

**Broschüren**

» **Bevorratung**

**VORRATSEMPFEHLUNG FÜR EINE PERSON, WENN SIE ZWEI WOCHEN LANG DEN WOHNBEREICH NICHT VERLÄSST**

» **Öle und Fette:**

Bezeichnung	haltbar		
	Menge	Wochen	Monate
Margarine	1/8 kg	12	–
Speisefett/ Speiseöl (lichtgeschützt)	1/4 kg/l	–	9
Butter	1/8 kg	3-4	–

» **Eiweißhaltige Lebensmittel:**

Bezeichnung	haltbar		
	Menge	Wochen	Monate
<b>MILCH / KÄSE</b>	–		
Kondensmilch	1/4 kg	–	15
Schmelzkäse	6 Stk.	–	4-6
Eier	10 Stk.	2	–
<b>FISCHE</b>	–		
Tiefkühlware	1/4 kg	–	6-12
Dosenfische	1/4 kg	–	24-36
<b>HÜLSENFRÜCHTE (getrocknet)</b>	–		
Linsen / Bohnen / Erbsen	1/2 kg	–	24-36
<b>FLEISCH</b>	–		
Selchfleisch, Landspeck	1/4 kg	2-4	–
Dauerwurst	1/4 kg	–	3
Dosenfleisch	1/2 kg	–	48

» **Kohlehydratreiche Lebensmittel:**

Bezeichnung	haltbar		
	Menge	Wochen	Monate
<b>ZUCKER / SÜSSES</b>	–		
Zucker	1/2 kg	–	60-72
Honig Marmelade	1/4 kg	–	12
<b>GETREIDEPRODUKTE</b>	–		
Reis / Teigwaren	1/2 kg	–	12-24
Mehl, Grieß	1 kg	–	6
Haferflocken	1/4 kg	–	6
<b>BROT / BACKWAREN</b>	–		

Brot / verpackt)	1 kg	2-4	–
Keks / Zwieback, Knäckebrötchen	1/2 kg	–	6-10
		–	
<b>KARTOFFELN</b>	2 kg	–	2-8

## Apotheke:

## Verbandmittel:

- ▶ 3 Verbandmüll
- ▶ 6 Mullbinden verschieden lang
- ▶ 1 elastische Binde
- ▶ 2 Momentverbände
- ▶ 1 Rolle Heftpflaster
- ▶ 1 Metallwundverband
- ▶ 1 Packung Pflaster-Strips
- ▶ 1 Dreiecktuch
- ▶ Heftpflaster m. Wundkissen
- ▶ Verbandwatte
- ▶ Verbandklammern
- ▶ Sicherheitsnadel

## Arzneimittel:

- ▶ Schmerzstillende Tabletten oder Pulver
- ▶ Mittel zur Haut- und Wunddesinfektion
- ▶ Tabletten gegen Durchfall
- ▶ Tabletten gegen Halsschmerzen
- ▶ Abführmittel
- ▶ Kamillentropfen
- ▶ Augentropfen
- ▶ Baldriantropfen
- ▶ Wasserstoffperoxyd 3%
- ▶ Alkohol 70%
- ▶ Wundbenzin
- ▶ Wund- und Heilsalbe
- ▶ Vom Arzt verschriebene Medikamente

## SONSTIGES:

- ▶ Fieberthermometer
- ▶ Stumpfe Verbandschere
- ▶ Pinzette
- ▶ Lederfingerlinge

Auch die Autoapotheke kann aushelfen

## Körperpflege:

- ▶ Zahnpasta, Zahnbürste
- ▶ Seife
- ▶ Waschmittel
- ▶ Toilettenpapier
- ▶ Hygieneartikel
- ▶ Wasservorrat

## Information, Beleuchten, Heizen, Kochen:

- ▶ Batterieradio
- ▶ Reservebatterien
- ▶ Taschenlampen
- ▶ Kerzen
- ▶ Petroleum- oder Gaslampen (mit Brennstoffen)
- ▶ Reservekocher (z. B. Spirituskocher) mit Brennstoffen
- ▶ Zünder
- ▶ Notofen, einschließlich Brennstoff