**Notverpflegungsliste**

Hier ist jedoch eine allgemeine Liste mit grundlegenden Lebensmitteln und Vorräten, die für eine Notverpflegung zu Hause nützlich sein können:

1. **Wasser:**
   * Trinkwasser in Flaschen oder Wasserkanistern für mindestens 3 Tage pro Person.
2. **Langhaltbare Lebensmittel:**
   * Konserven (Gemüse, Suppen, Fisch, Fleisch)
   * Trockene Lebensmittel (Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Haferflocken)
   * Haltbare Milchprodukte (Kondensmilch, Milchpulver)
3. **Nüsse und Trockenfrüchte:**
   * Energiereiche Snacks, die ohne Kühlung haltbar sind.
4. **Haltbare Früchte:**
   * Fruchtkonserven oder Fruchtmus im Glas.
5. **Cracker und Reiswaffeln:**
   * Knusprige Snacks, die lange haltbar sind.
6. **Müsli und Müsliriegel:**
   * Eine gute Quelle für schnelle Energie.
7. **Kekse und Kekse:**
   * Lang haltbare Kekse können als Snack dienen.
8. **Trockenwurst und haltbare Fleischwaren:**
   * Als Proteinquelle.
9. **Haltbare Saftkonzentrate:**
   * Für eine geschmackliche Abwechslung.
10. **Instant-Suppen und Brühen:**
    * Schnelle und einfache Mahlzeiten.
11. **Tee, Kaffee, und haltbare Milchersatzprodukte:**
    * Für Getränke und ein wenig Komfort.
12. **Multivitaminpräparate:**
    * Zur Ergänzung von wichtigen Nährstoffen.
13. **Haltbare Baby- oder Spezialnahrung:**
    * Falls dies für die Haushaltsmitglieder relevant ist.
14. **Hygieneartikel:**
    * Toilettenpapier, Taschentücher, Seife, Zahnpasta, etc.
15. **Batterien und Taschenlampen:**
    * Für den Notfallfall, um Licht zu haben.
16. **Erste-Hilfe-Set:**
    * Mit den grundlegenden Verbandsmaterialien und Medikamenten.
17. **Konservendosenöffner und Besteck:**
    * Um die Konserven zu öffnen und einfache Mahlzeiten zuzubereiten.
18. **Feuerzeug und Kerzen:**
    * Für Beleuchtung und Wärme, wenn die Stromversorgung ausfällt.
19. **Notfall-Kochgerät:**
    * Ein Campingkocher oder Grill kann nützlich sein, wenn der Herd nicht funktioniert.
20. **Handbuch für Notfallvorbereitung:**
    * Mit wichtigen Informationen und Kontaktdaten.

Stellen Sie sicher, dass Sie regelmäßig überprüfen, ob die Lebensmittel verfallen, und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Es ist auch wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben der Haushaltsmitglieder zu berücksichtigen, insbesondere wenn es um spezielle Ernährungsanforderungen geht. [www.tipps-kostenlos.com](http://www.tipps-kostenlos.com)