

## **Minimal-Vorratsliste**

**www.preptrek.de**

Hier ist das Minimum an Vorräten aufgelistet, die jeder zuhause gelagert haben sollte. Beachte: Es handelt sich um eine allgemeine Empfehlung. Besonderheiten (z.B. Wohnsituation mit Haustieren, bestimmte Klimaverhältnisse, chronische Krankheiten usw.) sind nicht berücksichtigt. Zudem: Die Angaben beziehen sich auf drei Tage, für die man versorgt sein muss. Dieser Wert ist beliebig zu setzen. Ich gehe davon aus, dass unter „normalen“ Umständen nach spätestens drei Tagen die wesentlichen Einrichtungen in einer deutschen Stadt wieder funktionieren.

Die Vorratsangaben weichen dennoch vereinzelt von der 3-Tages-Regelung ab, da manche Waren nicht kleiner portioniert gekauft werden können (z.B. gibt es Honig im Glas für 500 Gramm, aber selten nur in 100-Gramm-Portionen). Vorausgesetzt ist, dass Geschirr (Teller, Schüssel, Kochtopf) und Besteck vorhanden sind. Folgende Werte gelten pro Person.

### **1. Wasser**

12 Liter

### **2. Nahrung**

Reis: 1 kg

Kidneybohnen (Dose): 2 Dosen - je 400 Gramm

Honig: 1 Glas - 500 Gramm

Haferflocken: 500 Gramm

Mais: 2 Dosen - je 400 Gramm

Nudeln: 500 Gramm

Zartbitterschokolade: 200 Gramm

Salz: eine kleine Dose - 50 Gramm

Öl: 1 Liter

### **3. Vitamine**

Ggf. Trockenobst.

Vitaminpräparate: C, D, Zink, Eisen, B12, Calcium.

Hinweis: Diese Präparate ersetzen nicht die optimale Vitaminzufuhr, die durch Obst & Gemüse erreicht wird.

### **4. Erste-Hilfe-Koffer**

Ergänzen mit den Medikamenten, die ein chronisch Kranker braucht.

Salbe zur besseren Durchblutung

Eis-Spray

Baldrian-Tropfen

Zeckenzange

### **5. Wärme / Feuer**

Streichhölzer: 3 Packungen, ggf. mit Wachs präpariert gegen Nässe

Feuerzeug: 2 Stück

Kerzen: 2 Stück

Gaskocher & 2 Gaskartuschen

Ideal: Gasheizter mit Zubehör

## **6. Technik**

Werkzeugkasten

Messer

Taschenlampe & passende Ersatzbatterien

Kurbelradio / Weltempfänger mit Batteriebetrieb & passende Ersatzbatterien

Uhr/Wecker & passende Ersatzbatterien

Funktionierendes Ersatzhandy & Ersatzakku

Nähzeugs: verschiedene Nadeln, Fäden usw.

2 x Walky-Talky

Ideal: Solarpanel zum Aufladen vom Handy

## **7. Infomaterial**

Stadtkarte

Karte der weiteren Region

Adressen/Telefonnummern von Freunden & Familie

Adressen/Telefonnummern von Ärzten, Apotheken und Krankenhäusern

Andere relevante Adressen/Telefonnummern

## **8. Sonstiges**

Hier sind Dinge zu benennen, die man persönlich braucht oder haben will.

Sofern die eigene Wohnung weiterhin erreichbar ist, dürfte vieles Nötige vorhanden sein.