

# **IndianZ Notvorrat**

(indianz.ch, Stand Januar 2015)

**Selbst die Schweizer Regierung empfiehlt inzwischen wieder, in den Haushalten einen Notvorrat anzulegen. Hier ein Vorschlag als Checkliste, empfohlene Menge in der Stadt 1-2 Wochen und auf dem Land 2-4 Wochen. Abends richtiges warmes Menu einplanen (satt schläft es sich besser und man friert nicht). Am besten ein Lager für Vorräte anlegen, trocken, kühl und dunkel. Dann laufend vom Vorrat konsumieren und neu gekauftes wieder vorrätig halten, so verdirbt nichts. Wer vorgefertigte aber etwas kostenintensive Pakete bevorzugt: <http://www.notvorrat24.ch>.**

## **Wasser** (2lt/Person/Tag)

- Trinkwasser (kolloidales Silber, Katadyn-Filter, Micropur, Jod, ...)
- Mineralwasser
- Fruchtsäfte / Gemüsesäfte

## **Lebensmittel** (ohne Kühlung haltbar und auch kalt geniessbar)

- Salz
- Zucker / Honig / Birnel
- Öle / Fette
- Bouillon / Bratensauce
- Gewürze (Pfeffer, Kräuter, ...)
- Hülsenfrüchte (= Eiweiss)
- gedörrte Früchte / Energieriegel
- Konserven
- Tomatensauce in Gläsern / Dosen / Tetrapacks
- Eingemachtes / Kompott / Eingelegtes / Konfitüre
- getrocknetes Gemüse
- Fertigsuppen
- Teigwaren / Reis / Getreide / Kartoffelpulver
- Milchpulver / Kondensmilch / UHT-Milch
- Backpulver / Trockenhefe
- Kaffee / Tee
- Zwieback / Knäckebrot
- Schokolade / Kakao
- Dauerwürste / Trockenfleisch
- Hartkäse (Sbrinz, Greyerzer, Bergkäse)
- Fertiggerichte (Chili con Carne, Rösti, Reisgerichte)
- Fisch- / Fleischkonserven
- Keimlinge und Keimgeräte
- Spezialnahrung für Säugline
- Futter für Haustiere
- Vitamin- / Mineralstofftabletten

## **Hygiene**

- Seife
- Handwaschmittel (Kleider)
- Zahnbürste / Zahnpasta / Zahnseide
- Wasser zum Waschen / Spülen / WC (im Notfall Badewanne füllen → Vorrat)
- WC-Papier / feuchtes WC-Papier
- Tücher / Waschlappen

## **Hausapotheke**

- Verbandszeug / Pflaster / sterile Kompressen
- Sam Splint Schiene (Brüche)
- Nadel und Faden zum Nähen von Wunden
- Desinfektionsmittel (Wunden, Hände)
- Wundsalbe
- Pinzette / Schere / Verbandklammer
- Antibiotika
- Medikamente
- Kohletabletten
- Schmerzmittel
- Abführmittel
- Fieberthermometer
- Wärmeflasche
- Pandemie-Masken
- Gummihandschuhe
- Kaliumiodid-Tabletten (falls in AKW-Zone)

## **Energieausfall**

- Cheminee mit Holz und Anfeuerungsmaterial (Grill, Pfanne, Topf)
- Campingkocher mit Ersatzbrennstoff (Gas, Brennsprit, Petrol, Benzin)
- warme Kleidung / festes Schuhwerk (Wanderschuhe, Gummistiefel)
- Decken
- Petroleum- / Brennsprittlampen mit Ersatzbrennstoff
- Taschenlampen und Batterien
- Kerzen
- Feuerzeuge / Streichhölzer

## **Dokumente**

- Familienurkunden / Geburtsurkunde / Ausweiskopien / Passkopien
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Konto-Unterlagen / Sparbücher / Aktien
- Fahrzeugbrief
- Versicherungspolicen
- Zeugnisse
- Verträge
- Grundbuchauszüge
- Testament

## **Sonstiges**

- Radio (Batterie, Solar, Kurbel)
- Nähzeug
- Putzzeug (für Schuhe und Kleider)
- Solarladegerät
- Personenschutz (Pfefferspray, Elektroschocker, ...)
- etwas Bargeld / Gold / Silber / Schmuck (Tauschhandel)
- Feuerwerk (Signalmittel, Verteidigung)