

nordnook.

NORDNOOK RATGEBER

Basis-Checkliste

Dein Vorrat für die ersten drei Tage – Schritt für Schritt abhaken

---

Gut vorbereitet. Für alles, was kommt.

Ausgabe 11/2026 · kostenlos

Alle Fotos in diesem Ratgeber sind KI-generierte Visualisierungen.



So nutzt du diese Liste

Fällt der Strom aus, ist die Heizung kalt oder sind Geschäfte vorübergehend nicht erreichbar, hilft ein kleiner Vorrat, die ersten Tage ruhig zu überstehen. Diese Liste zeigt dir, womit du anfangen kannst.

Deine Haushaltsgröße

Die Mengen auf der Checkliste gelten **pro Person** (p. P.). In der Tabelle unten findest du sie für ein bis sechs Personen. Trage hier ein, für wie viele Personen du planst:

Ich plane für _____ Personen.

6 l
Wasser pro Person für drei Tage

3 → 10 Tage
erster Schritt – Ziel laut BBK: zehn Tage

2.200 kcal
Energiebasis pro Person und Tag

Worauf es ankommt

- Wähle Lebensmittel, die ohne Kühlschrank haltbar sind und möglichst ohne Kochen gegessen werden können.
- Kaufe, was ihr ohnehin gern esst – so lässt sich der Vorrat im Alltag verbrauchen und erneuern.
- Denke an Allergien, Kinder und Haustiere.



Wie viel brauchst du?

Die Tabelle zeigt, wie viel Wasser und welche Lebensmittelmengen du für drei Tage einplanen solltest – je nachdem, wie viele Personen in deinem Haushalt leben. Pro Person sind das 2 Liter Wasser am Tag: 1,5 Liter zum Trinken und 0,5 Liter zum Kochen.

Mengen für 3 Tage – nach Anzahl der Personen

	1 P.	2 P.	3 P.	4 P.	5 P.	6 P.
Wasser (Liter)	6	12	18	24	30	36
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln (kg)	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze (kg)	1,2	2,4	3,6	4,8	6,0	7,2
Obst und Nüsse (kg)	0,8	1,5	2,3	3,0	3,8	4,5
Milch und Milchprodukte (kg)	0,8	1,5	2,3	3,0	3,8	4,5
Fisch, Fleisch, Eier (kg)	0,4	0,8	1,1	1,5	1,8	2,2
Fette und Öle (g)	100	200	300	400	500	600

Kinder ab 1 Jahr sind hier wie Erwachsene gerechnet – das ergibt eher etwas mehr als nötig. Für Säuglinge gibt es keine allgemeinen Mengenangaben; plane Babynahrung und Wasser dafür gesondert.

Quelle: BBK (Wasser), BLE-Vorratstabelle (Lebensmittel, Basis 2.200 kcal pro Person und Tag); auf drei Tage umgerechnet und aufgerundet.

Checkliste: die ersten drei Tage

WASSER

- [ ] Trinkwasser (inkl. Kochwasser) — **6 l p. P.**
- [ ] Wasserkanister oder Flaschen zum Abfüllen – falls Leitungswasser ausfällt

LEBENSMITTEL

- [ ] Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln – Knäckebrot, Haferflocken, Nudeln, Reis, Zwieback — **1,0 kg p. P.**
- [ ] Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze – Konserven (Abtropfgewicht), Linsen, Kichererbsen — **1,2 kg p. P.**
- [ ] Obst und Nüsse – Obstkonserven, Trockenobst, Nüsse — **0,8 kg p. P.**
- [ ] Milch und Milchprodukte – H-Milch, Hartkäse — **0,8 kg p. P.**
- [ ] Fisch, Fleisch, Eier – Konserven, Dauerwurst — **0,4 kg p. P.**
- [ ] Fette und Öle – Butter oder Margarine, Speiseöl — **100 g p. P.**
- [ ] Etwas Süßes, Salz, Instantbrühe, Kaffee/Tee – nach Belieben
- [ ] Möglichst vieles, das ohne Kochen essbar ist

LICHT & STROM

- [ ] Taschenlampe je Person
- [ ] Ersatzbatterien – regelmäßig prüfen
- [ ] Aufgeladene Powerbank

INFORMATION & KOMMUNIKATION

- [ ] Radio mit Batterie, Kurbel oder Solarzelle
- [ ] Warn-App (z. B. NINA) installiert – funktioniert nur mit Netz
- [ ] Wichtige Telefonnummern auf Papier
- [ ] Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen

