SELBSTVERSORGERBASIS

Meine Notfallliste

Dein Wissensspeicher für Selbstversorgung, Prepping & Off-Grid-Leben

2 Personen · Vorrat für 10 Tage

Stand 20.11.2026 · Interaktive Version mit Mengenrechner und Abhaken: https://selbstversorgerbasis.de/notfallliste/

UNVERZICHTBAR Grün hinterlegte Zeilen sind das Minimum – damit fängst du an.

Basis-Notvorrat

Grundvorrat nach Empfehlung des Bundesamts für Bevölkerungsschutz (BBK): Wasser, Lebensmittel, Hygiene, Medikamente, Dokumente. Die Mengen richten sich nach dem eingestellten Zeitraum – das BBK empfiehlt 10 Tage, mindestens aber 3.

Wasser & Getränke

☐	**30 Liter**	**Trinkwasser (still)** PET-Flaschen, kühl und dunkel lagern, Haltbarkeit beachten	**UNVERZICHTBAR**
☐	**10 Liter**	Mineralwasser oder Saftschorlen Für Abwechslung und Motivation, besonders für Kinder	
☐	**2 Packung**	Tee oder Kaffee Für warme Getränke, setzt Kochmöglichkeit voraus	
☐	**4 Liter**	H-Milch oder Pflanzendrink Ungekühlt haltbar, für Müsli und Kaffee	

Grundnahrungsmittel

☐	**1.000 g**	**Brot (Vollkorn-Knäckebrot oder Zwieback)** Lange haltbar, trocken lagern, als Brotersatz	**UNVERZICHTBAR**
☐	**1.000 g**	**Nudeln oder Reis** Trocken und dunkel lagern, Grundlage vieler Mahlzeiten	**UNVERZICHTBAR**
☐	**1.000 g**	Haferflocken oder Müsli Für Frühstück, auch kalt mit Wasser essbar	
☐	**2 kg**	Mehl Für Brot, Pfannkuchen oder Notgebäck	
☐	**500 g**	Zucker, Honig oder Marmelade Energielieferant und für die Moral	
☐	**1 Set**	Salz, Gewürze, Brühwürfel Macht einfache Gerichte schmackhaft	
☐	**1.000 ml**	Öl oder Butter (Ghee) Fett für Kalorien und Geschmack, Ghee ist ungekühlt haltbar	

Konserven & Fertiggerichte

☐	**6 Dose**	**Gemüsekonserven (Mais, Erbsen, Bohnen)** Vitamine und Ballaststoffe, auf Ablaufdatum achten	**UNVERZICHTBAR**
☐	**4 Dose**	Obstkonserven oder Kompott Für Vitamine und Abwechslung	
☐	**6 Dose**	**Fisch- oder Fleischkonserven** Eiweiß und Fett, z.B. Thunfisch, Corned Beef, Würstchen	**UNVERZICHTBAR**
☐	**4 Dose**	Fertigsuppen oder Eintöpfe Schnell zubereitet, wärmend, sättigend	
☐	**4 Dose**	Tomatensoße oder passierte Tomaten Basis für viele Gerichte	

- [ ] **1.000 g** Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen)
  Eiweiß, Ballaststoffe, vielseitig einsetzbar
- [ ] **400 g** Nüsse oder Trockenfrüchte
  Energiereich, lange haltbar, kein Kochen nötig

Spezielle Lebensmittel

- [ ] Spezielle Diätprodukte
  Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder chronischen Erkrankungen

Hygiene & Sanitär

- [ ] **6 Rolle** **Toilettenpapier** UNVERZICHTBAR
  Großpackung, trocken lagern
- [ ] **4 Packung** Feuchttücher oder Waschlappen
  Für Körperpflege ohne Wasser
- [ ] **2 Stück** **Seife oder Handdesinfektionsmittel** UNVERZICHTBAR
  Hygiene ist Infektionsschutz
- [ ] **2 Set** Zahnbürste und Zahnpasta
  Mundhygiene nicht vernachlässigen
- [ ] **20 Stück** Müllbeutel (stabil, groß)
  Für Abfall, Nottoilette oder Wassertransport
- [ ] **4 Packung** Damenhygiene
  Ausreichend Vorrat für alle Frauen im Haushalt
- [ ] **2 Paar** Haushaltshandschuhe
  Für Reinigung und Schutz

