

Notvorrat Checkliste

Dein strukturierter Plan für die Vorsorge zu Hause — basierend auf den offiziellen Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK).

Diese Checkliste hilft dir, deinen Notvorrat Schritt für Schritt aufzubauen. Hake ab, was du bereits hast, und ergänze fehlende Positionen in mehreren kleinen Einkäufen. Die Mengenangaben beziehen sich jeweils auf eine erwachsene Person für 10 Tage. Nutze die Notizspalte rechts, um die Mengen an deinen Haushalt anzupassen.

Haushalt: _____ Personen

Davon Kinder: _____

Datum: _____

Vorrat für: _____ Tage



1. Wasser und Getränke

Wasser ist die wichtigste Ressource im Notfall. Ohne Strom funktionieren Wasserwerke nur eingeschränkt. Ein Trinkwasservorrat sichert die Grundversorgung deines Haushalts – zum Trinken, Kochen und für die Hygiene.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ Trinkwasser (stilles Mineralwasser)	20 Liter	
☐ Fruchtsäfte (lange haltbar)	nach Bedarf	
☐ Tee / löslicher Kaffee	nach Bedarf	
☐ Wasser für Zubereitung und Hygiene	ca. 5 Liter	

Eigene Notizen / Anpassungen:



2. Getreideprodukte

Getreide liefert schnell verfügbare Energie und lässt sich vielseitig zubereiten. Trockenprodukte sind lange haltbar, platzsparend und bilden die Basis jeder Notversorgung.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ Vollkornbrot / Knäckebrot / Zwieback	1,0 kg	
☐ Nudeln	0,5 kg	
☐ Reis	0,5 kg	
☐ Haferflocken / Müsli	0,5 kg	
☐ Kartoffeln (trocken) / Kartoffelpüree	0,5 kg	
☐ Mehl	0,5 kg	

Eigene Notizen / Anpassungen:



3. Gemüse und Hülsenfrüchte

Gemüse und Hülsenfrüchte liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. In Dosen und Gläsern halten sie sich jahrelang und ermöglichen abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ Bohnen (Dose / Glas)	0,8 kg	
☐ Erbsen / Linsen (Dose / trocken)	0,5 kg	
☐ Mais (Dose)	0,4 kg	
☐ Tomaten (passiert / Dose)	0,8 kg	
☐ Sauerkraut / Mixed Pickles	0,5 kg	
☐ Rotkohl / weiteres Gemüse (Dose / Glas)	0,5 kg	
☐ Gemüsebrühe (instant)	nach Bedarf	

Eigene Notizen / Anpassungen:



4. Obst und Nüsse

Obst liefert Vitamine und hebt die Stimmung – gerade in Stresssituationen. Nüsse sind kompakte Energielieferanten mit wichtigen Fetten und Proteinen.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ Obstkonserven (Pfirsich, Ananas, Birne)	1,0 kg	
☐ Trockenobst (Rosinen, Aprikosen, Datteln)	0,5 kg	
☐ Nüsse und Mandeln	0,5 kg	
☐ Apfelmus / Obstmark	0,5 kg	

Eigene Notizen / Anpassungen:



5. Milch und Milchprodukte

Milchprodukte sind wichtige Kalzium- und Eiweißlieferanten. H-Milch und Hartkäse halten sich deutlich länger als Frischprodukte und sichern die Versorgung.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ H-Milch	1,5 Liter	
☐ Hartkäse (vakuumverpackt)	0,5 kg	
☐ Streichkäse / Schmelzkäse	nach Bedarf	
☐ Milchpulver (als Reserve)	nach Bedarf	
☐ Kondensmilch	nach Bedarf	

Eigene Notizen / Anpassungen:



6. Fleisch, Fisch und Eier

Eiweiß ist essenziell für den Körper. Konservierte tierische Produkte sichern die Proteinversorgung über längere Zeiträume zuverlässig.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ Dosenfleisch / Dosenwurst	0,5 kg	
☐ Fischkonserven (Thunfisch, Hering, Sardinen)	0,5 kg	
☐ Corned Beef / Leberwurst (Dose)	0,3 kg	
☐ Eier (frisch, max. 2 Wochen haltbar)	ca. 10 Stück	
☐ Eipulver (als Alternative)	nach Bedarf	

Eigene Notizen / Anpassungen:



7. Fette und Öle

Fette sind ein konzentrierter Energielieferant und essenziell für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K). Pflanzliche Öle halten sich gut verschlossen lange.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ Speiseöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl)	0,2 Liter	
☐ Butter / Margarine (lange haltbar)	0,1 kg	
☐ Streichfett / Schmalz	0,1 kg	

Eigene Notizen / Anpassungen:



8. Sonstiges und Ergänzungen

Süßes und Würzmittel sorgen für Abwechslung und unterstützen die Moral. In Stresssituationen kann ein Stück Schokolade erstaunlich viel bewirken.

