

Notversorgung - **KOMM KLAR SH**

Für eine **72-Stunden-Selbstversorgung** (3 Tage) im Notfall empfiehlt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) folgende Vorräte pro Person, um ohne Einkauf auszukommen:

Trinkwasser & Flüssigkeit (pro Person)

- **Menge:** Insgesamt ca. 9 Liter
(3 Liter pro Tag: 2 Liter zum Trinken, 1 Liter für Hygiene/Kochen).

Lebensmittel (haltbar, wenig Kochaufwand)

- **Getreide/Brot:** Knäckebrot, Zwieback, Haferflocken.
- **Dosenfutter:** Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch/Eintöpfe.
- **Energie:** Nüsse, Trockenobst, Kekse, Schokolade.
- **Sonstiges:** H-Milch, Honig/Marmelade, Fertiggerichte.
- *Hinweis:* Lebensmittel wählen, die auch ungekühlt haltbar sind.

Wichtige Ausrüstung & Hygiene

- **Licht/Energie:** Taschenlampe (am besten Kurbel/Batterie),
- Kerzen, Streichhölzer/Feuerzeug,
- Radio (batteriebetrieben) oder mit Kurbel DAB-Empfänger
- **Kochen:** Campingkocher (falls Strom ausfällt).
- **Hygiene:** Feuchttücher, Toilettenpapier, Müllbeutel, Hygieneartikel.
- **Gesundheit:** Persönliche Medikamente (für mind. 3 Tage), Erste-Hilfe-Set.
- **Werkzeug:** Dosenöffner, Taschenmesser.

Tipp: Die Lebensmittel sollten dem persönlichen Geschmack entsprechen und regelmäßig verbraucht und neu gekauft werden („lebender Vorrat“).