Hausapotheke & Medikamente

- [ ] **Persönliche Dauermedikamente** UNVERZICHTBAR
  Mindestens 10 Tage Vorrat, mit Arzt besprechen
- [ ] **2 Packung** **Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol)** UNVERZICHTBAR
  Gegen Schmerzen und Fieber
- [ ] **1 Stück** Fieberthermometer
  Digital, mit Ersatzbatterien
- [ ] **1 Set** **Verbandmaterial (DIN 13157)** UNVERZICHTBAR
  Sterile Kompressen, Pflaster, Binden, Schere
- [ ] **1 Flasche** Desinfektionsmittel
  Für Wunden und Hände
- [ ] **1 Packung** Durchfallmittel
  Elektrolytlösung und Kohletabletten
- [ ] **1 Set** Erkältungsmittel
  Nasenspray, Hustensaft, Halstabletten
- [ ] **1 Tube** Salbe gegen Verbrennungen
  Für kleinere Brandwunden
- [ ] **1 Set** Pinzette und Zeckenzange
  Für Splitter und Zecken

Dokumente & Notfallinfo

- [ ] **Kopien von Ausweisdokumenten** UNVERZICHTBAR
  Personalausweis, Reisepass, Geburtsurkunden – wasserdicht verpacken
- [ ] Versicherungsunterlagen
  Kranken-, Haftpflicht-, Hausratversicherung

- [ ] **Medikamentenliste und Impfpass** — UNVERZICHTBAR
  Für ärztliche Versorgung im Notfall
- [ ] **Notfallkontakte (Liste)** — UNVERZICHTBAR
  Familie, Nachbarn, Ärzte – auch ohne Handy erreichbar
- [ ] **Bargeld (Kleingeld und Scheine)** — UNVERZICHTBAR
  Kartenzahlung funktioniert bei Stromausfall nicht
- [ ] Grundbuchauszüge, Verträge
  Bei Evakuierung oder Schadensfall wichtig
- [ ] USB-Stick mit digitalen Kopien
  Alle wichtigen Dokumente als Scan, verschlüsselt

Energie & Licht

- [ ] 2 Stück **Taschenlampe (LED)** — UNVERZICHTBAR
  Pro Person eine, mit Ersatzbatterien oder Kurbel
- [ ] 10 Stück Kerzen und Streichhölzer
  Niemals unbeaufsichtigt brennen lassen
- [ ] 1 Set **Batterien (AA, AAA, 9V)** — UNVERZICHTBAR
  Für alle Geräte passend, Haltbarkeit prüfen
- [ ] 1 Stück Powerbank oder Solar-Ladegerät
  Für Handy und kleine Geräte
- [ ] 1 Set **Campingkocher mit Gaskartuschen** — UNVERZICHTBAR
  Zum Kochen und Wasser abkochen, nur im Freien nutzen
- [ ] 2 Packung Streichhölzer oder Feuerzeug
  Wasserdicht verpacken
- [ ] 1 Stück **Kurbelradio (UKW/DAB+)** — UNVERZICHTBAR
  Für Warnmeldungen, mit Handyladefunktion ideal

Blackout / Stromausfall

Licht, Wärme, Kochen und Kommunikation ohne Strom – für einen mehrtägigen Stromausfall.

Licht & Beleuchtung

- [ ] 2 Stück **LED-Stirnlampe** — UNVERZICHTBAR
  Hände bleiben frei, ideal für Arbeiten im Dunkeln
- [ ] 2 Stück **LED-Campinglaterne** — UNVERZICHTBAR
  Für Räume, dimmbar bevorzugen, mind. 200 Lumen
- [ ] 10 Stück Knicklichter (Leuchtstäbe)
  Für Kinder beruhigend, als Notbeleuchtung 8-12 Stunden
- [ ] 3 Stück Ersatzleuchtmittel für Lampen
  Passende LED-Birnen oder Glühlampen vorrätig halten
- [ ] 2 Stück Solarlampe für Garten/Balkon
  Tagsüber aufladen, abends ins Haus holen