HYGIENE

- [ ] Zahnbürste, Zahnpasta, Seife
- [ ] Toilettenpapier, Feuchttücher, Haushaltspapier
- [ ] Stabile Müllbeutel – auch für die Toilette
- [ ] Desinfektionsmittel, Haushaltshandschuhe
- [ ] Monatshygiene

GESUNDHEIT

- [ ] Persönliche Medikamente – Vorrat für zehn Tage
- [ ] Erste-Hilfe-Material: Pflaster, Verband, Einmalhandschuhe
- [ ] Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel
- [ ] Wund- und Hautdesinfektion

HAUSHALT & DOKUMENTE

- [ ] Wichtige Dokumente gesammelt – wasserdicht, zusätzlich digital
- [ ] Feuerlöscher oder Löschdecke
- [ ] Rauchmelder funktionsfähig
- [ ] Warme Decken oder Schlafsäcke

INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE

- [ ] Babynahrung und Windeln – falls nötig
- [ ] Futter und Wasser für Haustiere
- [ ] Hilfsmittel, Ersatzbatterien, Ladegeräte
- [ ] Plan für strombetriebene medizinische Geräte

EIGENE ERGÄNZUNGEN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____



Sicher bleiben

Viele Unfälle passieren nicht durch den Stromausfall selbst, sondern durch improvisierte Lösungen. Diese Punkte sind besonders wichtig:

Gefahr: Grill und Campingkocher nur im Freien

Holzkohle- und Gasgrills sowie Campingkocher mit Gaskartusche niemals in der Wohnung benutzen. Dabei kann Kohlenmonoxid entstehen – ein Gas, das man weder riecht noch bemerkt und das lebensgefährlich ist.

Achtung: Drinnen nur zugelassene Geräte

Verwende in Innenräumen nur Geräte, die dafür zugelassen sind – etwa ein Stövchen mit Teelicht, ein Fondue-Set mit Brennpaste für kleine Mengen oder einen ausdrücklich für Innenräume zugelassenen Gaskocher.

Achtung: Kerzen nie unbeaufsichtigt

Kerzen standfest auf eine feuerfeste Unterlage stellen, Abstand zu Brennbarem wie Gardinen halten und nie unbeaufsichtigt brennen lassen – vor allem nicht, wenn Kinder oder Haustiere in der Nähe sind. Eine Taschenlampe ist die sicherere Lichtquelle.

Kühlschrank geschlossen halten

Öffne Kühl- und Gefrierschrank während eines Stromausfalls so selten wie möglich, damit die Kälte länger erhalten bleibt.

Diese Liste ersetzt keine Anweisungen von Behörden und Einsatzkräften. Im Notfall: 112.

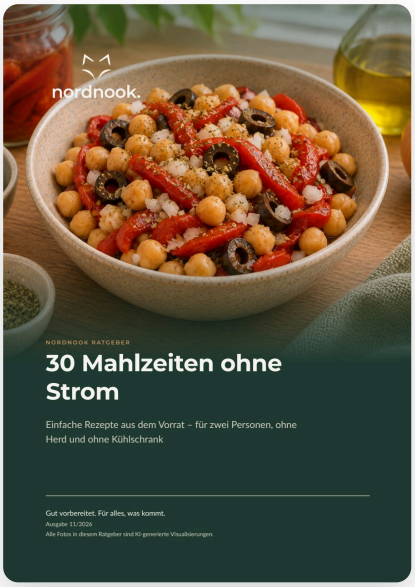
So geht's weiter

Mit dieser Liste bist du für die ersten drei Tage gut aufgestellt. Wenn du weiter vorsorgen möchtest, helfen dir unsere Ratgeber – ruhig, Schritt für Schritt und mit offiziellen Quellen.



10-Tage-Vorsorgeplan

Wasser, Vorrat, Mahlzeiten und Einkauf für zehn Tage in Ruhe durchplanen.



30 Mahlzeiten ohne Strom

30 Rezepte, zwei Wochenpläne und fertige Einkaufslisten – die meisten ganz ohne Kochen.



Komplettpaket

Vorsorgeplan, Rezeptheft und Planungsvorlagen zum Ausfüllen – alles zusammen.

Alle Ratgeber: nordnook.de/ratgeber

Quellen

Abrufdatum jeweils angegeben. Inhalte der Quellen wurden nicht übernommen, sondern dienen als fachliche Grundlage.

