

Inhaltsverzeichnis

- **Seite 2:** (1) Wasser, (2) Lebensmittel, (3) medizinisches Notfallset
- **Seite 3:** Fortsetzung (3) medizinisches Notfallset, (4) Weitere wichtige Dinge Praktische Tipps
- **Seite 4-5:** (5) Einfache Rezeptideen nur mit den Basis-Vorräten

7-Tage-Krisenvorsorgeplan (günstig & platzsparend)

Orientierung an BBK (Deutschland, Ziel 10 Tage / mind. 3 Tage), EU (72 Stunden) und praktischen Ergänzungen im Fokus: Menschen mit kleinem Geldbeutel und wenig Platz.

1. Wasser – absolute Priorität

Basis-Vorrat: 14 Liter (2 Liter pro Tag für Trinken + Kochen).
Lagerung: Normale PET-Flaschen oder kleine Kanister, kühl, dunkel, trocken. Regelmäßig tauschen (Rotation).

Backup / Aufbereitung (wenn Vorrat zur Neige geht oder zusätzliches Wasser nötig ist):

- **Abkochen** (beste Methode): Mindestens 1 Minute sprudelnd kochen. Tötet Bakterien, Viren und die meisten Parasiten.
- **Chemische Tabletten** (günstig & platzsparend): Micropur Forte oder ähnliche Chlor-/Silber-Tabletten. Ca. 10–20 € für viele Liter. Einwirkzeit 30–60 Minuten. Vorher grob filtern (Tuch).
- **Mechanischer Filter** (empfohlen als nächster Schritt): Sawyer Squeeze / Mini (ca. 35–55 €, sehr langlebig, rückspülbar) oder LifeStraw Personal (ab ca. 20–30 €). Entfernen Bakterien und Parasiten gut, meist keine Viren → oft mit Tabletten oder Abkochen kombinieren.
- Kombination am sichersten: grob filtern → Filter → Tabletten oder Abkochen.

2. Lebensmittel – günstige Basis (haltbar, ohne Kühlung)

Minimal pro Person für 7 Tage:

- Reis: 1,5–2 kg (besser 2–3 kg)
- Mehl: 1–1,5 kg (besser 1–2 kg) – für Fladen, Brei oder einfache Gerichte
- Salz: 100–150 g (praktisch unbegrenzt haltbar)

Optional günstig & sinnvoll (mehr Abwechslung + Nährstoffe):

- Linsen oder Bohnen: 0,5–1 kg
- Haferflocken, Speiseöl, Zucker
- Kalorienziel ca. 2.200 kcal/Tag (BBK-Orientierung)

Tipps: Bei jedem Einkauf 1–2 günstige Packungen extra mitnehmen. Vorrat im Alltag verbrauchen und neu auffüllen (First-in-First-out). Trocken, dunkel und kühl lagern. Keine Panikkäufe – Schritt für Schritt aufbauen.

3. Medizinisches Notfallset / Hausapotheke (BBK-orientiert)

Persönliche Medikamente: Alle regelmäßig benötigten Medikamente für mindestens 7–10 Tage (mit Arzt/Apotheke absprechen). Medikamentenplan ausdrucken.

Grundausstattung (günstig aus Drogerie/Discounter):

- Schmerz- und Fiebermittel (Ibuprofen oder Paracetamol – Generika)
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit/Erbrechen + Elektrolyte
- Abschwellendes Nasenspray / Mittel gegen Erkältung

- Wund- und Heilsalbe, Brandwundensalbe
- Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Pflaster (verschiedene Größen), sterile Kompressen, Mull-/Fixierbinden, Verbandpäckchen, Dreiecktuch, Verbandtuch für Brandwunden
- Einmalhandschuhe, Pinzette, Schere
- Kühlkompresse, Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Rettungsdecke (sehr günstig und platzsparend)

Lagerung: Kühl, trocken, nicht im Badezimmer. Kindersicher aufbewahren. Ablaufdaten regelmäßig prüfen. Alles in eine kleine Box oder Tasche packen.

4. Weitere wichtige Dinge (platzsparend & günstig)

- **Bargeld:** 100–300 € in kleinen Scheinen (5er, 10er, 20er) – bei Stromausfall funktionieren Karten oft nicht.
- **Information:** Kurbel-/Solar-/Batterieradio + NINA-App. Wichtige Telefonnummern auf Papier.
- **Licht & Energie:** Taschenlampe + Ersatzbatterien oder LED-Stirnlampe. Powerbank.
- **Kochen:** Kleiner Gaskocher + Gaskartuschen (oder alternative Kochmöglichkeit).
- **Hygiene:** Seife, Desinfektionstücher, Feuchttücher, Toilettenpapier, Müllbeutel, Zahnbürste/Zahnpasta. FFP2-Masken optional.
- **Dokumente:** Kopien von Ausweis, Krankenversicherung etc. in wasserdichter Hülle.
- **Sonstiges:** Feuerzeug/Streichhölzer, Taschenmesser, warme Kleidung/Decke.