Wärme & Heizung

- [ ] 2 Stück **Schlafsack (Winter-/Übergangssaison)** — UNVERZICHTBAR
  Komforttemperatur beachten, auch für Wohnung sinnvoll
- [ ] 4 Stück **Wolldecken oder Thermodecken** — UNVERZICHTBAR
  Mehrere dünne Schichten isolieren besser als eine dicke
- [ ] 4 Set **Warme Kleidung (Thermounterwäsche)** — UNVERZICHTBAR
  Zwiebelprinzip, auch für drinnen

- [ ] **6 Paar** Wollsocken und Mütze
  Über Kopf und Füße verliert der Körper am meisten Wärme
- [ ] **2 Stück** Wärmflaschen
  Mit heißem Wasser vom Gaskocher befüllen
- [ ] **1 Stück** Teelichtofen (Terrakotta)
  Nur mit Fenster auf Kipp, niemals unbeaufsichtigt
- [ ] **50 Stück** Teelichter (lange Brenndauer)
  Für Teelichtofen, mind. 4 Stunden Brenndauer

Kochen ohne Strom

- [ ] **1 Set** Spirituskocher mit Brennspiritus
  Alternative zum Gaskocher, 1 Liter Spiritus für ca. 3-4 Stunden
- [ ] **1 Set** Esbit-Kocher mit Brennstofftabletten
  Kompakt, für Notfälle, 20 Tabletten für ca. 10 Kochvorgänge
- [ ] **2 Stück** Feuerfeste Töpfe und Pfannen
  Ohne Plastikgriffe, für offenes Feuer geeignet
- [ ] **1 Packung** Grillanzünder (ökologisch)
  Für Grill oder Feuerschale im Garten
- [ ] **10 kg** Holzkohle oder Briketts
  Nur im Freien verwenden, niemals in geschlossenen Räumen
- [ ] **2 Stück** **Dosenöffner (manuell)** UNVERZICHTBAR
  Mehrere vorhalten, auch für Nachbarn
- [ ] **1 Stück** Thermoskanne (1-2 Liter)
  Heißes Wasser oder Suppe lange warm halten

Kommunikation & Information

- [ ] **1 Stück** Autoradio-Adapter (12V auf USB)
  Auto als Stromquelle nutzen, nur bei laufendem Motor
- [ ] **2 Stück** Notizblock und Stifte
  Für Nachrichten, Planung, Kontaktdaten
- [ ] **1 Stück** Stadtplan oder Straßenkarte
  Für den Fall, dass Navigationssysteme ausfallen
- [ ] **2 Stück** Walkie-Talkies (PMR446)
  Für Kommunikation im Haus oder mit Nachbarn, 2-5 km Reichweite
- [ ] **Offline-Kopien wichtiger Infos** UNVERZICHTBAR
  Notfallnummern, Adressen, Anleitungen ausgedruckt

Stromversorgung & Technik

- [ ] **1 Stück** Autobatterie-Ladegerät (Erhaltungslader)
  Auto als Notstromquelle nutzen, Batterie nicht tiefentladen
- [ ] **1 Stück** 12V-Zigarettenanzünder-Verteiler
  Mehrere Geräte gleichzeitig am Auto laden
- [ ] **1 Stück** Spannungswandler 12V auf 230V (150-300W)
  Für kleine Geräte am Auto, nur bei laufendem Motor
- [ ] **1 Set** **Ladekabel für alle Geräte** UNVERZICHTBAR
  USB-C, Micro-USB, Lightning – alle Varianten vorrätig
- [ ] **1 Stück** Batteriebetriebene Uhr
  Zeitgefühl behalten, wenn alle digitalen Uhren ausfallen

Hygiene ohne Wasser

- [ ] **2 Dose** Trockenshampoo
  Spart Wasser, für mehrere Tage ohne Haarwäsche
- [ ] **40 Stück** Einweg-Waschlappen
  Für Körperpflege ohne fließendes Wasser
- [ ] **1 Stück** Campingdusche (Solar oder Druckdusche)
  5-10 Liter Fassungsvermögen, im Sommer solar erwärmen
- [ ] **2 Stück** **Eimer mit Deckel (10 Liter)** UNVERZICHTBAR
  Als Nottoilette oder für Waschwasser
- [ ] **10 kg** Katzenstreu oder Sägespäne
  Für Nottoilette, bindet Gerüche und Flüssigkeit
- [ ] **1 Stück** Camping-Toilette oder Toilettenstuhl
  Mit Beuteln, für ältere Menschen oder bei Krankheit

