

PREPPER-LISTE FÜR FAMILIEN

VORRÄTE, MENGEN UND EINKAUFLISTE FÜR 10 TAGE ZUM ABHAKEN

Robert · Bist Du Bereit

01 DIE BEREICHE MEINER PREPPER-LISTE

Wasser, Lebensmittel, Hygiene, Medikamente, Bargeld und Dokumente, Verbrauchsmaterial, Geräte

02 EINKAUFLISTE: 3 PERSONEN, 10 TAGE

Mengen nach der BLE-Vorrattabelle, mit Spalte für deine eigene Menge

03 INVENTUR UND AUFBAU

Termine im Herbst und im Frühling, lebender Vorrat, Aufbau in drei Schritten

04 WAS DIR HILFT

Beispiele je Bereich, Quellen und Weiterlesen

Stand Oktober 2026. Ausdrucken, ans Vorratsregal hängen und abhaken, was schon da ist.

01

DIE BEREICHE MEINER PREPPER-LISTE

Hake ab, welcher Bereich bei dir schon steht.

☐	BEREICH	WAS DRAUFSTEHT	DETAILS
☐	Wasser	2 Liter pro Person und Tag, für Trinken und Kochen	Mehr im Artikel
☐	Lebensmittel	haltbar, ohne Kühlung, möglichst ohne Kochen essbar	Mehr im Artikel
☐	Hygiene	Toilettenpapier, Seife, Zahnpflege, stabile Müllbeutel, Monatshygiene, Windeln	Mehr im Artikel
☐	Medikamente	Dauermedikamente für mindestens 10 Tage, Hausapotheke	Mehr im Artikel
☐	Bargeld und Dokumente	kleine Scheine und Münzen, Dokumentenmappe, Telefonnummern auf Papier	Mehr im Artikel
☐	Verbrauchsmaterial	Ersatzbatterien, Kerzen, Feuerzeuge, Brennstoff für Kocher und Heizung	Mehr im Artikel
☐	Geräte	Lampen, Radio, Filter, Powerbank, Kocher, Werkzeug	Eigene Liste: Prepper-Ausrüstung

Bereiche nach der Checkliste im BBK-Ratgeber, Seiten 20 und 32 bis 35.

Lieblingssessen, Allergien, Windeln, Medikamente, Tierfutter: Geh die Liste für jede Person einzeln durch. Die Prüfliste dazu steht auf Seite 4.

02

PREPPER-EINKAUFLISTE: 3 PERSONEN, 10 TAGE (NACH BLE)

Hake ab, was im Regal steht, und trag rechts deine eigene Menge ein.

☐	LEBENSMITTELGRUPPE	1 PERSON, 10 TAGE	3 PERSONEN, 10 TAGE	BEISPIELE	MEINE MENGE
☐	Getränke	20 l	60 l	Mineralwasser, dazu etwas Kaffee und Tee	
☐	Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln	3,3 kg	9,9 kg	Knäckebrot, Zwieback, Nudeln, Reis, Haferflocken	
☐	Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	12,0 kg	Erbsen und Möhren, Bohnen, Rotkohl als Konserve; Linsen oder Kichererbsen statt Bohnen	
☐	Obst, Nüsse	2,5 kg	7,5 kg	Obstkonserven, Rosinen, Trockenpflaumen, Haselnüsse	
☐	Milch, Milchprodukte	2,5 kg	7,5 kg	H-Milch (2 l je Person), Hartkäse	
☐	Fisch, Fleisch, Eier	1,2 kg	3,6 kg	Thunfisch, Corned Beef, Dauerwurst, 5 Eier je Person	
☐	Fette, Öl	0,33 kg	knapp 1 kg	Speiseöl, Butter oder Margarine	
☐	Sonstiges	nach Belieben	nach Belieben	Zucker, Honig, Salz, Mehl, Instantbrühe, Hartkekse	
Für drei Personen und zehn Tage: 60 Liter Getränke und 41,5 Kilogramm Lebensmittel (rund 41 kg).					