5. Praktische Tipps für kleinen Geldbeutel und wenig Platz

- **Schrittweise aufbauen:** Zuerst Wasser + Reis + Salz. Dann Mehl, medizinische Basis, Filter/Tabletten.
- **Rotation:** Vorrat im normalen Alltag verbrauchen und ersetzen → kaum Extra-Kosten und kein Verderben.
- **Platz sparen:** Flaschen stapeln, Lebensmittel in luftdichten Behältern oder Originalverpackung. Alles in einer klaren Box oder unter dem Bett/im Schrank.
- **Keine Panik:** Offizielle Empfehlungen sind Orientierung, kein Muss für alles auf einmal.
- **Üben:** Einmal Wasser aufbereiten und eine einfache Mahlzeit aus dem Vorrat kochen.

Quellen-Orientierung:
BBK (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe) – Ratgeber und Checklisten.
EU – mindestens 72 Stunden Selbstversorgung.
Ergänzt durch praktische Outdoor- und Vorsorge-Empfehlungen.

Dieses Dokument ist eine praxisnahe Zusammenfassung für die Selbstvorsorge. Es ersetzt keine individuelle medizinische Beratung. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten immer Fachpersonal fragen.

Einfache Rezeptideen nur mit den Basis-Vorräten

(Reis, Mehl, Salz, Wasser). Alles so gebaut, dass es mit einem Campingkocher, einem Topf oder sogar einer Pfanne funktioniert.

1. Einfacher Reis mit Salz

Zutaten (1 Person):

- 100–120 g Reis
- ca. 250–300 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:
Reis waschen (wenn möglich). Mit Wasser und Salz aufkochen, dann bei kleiner Flamme 12–15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser weg ist.
→ Basis für jeden Tag, sättigend und neutral.

2. Mehlfladen (einfaches Fladenbrot)

Zutaten (2–3 Stück):

- 150 g Mehl
- ca. 80–100 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:
Mehl und Salz mischen, nach und nach Wasser dazugeben, bis ein fester Teig entsteht. 10 Minuten ruhen lassen. Zu flachen Fladen ausrollen oder mit den Händen formen. In einer heißen Pfanne (trocken oder mit ganz wenig Öl, falls vorhanden) von beiden Seiten 2–3 Minuten braten.
→ Gut als Beilage oder zum Füllen.

3. Reis-Mehl-Brei (sehr einfach und warm)

Zutaten (1 Person):

- 50 g Reis
- 30 g Mehl
- 400 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:
Reis und Mehl mit Wasser und Salz verrühren. Unter Rühren aufkochen und 10–12 Minuten köcheln lassen, bis es dick und cremig wird.
→ Sehr sättigend, gut für den Magen, braucht wenig Geschick.

4. Einfache Reispfanne (wenn du eine Pfanne hast)

Zutaten (1 Person):

- 80–100 g gekochter Reis
- 1 Prise Salz
- Optional: etwas Mehl zum Binden

Zubereitung:
Gekochten Reis in der Pfanne anbraten, mit Salz würzen. Wenn vorhanden, etwas Wasser oder Öl dazugeben.
→ Gibt Abwechslung, wenn der Reis schon fertig ist.

5. Mehlsuppe (Notlösung, sehr schnell)

Zutaten (1 Person):

- 40–50 g Mehl
- 400–500 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:
Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Restliches Wasser aufkochen, Mehlmischung unter Rühren einrühren und 5–8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
→ Schnell, warm und sättigend, wenn keine Zeit oder Energie für Reis da ist.

Praktische Tipps für den Notfall

- **Wasser sparen:** Reis mit möglichst wenig Wasser kochen und den Sud mitverwenden.
- **Abwechslung:** Reis und Mehl abwechseln oder mischen.
- **Falls du Öl oder Fett hast:** Etwas davon in die Pfanne gibt deutlich mehr Energie und Geschmack.
- **Falls du Linsen/Bohnen hast:** Einfach zum Reis dazugeben und mitkochen.
- **Ohne Kocher:** Mehlfladen lassen sich notfalls auch auf einem heißen Stein oder in der Asche backen (mit Alufolie, falls vorhanden).

Diese Rezepte reichen mit den genannten Mengen (Reis + Mehl) gut für 7 Tage aus, wenn du sparsam kochst und die Portionen anpasst.

Haftungsausschluss

Die in diesem Dokument und dem zugehörigen Flyer enthaltenen Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Orientierung und Information im Bereich der privaten Krisenvorsorge. Sie basieren auf öffentlich zugänglichen Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), der Europäischen Union sowie ergänzenden praxisnahen Hinweisen.

Die Inhalte stellen keine individuelle Beratung dar und ersetzen weder die Beratung durch Ärzte, Apotheker, Behörden noch die Prüfung aktueller offizieller Empfehlungen. Insbesondere bei Medikamenten, Wasseraufbereitung, gesundheitlichen Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen ist zwingend eine Fachperson zu konsultieren.

Keine Haftung wird übernommen für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Beeinträchtigungen oder sonstige Nachteile, die durch die Anwendung der hier beschriebenen Maßnahmen entstehen. Die Umsetzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Mengen, Produkte und Methoden können je nach persönlicher Situation, Region und aktueller Lage abweichen.

Bitte informieren Sie sich stets bei offiziellen Stellen (z. B. BBK, örtliche Behörden, NINA-App) und prüfen Sie alle Angaben vor der Anwendung. Die Empfehlungen ersetzen keine behördlichen Anordnungen oder Warnungen.

Stand: November 2026