Sicherheit & Komfort

- [ ] **1 Stück** **Feuerlöscher (geprüft)** UNVERZICHTBAR
  Griffbereit, alle 2 Jahre prüfen lassen
- [ ] **1 Stück** **Rauchmelder mit Langzeitbatterie** UNVERZICHTBAR
  Besonders wichtig bei Kerzen und Kochern
- [ ] **1 Stück** **CO-Melder (Kohlenmonoxid)** UNVERZICHTBAR
  Lebenswichtig bei Heizgeräten in Innenräumen
- [ ] **2 Rolle** Klebeband (Panzerband)
  Für Reparaturen, Abdichtungen, provisorische Lösungen
- [ ] **1 Packung** Kabelbinder (verschiedene Größen)
  Vielseitig einsetzbar für Reparaturen
- [ ] **1 Stück** Multitool oder Taschenmesser
  Mit Zange, Schraubendreher, Dosenöffner
- [ ] **2 Paar** Arbeitshandschuhe
  Für Reparaturen und Arbeiten im Dunkeln
- [ ] **3 Stück** Kartenspiele oder Bücher
  Beschäftigung ohne Strom, besonders für Kinder wichtig

Evakuierung / Notfallrucksack

Das Nötigste für 72 Stunden, wenn die Wohnung schnell verlassen werden muss.

Rucksack & Behälter

- [ ] **2 Stück** **Notfallrucksack oder Trekkingrucksack (30-50 Liter)** UNVERZICHTBAR
  Pro Person ein eigener Rucksack, gepackt und griffbereit an der Tür
- [ ] **6 Stück** Wasserdichte Packsäcke oder Zip-Beutel
  Schützen Dokumente, Elektronik und Wechselkleidung vor Nässe
- [ ] **2 Stück** **Trinkflasche oder Feldflasche (1 Liter)** UNVERZICHTBAR
  Robuste Edelstahl- oder BPA-freie Kunststoffflasche

Notnahrung & Verpflegung

- [ ] **3.000 g** **Notverpflegung (Riegel, NRG-5 oder BP-WR)** UNVERZICHTBAR
  Komprimierte Notration, 5 Jahre haltbar, 500g decken einen Tag ab
- [ ] **18 Stück** **Energieriegel oder Müsliriegel** UNVERZICHTBAR
  Schnelle Energie, auch für Kinder geeignet
- [ ] **600 g** Trockenobst (Aprikosen, Datteln, Rosinen)
  Natürlicher Zucker und Ballaststoffe, in wiederverschließbaren Beuteln

- [ ] **600 g** Nussmischung oder Studentenfutter
  Proteine und gesunde Fette, sättigend und kompakt
- [ ] **6 Packung** Instant-Mahlzeiten (gefriergetrocknet)
  Nur heißes Wasser nötig, leicht und lange haltbar
- [ ] **18 Stück** Instant-Kaffee oder Teebeutel
  Für Moral und Wärme, einzeln verpackt
- [ ] **2 Packung** Traubenzucker oder Bonbons
  Schneller Energieschub bei Erschöpfung

Wasser & Wasseraufbereitung

- [ ] **12 Liter** **Trinkwasser in PET-Flaschen (0,5-1 Liter)** UNVERZICHTBAR
  Für 72 Stunden: 6 Liter pro Person, aufgeteilt in handliche Flaschen
- [ ] **2 Stück** **Wasserfilter (z.B. Sawyer Mini, LifeStraw)** UNVERZICHTBAR
  Filtert Bakterien und Protozoen aus Flusswasser oder Pfützen
- [ ] **2 Packung** Wasserentkeimungstabletten (Micropur, Certisil)
  Backup zur Filterung, 100 Tabletten reichen für ca. 100 Liter
- [ ] **1 Stück** Faltbarer Wasserkanister (5-10 Liter)
  Zum Sammeln und Transportieren von Wasser, platzsparend