1. **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen (Ratgeber, 2. Auflage) (2025-11). https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/BBK-Vorsorgen-fuer-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=44 – abgerufen am 9.11.2026.
2. **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**: Checklisten zur Vorsorge für Krisen und Katastrophen (PDF) (2025-12). https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/Checklisten-zur-Vorsorge-Krisen-und-Katastrophen.pdf?__blob=publicationFile&v=19 – abgerufen am 9.11.2026.
3. **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**: Ratgeber und Checkliste – Vorsorgen für Krisen und Katastrophen (Webseite). https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html – abgerufen am 9.11.2026.
4. **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**: Stromausfall – Vorsorge und Selbsthilfe (Bürgerinformation, Ausgabe 4) (2026). https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/stromausfall-vorsorge-selbsthilfe.pdf?__blob=publicationFile&v=17 – abgerufen am 9.11.2026.
5. **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**: Cell Broadcast. https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/Cell-Broadcast/cell-broadcast_node.html – abgerufen am 9.11.2026.
6. **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**: Warn-App NINA. https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html – abgerufen am 9.11.2026.
7. **Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Portal Ernährungsvorsorge**: Vorratstabelle – Grundnahrungsmittelvorrat für eine Person und 10 Tage. https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratstabelle – abgerufen am 9.11.2026.
8. **Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Portal Ernährungsvorsorge**: Vorratskalkulator. https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator – abgerufen am 9.11.2026.
9. **Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Portal Ernährungsvorsorge**: Sonstige Lebensmittel (Notvorrat). https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/sonstige-lebensmittel – abgerufen am 9.11.2026.
10. **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)**: Korrektes Kühlen von Lebensmitteln im Privathaushalt (FAQ) (2023-02-13). https://www.bfr.bund.de/de/korrektes_kuehlen_von_lebensmitteln_im_privathaushalt-309974.html – abgerufen am 9.11.2026.
11. **Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)**: Holzkohlegrills gehören nicht in die Wohnung (Presseinformation 19/2011) (2011-06-23). https://www.bfr.bund.de/presseinformation/holzkohlegrills-gehoeren-nicht-in-die-wohnung/ – abgerufen am 9.11.2026.
12. **Bundesstadt Bonn / Feuerwehr Bonn**: Kohlenmonoxid – Gefahren, Vorbeugung, Verhalten. https://www.bonn.de/kohlenmonoxid – abgerufen am 9.11.2026.
13. **Feuerwehr Heidelberg (Stadt Heidelberg)**: Brandgefahr in der Adventszeit (2025-12-02). https://www.heidelberg.de/Feuerwehr/feuerwehr/Aktuelles/02_12_2025+brandgefahr+in+der+adventszeit.html – abgerufen am 9.11.2026.
14. **Land Schleswig-Holstein, Landesportal (Kampagne kommklar, Innenministerium)**: Alltag im Ernstfall – Sicherheit und Alltag bei Stromausfall (Kampagne kommklar) (2026-03-17). https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesportal/kampagne/kommklarsh/ernstfall-alltag – abgerufen am 10.11.2026.
15. **Landesfeuerwehrverband Bayern e. V.**: Weihnachtszeit mit Sicherheit (Flyer) (2022-11). https://www.lfv-bayern.de/media/filer_public/26/2e/262e28ce-8d1f-4718-be4d-bbaedc6b0f27/weihnachtszeit_flyer_druck.pdf – abgerufen am 10.11.2026.
16. **Senatsverwaltung für Inneres und Sport Berlin (Referat III KBK)**: Informationen zu Vorsorge und Verhalten bei Stromausfall. https://www.berlin.de/katastrophenschutz/notfallvorsorge/stromausfall/artikel.1653256.php – abgerufen am 9.11.2026.
17. **Stadt Köln (Bereich Feuerwehr)**: Wie komme ich sicher durch eine Krise?. https://www.stadt-koeln.de/politik-und-verwaltung/feuerwehr/74614/index.html – abgerufen am 10.11.2026.
18. **Verbraucherzentrale Bundesverband / Verbraucherzentralen**: Was tun bei Stromausfall? Gut vorbereitet und richtig handeln (2026-01-19). https://verbraucherzentrale.de/energie/strom-sparen/was-tun-bei-stromausfall-gut-vorbereitet-und-richtig-handeln-116320 – abgerufen am 9.11.2026.
19. **Verbraucherzentrale Niedersachsen**: Verpflegung bei Stromausfall: Vorräte sichern, Tiefkühlkost retten und ohne Strom kochen (2026-08-04). https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/verpflegung-bei-stromausfall-vorraete-sichern-tiefkuehlkost-retten-und-ohne-strom-kochen-124714 – abgerufen am 9.11.2026.

Bildhinweis: Alle Fotos in diesem Ratgeber sind KI-generierte Visualisierungen.