FindMyItem

Haushalt _____ Erwachsene _____ Kinder _____ Tiere

Vorrat steht in _____

Checkliste Notvorrat · Schweiz

Vorrat für rund eine Woche. Brauche ihn im Alltag und ersetze laufend, was du verbrauchst.

Quelle: Empfehlungen «Kluger Rat – Notvorrat» des Bundesamts für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL), Stand Dezember 2024, verwendet mit Erlaubnis des BWL: bwl.admin.ch/notvorrat. Dies ist keine Publikation des BWL.

Wasser und Getränke

- [ ] Wasser: mindestens 9 Liter pro Person (ein Sixpack 1,5-Liter-Flaschen), zum Trinken und Kochen für 3 Tage
- [ ] Zusätzlich Wasser für die Hygiene
- [ ] Frucht- und Gemüsesäfte, Süssgetränke
- [ ] Tee, Kaffee
- [ ] Milch oder Milchalternative

Essbereit, ohne Kochen

- [ ] Gemüse- und Früchtekonserven (z. B. Mais, Tomaten, Ananas)
- [ ] Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Bohnen in Tomatensauce)
- [ ] Fleisch oder Fisch (z. B. Salami, Sardinen) oder eine vegetarische Alternative
- [ ] Saucen (z. B. Pesto, Ketchup, Senf)
- [ ] Hartkäse
- [ ] Speiseöl, Gewürze
- [ ] Süsses und Salziges (z. B. Schokolade, Zucker, Nüsse, Chips)

Zum Kochen

- [ ] Getreideprodukte (z. B. Teigwaren, Reis, Müesli)
- [ ] Suppen (z. B. Fertigsuppen, Bouillon)
- [ ] Fertiggerichte (z. B. Rösti)
- [ ] Gaskocher, Grill oder Fondue-Rechaud, mit Brennmaterial
- [ ] Dosenöffner

Apotheke

- [ ] Persönliche Medikamente und medizinische Güter
- [ ] Schmerzmittel, Fieberthermometer
- [ ] Wunddesinfektionsmittel und Verbandsmaterial (Pflaster, Kompressen, Verband)
- [ ] Hygienemasken, Händedesinfektionsmittel

Hygiene

- [ ] Körperpflege (z. B. Seife, Shampoo, Deo, Zahnpasta, Rasierer)
- [ ] Weiteres (z. B. Slipeinlagen, Tampons, Kondome)
- [ ] Toilettenpapier, Papiertaschentücher
- [ ] Abfallsäcke

Licht, Strom und Information

- [ ] Batteriebetriebenes Radio: so informiert der Bund in einer Krise
- [ ] Taschenlampe und Ersatzbatterien
- [ ] Powerbank, geladen
- [ ] Kerzen, Streichhölzer oder Feuerzeug

Bargeld

- [ ] Kleine Scheine und Münzen, genug für einen Wocheneinkauf und eine Tankfüllung

Falls du … hast

- [ ] ein Baby: Säuglingsnahrung, Brei, Vitamine, Windeln
- [ ] ein Haustier: Futter, Wasser, Einstreu, Medikamente
- [ ] ein Auto oder Motorrad: Tank immer mindestens halb voll, Batterie geladen

Quelle: Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL, «Kluger Rat – Notvorrat» (Broschüre, Dezember 2024). Verwendet mit Erlaubnis des BWL. Die aktuellen Empfehlungen und den Notvorrats-Rechner findest du auf bwl.admin.ch/notvorrat. Eigene Gestaltung und Gruppierung. FindMyItem ist keine Publikation des BWL und wird vom Bund weder herausgegeben noch empfohlen. Geprüft am 12. November 2026. © Railstons GmbH.

Zur Seite des BWL