Dokumente & Wertsachen

- [ ] **1 Stück** **Dokumentenmappe (wasserdicht)** UNVERZICHTBAR
  A4-Format, mit Reißverschluss, für alle wichtigen Unterlagen
- [ ] **2 Stück** **Personalausweis oder Reisepass (Kopie)** UNVERZICHTBAR
  Laminierte Kopie oder in Klarsichthülle, für jedes Familienmitglied
- [ ] Geburtsurkunden und Heiratsurkunde (Kopie)
  Wichtig für Behördengänge nach der Evakuierung
- [ ] **2 Stück** **Krankenversicherungskarte (Kopie)** UNVERZICHTBAR
  Vorder- und Rückseite kopieren
- [ ] **Bargeld (50-200 Euro in kleinen Scheinen)** UNVERZICHTBAR
  Geldautomaten funktionieren bei Stromausfall nicht
- [ ] **1 Stück** **Notfallkontakte (laminierte Liste)** UNVERZICHTBAR
  Familie, Freunde, Hausarzt, Versicherungen mit Telefonnummern
- [ ] Führerschein und Fahrzeugschein (Kopie)
  Falls Sie mit dem Auto evakuieren

Erste Hilfe & Medikamente

- [ ] **1 Set** **Erste-Hilfe-Set (kompakt, DIN 13167)** UNVERZICHTBAR
  Kleinere Variante für unterwegs, mit Verbandmaterial und Schere
- [ ] **Persönliche Medikamente (3-Tages-Vorrat)** UNVERZICHTBAR
  In Originalverpackung mit Beipackzettel, Liste der Wirkstoffe beilegen
- [ ] **1 Packung** **Schmerzmittel (Ibuprofen oder Paracetamol, Blister)** UNVERZICHTBAR
  Einzeln verpackte Tabletten, Verfallsdatum prüfen
- [ ] **1 Packung** Blasenpflaster und Wundschnellverband
  Bei langen Fußmärschen unverzichtbar
- [ ] **5 Beutel** Elektrolytpulver oder Reisetabletten
  Bei Durchfall oder Erbrechen lebensrettend
- [ ] **1 Stück** Sonnencreme und Lippenpflege (LSF 30+)
  Auch im Winter bei Schnee wichtig
- [ ] **1 Flasche** Insektenschutzmittel
  Besonders in warmen Monaten oder bei Übernachtung im Freien

Kleidung & Schutz

- [ ] **4 Set** **Wechselunterwäsche** — UNVERZICHTBAR
  Funktionswäsche trocknet schnell, 2 Garnituren pro Person
- [ ] **4 Paar** **Wechselsocken (Funktions- oder Wollsocken)** — UNVERZICHTBAR
  Trockene Füße sind entscheidend, 2-3 Paar einpacken
- [ ] **2 Stück** **Langarmshirt oder Fleecepullover** — UNVERZICHTBAR
  Mittlere Schicht für Isolation, atmungsaktiv
- [ ] **2 Stück** **Regenjacke oder Poncho** — UNVERZICHTBAR
  Wasserdicht und winddicht, möglichst atmungsaktiv
- [ ] **2 Stück** Mütze oder Buff-Tuch
  Über den Kopf verliert der Körper viel Wärme
- [ ] **2 Paar** Handschuhe (leicht, wasserabweisend)
  Auch im Sommer nützlich für Arbeiten
- [ ] **2 Stück** **Rettungsdecke (gold/silber)** — UNVERZICHTBAR
  Kompakt, reflektiert Körperwärme, auch als Sichtschutz nutzbar
- [ ] **2 Stück** Regenüberzug für Rucksack
  Hält den Rucksackinhalt trocken, oft im Bodenfach verstaut

Licht & Kommunikation

- [ ] **2 Stück** **LED-Taschenlampe (kompakt, hell)** — UNVERZICHTBAR
  Mindestens 200 Lumen, mit Handschlaufe
- [ ] **2 Stück** **Stirnlampe (LED, mit Rotlicht)** — UNVERZICHTBAR
  Hände bleiben frei, Rotlicht schont Nachtsicht
- [ ] **2 Set** **Ersatzbatterien für Lampen** — UNVERZICHTBAR
  Passend zu den Lampen, in wasserdichter Hülle
- [ ] **1 Stück** **Kurbelradio oder Solar-Radio (kompakt)** — UNVERZICHTBAR
  Für Warnmeldungen und Nachrichten, unabhängig vom Stromnetz
- [ ] **2 Stück** **Smartphone mit Offline-Karten** — UNVERZICHTBAR
  Apps wie OsmAnd oder Maps.me vorher herunterladen
- [ ] **2 Stück** **Powerbank (10.000-20.000 mAh)** — UNVERZICHTBAR
  Vollgeladen im Rucksack, alle 3 Monate nachladen
- [ ] **2 Stück** Signalpfeife
  Lauter als Rufen, spart Kraft, an Rucksack befestigen

