

Vollständige Hamster-Liste für den Einkauf:

Lebensmittel und Getränke

- Vollkornbrot: 1000 g
- Zwieback: 400 g
- Knäckebrot: 1000 g
- Nudeln, roh: 500 g
- Reis, roh: 250 g
- Hafer-/Getreideflocken: 750 g
- Kartoffeln, roh: 1000 g
- Bohnen in Dosen: 800 g
- Erbsen/Möhren in Dosen: 900 g
- Rotkohl in Dosen/Gläsern: 700 g
- Sauerkraut in Dosen: 700 g
- Spargel in Gläsern: 400 g
- Mais in Dosen: 400 g
- Pilze in Dosen: 400 g
- Saure Gurke im Glas: 400 g
- Rote Bete: 400 g
- Zwiebeln, frisch: 500 g
- Kirschen im Glas: 700 g
- Birnen in Dosen: 250 g
- Aprikosen in Dosen: 250 g
- Mandarinen in Dosen: 350 g
- Ananas in Dosen 350 g
- Rosinen: 200 g
- Haselnusskerne: 200 g
- Trockenpflaumen: 250 g
- Zitronensaft 0,2 l
- Kaffee (Pulver) / Instantkaffee 250 g
- Tee schwarz, trocken 125 g
- H-Milch 3,5%
- Fett 3 l
- Streichfett 250 g (Butter, Margarine)
- Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen) 0,3 l
- Hartkäse 700 g
- Thunfisch in Dosen 150 g
- Ölsardinen in Dosen 100 g
- Heringsfilet in Soße, Konserve 100 g
- Corned Beef in Dosen 250 g
- Bockwurstchen im Glas/Dosen 300 g
- Kalbsleberwurst im Glas/Dosen 300 g
- Dauerwurst (z.B. Salami) 360 g
- 10 Eier Gewichtsklasse (à 60 g Einkaufsgewicht) 530 g
- Mineralwasser 28 l
- Frischobst (1000 g)
 - Apfel roh
 - Birne roh
 - Banane roh
 - Orange roh

Hausapotheke

- DIN-Verbandskasten
- Vom Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette

Hygieneartikel

- Seife (Stück), Waschmittel (kg)
- Zahnbürste, Zahnpasta (Stück)
- Sets Einweggeschirr & Besteck (Stück)
- Haushaltspapier (Rollen)
- Toilettenpapier (Rollen)
- Müllbeutel (Stück)
- Campingtoilette, Ersatzbeutel (Stück)
- Haushaltshandschuhe (Paar)
- Desinfektionsmittel, Schmierseife (Stück)

Brandschutz

- Keller und Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher
- Rauchmelder
- Löschdecke (notfalls Wolldecke)
- Behälter für Löschwasser
- Wassereimer
- Kübelspritze oder Einstellspritze
- Garten- oder Autowaschschlauch

Energieausfall

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit
- Brennstoffe

Notgepäck

- persönliche Medikamente
- behelfsmäßige Schutzkleidung
- Wolldecke, Schlafsack

- Unterwäsche, Strümpfe
- Gummistiefel, derbes Schuhwerk
- Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher
- Material zur Wundversorgung
- Dosenöffner und Taschenmesser
- strapazierfähige, warme Kleidung
- Taschenlampe
- Kopfbedeckung, Schutzhelm
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- Arbeitshandschuhe

Rundfunkgerät

- Rundfunkgerät für Batteriebetrieb geeignet
- Reservebatterien

Dokumentensicherung

- Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?
- Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?
- Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?
- Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?
- Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?