise

Alle Links sind Affiliatelinks (Werbung)