Werkzeug & Hilfsmittel

- [ ] **2 Stück** **Multitool oder Schweizer Taschenmesser** — UNVERZICHTBAR
  Mit Messer, Schere, Dosenöffner und Schraubendreher
- [ ] **10 Meter** Paracord oder Reepschnur (10 Meter)
  Vielseitig: Wäscheleine, Zeltabspannung, Reparaturen
- [ ] **1 Rolle** Panzerband (kleine Rolle)
  Für schnelle Reparaturen an Ausrüstung und Kleidung
- [ ] **1 Set** Nähset (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln)
  Für Kleidungsreparaturen, in kleiner Dose
- [ ] **1 Stück** Kompass
  Funktioniert ohne Batterie, zur Orientierung bei Ausfall von GPS
- [ ] **1 Set** Wasserfester Notizblock und Bleistift
  Für Nachrichten, Notizen, Wegbeschreibungen

Hygiene & Komfort

- [ ] **2 Stück** **Reisehandtuch (Mikrofaser, schnelltrocknend)** UNVERZICHTBAR
  Kompakt, leicht, trocknet schnell
- [ ] **2 Set** **Zahnbürste und Zahnpasta (Reisegröße)** UNVERZICHTBAR
  Mundhygiene ist auch unterwegs wichtig
- [ ] **2 Flasche** **Seife oder Handdesinfektionsmittel (50 ml)** UNVERZICHTBAR
  Flüssigseife in Reiseflasche oder Desinfektionsgel
- [ ] **20 Stück** Feuchttücher (einzeln verpackt)
  Für schnelle Reinigung ohne Wasser
- [ ] **2 Rolle** **Toilettenpapier (1 Rolle, entkernt)** UNVERZICHTBAR
  Ohne Pappkern platzsparender, in Zip-Beutel
- [ ] **5 Stück** Müllbeutel (klein, stabil)
  Für Abfall und als wasserdichte Hülle nutzbar
- [ ] **20 Stück** Damenhygieneartikel (Tampons oder Binden)
  Für 3 Tage, einzeln verpackt

Hochwasser & Unwetter

Vorbereitung auf Hochwasser, Sturm und Starkregen – Haus sichern, Werte retten.

Hochwasserschutz & Absicherung

- [ ] **10 Stück** **Sandsäcke oder Hydrosäcke** UNVERZICHTBAR
  Hydrosäcke sind platzsparend und quellen bei Wasserkontakt auf
- [ ] **1 Stück** **Wasserpumpe (Tauchpumpe oder Schmutzwasserpumpe)** UNVERZICHTBAR
  Elektrisch oder benzinbetrieben, für Keller und überflutete Räume
- [ ] **1 Stück** Verlängerungskabel (wasserfest, 10-25 Meter)
  Für Pumpe und Notbeleuchtung, mit Schutzkontakt
- [ ] **2 Paar** **Gummistiefel oder Watstiefel** UNVERZICHTBAR
  Mindestens knöchelhoch, rutschfeste Sohle
- [ ] **2 Stück** Plane oder Gewebefolie (wasserdicht, 3x4 Meter)
  Zum Abdecken von Möbeln, Notdach oder Fensterabdichtung
- [ ] **Rückstauklappe für Abwasserrohre** UNVERZICHTBAR
  Verhindert Rückfluss aus der Kanalisation, sollte bereits installiert sein
- [ ] **2 Tube** Silikon oder Dichtmasse
  Für schnelle Abdichtung von Rissen und undichten Stellen
- [ ] **1 Set** Schaufel und Besen
  Zum Wegräumen von Schlamm und Geröll nach dem Rückgang