Werte der BLE-Vorrattabelle für 1 Person und 10 Tage, von mir mal drei gerechnet. Beispiele aus derselben Tabelle, tausche nach Geschmack.

Für Kinder bis 12 Jahre rechnet die BLE im Schnitt mit 1 Liter Getränke am Tag, für Menschen ab 65 Jahren mit 2 Litern zum Trinken, Wasser zum Kochen kommt dazu.

Genauer rechnet der [Vorratskalkulator der BLE](#) für 1 bis 28 Tage.

03

INVENTUR UND AUFBAU

Ich mache die Inventur zweimal im Jahr, im Herbst und im Frühling, Lebensmittel und Wasser in einem Durchgang. Getauscht wird das Wasser alle 6 bis 8 Monate, im Herbst bei der Wintervorbereitung und im Frühling.

Herbst-Inventur am: _____

Frühlings-Inventur am: _____

LEBENDER VORRAT

- Bei jedem Einkauf ein bis zwei Packungen mehr kaufen, zuerst verbrauchen, was bald abläuft.
- Neu Gekauftes nach hinten, Älteres nach vorn, Kartons nicht direkt auf den Boden.
- Lagern trocken, luftig und dunkel.

AUFBAU IN DREI SCHRITTEN

SCHRITT 1

Wasser für drei Tage, das schaffst du in der ersten Woche.

SCHRITT 2

Essen, das ohne Kochen satt macht, danach Lebensmittel mit kurzer Kochzeit.

SCHRITT 3

Hygiene, Medikamente und Bargeld, zuletzt das Verbrauchsmaterial wie Batterien und Brennstoff.

Wiederhole die Runde, bis die Einkaufsliste für zehn Tage voll ist.

WIE LANGE SOLL DER VORRAT REICHEN?

Das BBK empfiehlt möglichst 10 Tage, schon 3 Tage helfen.

ROBERTS EINSCHÄTZUNG

10 Tage sind für mich das Minimum, für meine Familie peile ich 30 Tage an.

PRO PERSON PRÜFEN

☐ Lieblingssessen ☐ Allergien ☐ Windeln ☐ Medikamente ☐ Tierfutter

04

WAS DIR HILFT

Beispiele je Bereich, falls dir etwas davon noch fehlt.

Werbung: Links mit * sind Amazon-Partnerlinks. Kaufst du darüber, erhalte ich eine Provision, ohne Mehrkosten für dich.

WASSER

Beispiel: [Wasserkarbid 20 l mit Hahn, lebensmittelecht \(6er-Set\)*](#)

LEBENSMITTEL

Beispiel: [Knäckebrot, 12er-Pack*](#)

Beispiel: [Thunfisch in Öl, 5er-Pack*](#)

HYGIENE

Beispiel: [Toilettenbeutel mit saugstarken Einlagen, 50 Stück*](#)

Beispiel: [Müllsäcke 120 l, extra stark*](#)

MEDIKAMENTE

Beispiel: [Erste-Hilfe-Koffer nach DIN 13169*](#)

BARGELD UND DOKUMENTE

Beispiel: [Feuerfeste Dokumententasche*](#)

VERBRAUCHSMATERIAL

Beispiel: [Batterien AA, 40er-Vorratssack*](#)

Beispiel: [Teelichter, 240 Stück*](#)

LAGERN

Beispiel: [Vorratsdosen luftdicht, 24er-Set*](#)

GERÄTE

Eigene Liste: [Prepper-Ausrüstung](#)

WEITER GEHT ES HIER

Videos zur Krisenvorsorge auf YouTube: [Bist Du Bereit](#) (youtube.com/@blackout-bistdubereit)

Der ganze Artikel mit allen Details: blackout-bistdubereit.de/prepper-liste/

Quellen: BBK-Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“, Checkliste S. 32 bis 35; BLE-Vorrattabelle, ernaehrungsvorsorge.de; Stand 08.10.2026.