



Um auf ein länger andauerndes Blackout sowie auf andere kleinere oder größere Notfälle gut vorbereitet zu sein, sollte im Haushalt nicht fehlen:

LEBENSMITTEL**Getränke**

- Mineralwasser
- Frucht-, Gemüsesäfte (Sirup und Saft)
- Tee, Kaffee, Kakao
(in Pulverform und Dosen)

Getreideprodukte

- Teigwaren
- Zwieback und Knäckebrötchen
- Brot (vakuumverpackt)
- Reis, Weizen, Hirse
- Mehl, Grieß
- Haferflocken

Milchprodukte

- Haltbarmilch
- Milchpulver
- Hartkäse

Fisch / Fleisch

- Fischkonserven
- Konservendosen (Bohnen mit Speck)
- Fertiggerichte (nichts Tiefgekühltes)
- Aufstriche

sonstiges

- Salz
- Honig
- Speiseöl
- Suppen (Pulver und Dosen)
- Schokolade und Traubenzucker
- Zucker
- Gewürze

Gemüse / Obst

- Obst und Gemüsekonserven
- eingekochtes Obst und Gemüse
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Kartoffel-Püree-Pulver

**KÖRPERPFLEGE- UND
HYGIENEPRODUKTE****Zahnbürste und Zahnpasta**

- Seife, Duschgel, Haarshampoo
- Desinfektionsspray
- Binden und Tampons
- Rasierzeug
- Reise-Waschmittel
- Toilettenpapier
- Müllbeutel

GEBRAUCHSGEGENSTÄNDE

- Kerzen
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Campingkocher mit Brennstoff
- Radio (Batterie-, Dynamoantrieb)
- Taschenlampe
- Lampe (Batterie-, Dynamoantrieb)
- Reservebatterien

GESUNDHEIT

- Medikamente
- Autoapotheke nach Ö-Norm
- vom Arzt verschriebene Medikamente
- Schmerzstillende Tabletten
- Fieber senkende Mittel
- Mittel gegen Durchfall und Verdauungsstörungen
- Vitaminpräparate, Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion
- Verbände und Pflaster
- Wund- und Heilsalbe
- Fieberthermometer
- Pinzette
- Ersatz- oder Reservebrille

Nicht vergessen: TIERNÄHRUNG**DOKUMENTE**