Dokumente & Wertsachen

- [ ] **1 Stück** **Wasserdichte Dokumententasche oder -box** UNVERZICHTBAR
  Für Originale: Grundbuchauszug, Versicherungspolicen, Sparbücher
- [ ] **10 Stück** Zip-Beutel (verschiedene Größen)
  Für Handy, Geldbörse, Schlüssel – zusätzlicher Schutz
- [ ] Externe Festplatte oder Cloud-Backup
  Fotos und wichtige Dateien sichern, wasserdicht verpacken
- [ ] **1 Stück** **Notfall-Kontaktliste (wasserfest laminiert)** UNVERZICHTBAR
  Versicherung, Handwerker, Familie – falls Handy ausfällt

Evakuierung & Fluchtgepäck

- [ ] **2 Set** **Wechselkleidung (komplett, wetterfest verpackt)** UNVERZICHTBAR
  Unterwäsche, Socken, Hose, Shirt – in wasserdichtem Beutel

- [ ] **2 Paar** **Feste Schuhe (Wanderschuhe oder Trekkingschuhe)** UNVERZICHTBAR
  Knöchelhoch, wasserdicht, griffige Sohle
- [ ] **2 Set** **Regenschutz (Jacke und Überhose)** UNVERZICHTBAR
  Atmungsaktiv und wasserdicht, nicht nur wasserabweisend
- [ ] **1 Packung** Trinkwasseraufbereitung (Tabletten oder Filter)
  Falls Leitungswasser kontaminiert ist
- [ ] **2 Stück** Schwimmweste oder Rettungsweste
  Für jede Person, besonders bei Kindern und Nichtschwimmern

Kommunikation & Information

- [ ] **Warn-App (NINA, KATWARN, WarnWetter)** UNVERZICHTBAR
  Auf dem Smartphone installieren und Standort freigeben
- [ ] **1 Set** Wetterfestes Notizblock und Stift
  Für Notizen, Schadensdokumentation, Kontakte
- [ ] **2 Stück** Trillerpfeife oder Signalhorn
  Um auf sich aufmerksam zu machen, wenn Rufen nicht reicht
- [ ] **2 Stück** Wasserdichte Handyhülle
  Schützt vor Spritzwasser und kurzzeitigem Untertauchen

Werkzeug & Reparatur

- [ ] **1 Stück** Brecheisen oder Nageleisen
  Zum Öffnen verklemmter Türen oder Entfernen von Brettern
- [ ] **1 Set** Hammer und Nägel
  Für provisorische Reparaturen und Sicherungen
- [ ] **1 Stück** Säge (Handsäge oder Klappsäge)
  Zum Durchtrennen von Ästen, Brettern oder Hindernissen
- [ ] **1 Set** Schraubendreher-Set
  Kreuz und Schlitz, für schnelle Reparaturen
- [ ] **1 Stück** Zange (Kombizange oder Wasserpumpenzange)
  Für Rohre, Drähte und festsitzende Teile
- [ ] **1 Rolle** **Gaffa-Tape oder Gewebeband** UNVERZICHTBAR
  Für schnelle Abdichtungen und provisorische Reparaturen
- [ ] **20 Stück** Kabelbinder (lang, stabil)
  Zum Fixieren von Planen, Schläuchen oder Gegenständen

Hygiene & Gesundheit

- [ ] **1 Set** Gummistiefel-Desinfektion oder Fußbad
  Gegen Keime aus Abwasser – Eimer mit Desinfektionslösung
- [ ] **10 Paar** **Einweghandschuhe (Nitril oder Latex)** UNVERZICHTBAR
  Für Aufräumarbeiten in kontaminiertem Wasser
- [ ] **1 Flasche** Wunddesinfektionsmittel
  Für Schnitt- und Schürfwunden bei Aufräumarbeiten
- [ ] **6 Stück** Atemschutzmaske (FFP2 oder FFP3)
  Schutz vor Schimmelsporen und Staub nach Hochwasser
- [ ] **1 Flasche** Mückenschutz (Spray oder Lotion)
  Stehendes Wasser zieht Mücken an
- [ ] **Tetanus-Impfschutz (Impfpass prüfen)** UNVERZICHTBAR
  Sollte nicht älter als 10 Jahre sein – bei Verletzungen wichtig

Diese Liste orientiert sich an den Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) und ersetzt keine individuelle Beratung. Vorräte regelmäßig prüfen, Haltbarkeit beachten, Verbrauchtes nachkaufen

(Rotationsprinzip). Tipps, Anleitungen und die interaktive Liste: selbstversorgerbasis.de