Artikel	Menge (1 Pers.)	Menge (mein Haushalt)
☐ Zucker	0,2 kg	
☐ Honig / Marmelade	nach Bedarf	
☐ Salz	0,2 kg	
☐ Gewürze (Pfeffer, Paprika, Curry)	nach Bedarf	
☐ Schokolade / Kekse / Energieriegel	nach Bedarf	
☐ Fertiggerichte / Tütensuppen	5-10 Portionen	
☐ Instantbrühe	nach Bedarf	
☐ Essig	nach Bedarf	

Eigene Notizen / Anpassungen:



9. Hygiene und Gesundheit

Saubere Hygiene beugt Krankheiten vor. Eine gut bestückte Hausapotheke kann im Notfall entscheidend sein, wenn Apotheken und Ärzte nicht erreichbar sind.

☐ Seife / Waschlotion	☐ Fieberthermometer
☐ Zahnbürste und Zahnpasta	☐ Verbandsmaterial und Pflaster
☐ Toilettenpapier (14-Tage-Vorrat)	☐ Persönliche Medikamente (Dauermedikation)
☐ Hygieneartikel (Damenhygiene, Windeln)	☐ Mittel gegen Durchfall und Übelkeit
☐ Desinfektionsmittel (Hände / Flächen)	☐ Wund- und Brandgel
☐ Müllbeutel und Haushaltshandschuhe	☐ Einmalhandschuhe
☐ Waschmittel	☐ Kühlkompressen
☐ Schmerzmittel (Ibuprofen / Paracetamol)	

Eigene Notizen:



10. Stromausfall und Energie

Bei einem Stromausfall fehlen Licht, Wärme, Kommunikation und Kochmöglichkeiten. Besonders in den Wintermonaten ist zusätzliche Vorsorge für Wärme wichtig: Halte warme Decken, Schlafsäcke und isolierende Kleidung griffbereit. Auch ein Vorrat an Brennstoff für Campingkocher oder einen Kamin kann in kalten Monaten entscheidend sein.

- | | |
|---|--|
| ☐ Taschenlampe (LED) + Ersatzbatterien | ☐ Warme Decken / Schlafsäcke |
| ☐ Kerzen, Streichhölzer, Feuerzeug | ☐ Bargeld (kleine Scheine und Münzen) |
| ☐ Batterie- oder Kurbelradio | ☐ Isolierende Kleidungsschichten (Winter) |
| ☐ Powerbank (geladen halten) | ☐ Wärmflaschen / Handwärmer |
| ☐ Campingkocher mit Brennstoff | |

Eigene Notizen:



11. Wichtige Dokumente

Im Notfall zählt schneller Zugriff auf wichtige Unterlagen. Eine griffbereite, wasserdichte Dokumentenmappe spart wertvolle Zeit bei einer Evakuierung.

- | | |
|--|---|
| ☐ Personalausweis / Reisepass (Kopie) | ☐ Grundbuchauszüge / Mietvertrag (Kopie) |
| ☐ Geburtsurkunde (Kopie) | ☐ Testament / Patientenverfügung / Vollmachten |
| ☐ Versicherungspolicen | ☐ Adress- und Telefonliste (auf Papier) |
| ☐ Impfpass | ☐ Dokumentenmappe (wasserdicht) |
| ☐ Bankunterlagen / Kontodaten | |

Eigene Notizen:

Praktische Tipps zum Aufbau deines Vorrats

- Kaufe fehlende Artikel in 2 bis 4 kleinen Etappen beim normalen Einkauf.
- Nutze das Prinzip "First In – First Out": Ältere Produkte zuerst verbrauchen.
- Prüfe Haltbarkeitsdaten alle 3 bis 6 Monate.
- Lagere Vorräte kühl, trocken und lichtgeschützt.
- Passe die Mengen an deinen Haushalt an – nutze den Rechner auf bereitplan.de.
- Denke auch an Haustiere, Säuglinge und besondere Ernährungsbedürfnisse.

**Berechne jetzt deinen individuellen Bedarf auf
bereitplan.de**

Hinweis: Die Inhalte dieser Checkliste wurden sorgfältig auf Basis der offiziellen Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zusammengestellt. BereitPlan erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben. Diese Checkliste ersetzt keine amtliche, medizinische oder sicherheitsrelevante Beratung. Bitte passe alle Mengen und Artikel an die individuellen Bedürfnisse deines Haushalts an. Die aktuellen Empfehlungen findest du unter www.bbk.bund.de.

Quellen: BBK – Essen und Trinken bevorraten (bbk.bund.de) | BBK – Vorsorgen für Krisen und Katastrophen (Ratgeber-PDF) | BBK – Meine persönliche Checkliste. Stand: März 2026.

© 2026 bereitplan.de – Vorsorge, die in den Alltag passt.