

# Gesellschaft für Krisenbewältigung

## GfKb Checkliste Einkauf lang



### Mengen pro Person

Lebensmittel die unverpackt werden müssen	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate		
Reis (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG	<a href="#">Beispiel Reis</a>	
Nudeln (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG	<a href="#">Beispiel Nudeln</a>	
Weizenmehl (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG	<a href="#">Beispiel Mehl</a>	
Bohnen getrocknet rot/ weiß (Kg)	0,05 KG	1,5 KG	4,5 KG	9 KG	<a href="#">Beispiel Bohnen rot</a>	<a href="#">Beispiel Bohnen weiß</a>
Mais getrocknet (Kg)	0,075 KG	2,25 KG	6,75 KG	13,5 KG	<a href="#">Beispiel Mais</a>	
Maismehl (Kg)	0,1 KG	3 KG	9 KG	18 KG	<a href="#">Beispiel Maismehl</a>	
Linsen getrocknet (Kg)	0,075 KG	2,25 KG	6,75 KG	13,5 KG	<a href="#">Beispiel Linsen</a>	
Erbsen getrocknet (Kg)	0,05 KG	1,5 KG	4,5 KG	9 KG	<a href="#">Beispiel Erbsen</a>	
Haferflocken (Kg)	0,2 KG	6 KG	18 KG	36 KG	<a href="#">Beispiel Haferflocken</a>	

**Eine Möglichkeit der "nahezu" unbegrenzten Lagerung folgt weiter unten**

Lebensmittel die nicht unverpackt werden müssen	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate	
Kartoffelpüree (Päckchen)	1 Stk.	30 Stk.	90 Stk.	180 Stk.	<a href="#">Beispiel Kartoffelpüree</a>
Asiatische Instantnudeln (Päckchen)	4 Stk.	120 Stk.	360 Stk.	720 Stk.	<a href="#">Beispiel asiatische Nudeln</a>

Fertiggerichte in Alu Schale	2 Stk.	60 Stk.	180 Stk.	360 Stk.	<a href="#">Beispiel Fertiggericht</a>
Volleipulver	0,025 KG	0,75 KG	2,25 KG	4,5 KG	<a href="#">Beispiel Volleipulver</a>
Milchpulver	0,02 KG	0,6 KG	1,8 KG	3,6 KG	<a href="#">Beispiel Milchpulver</a>

**Konservendosen- und Gläser**

	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate	
Apfelbrei (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.	<a href="#">Beispiel Apfelbrei</a>
Birnen (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.	<a href="#">Beispiel Birnen</a>
Kirschen (Dose 400ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.	<a href="#">Beispiel Kirschen</a>
Pfirsiche (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.	<a href="#">Beispiel Pfirsiche</a>
Bohnen (grün/gelb) (Dose 400ml)	0,3 Stk.	9 Stk.	27 Stk.	54 Stk.	<a href="#">Beispiel Bohnen</a> <a href="#">Beispiel Bohnen</a>
Tomaten (Dose 400ml)	0,3 Stk.	9 Stk.	27 Stk.	55 Stk.	<a href="#">Beispiel Tomaten</a>
Rotkraut (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.	<a href="#">Beispiel Rotkraut</a>
Sauerkraut (Dose 800ml)	0,2 Stk.	6 Stk.	18 Stk.	36 Stk.	<a href="#">Beispiel Sauerkraut</a>
Gemüsemais (Dose 300ml)	0,8 Stk.	24 Stk.	72 Stk.	144 Stk.	<a href="#">Beispiel Gemüsemais</a>
Tomatenmark (Tube)	0,5 Stk.	15 Stk.	45 Stk.	90 Stk.	<a href="#">Beispiel Tomatenmark</a>
Dosenfleisch (Spam)	0,5 Stk.	15 Stk.	45 Stk.	90 Stk.	<a href="#">Beispiel Dosenfleisch</a> <a href="#">Alternative</a>
Dosenfisch (Thunfisch)	0,5 Stk.	15 Stk.	45 Stk.	90 Stk.	<a href="#">Beispiel Dosenfisch</a>
Erdnussbutter (Glas)	0,1 Stk.	3 Stk.	9 Stk.	18 Stk.	<a href="#">Beispiel Erdnussbutter</a>

**Zusatzprodukte (müssen umverpackt werden)**

	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate	
Salz	5 g	150 g	450 g	900 g	<a href="#">Beispiel Salz</a>
Zucker	20 g	600 g	1800 g	3600 g	<a href="#">Beispiel Zucker</a>
Pfeffer	3 g	90 g	270 g	540 g	<a href="#">Beispiel Pfeffer</a>
Paprika	2 g	60 g	180 g	360 g	<a href="#">Beispiel Paprika</a>

Curry	2 g	60 g	180 g	360 g	<a href="#">Beispiel Curry</a>
Chili	4 g	120 g	360 g	720 g	<a href="#">Beispiel Chili</a>
Gefriergetrocknete Kräuter	3 g	90 g	270 g	540 g	<a href="#">Beispiel gefriergetrocknete Kräuter</a>
Zimt	0,1 g	3 g	9 g	18 g	<a href="#">Beispiel Zimt</a>
Muskat Nuss	0,01 Stk.	0,3 Stk.	0,9 Stk.	1,8 Stk.	<a href="#">Beispiel Muskat Nuss</a>
Sonnenblumenöl	0,035 L	1,05 L	3,15 L	6,3 L	<a href="#">Beispiel Sonnenblumenöl</a>
Essig	0,003 L	0,09 L	0,27 L	0,54 L	<a href="#">Beispiel Essig</a>
Backpulver	0,33 Pck.	9,9 Pck.	29,7 Pck.	59,4 Pck.	<a href="#">Beispiel Backpulver</a>

**Getränke**

	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate	
Stilles Wasser	5 L	150 L	450 L	900 L	<a href="#">Beispiel Wasser</a>
Pfefferminztee					
Schwarzer Tee					
Kräuter Tee					
Instant Kaffee					

## Luxus-Lebensmittel

**Süßwaren**

Bonbons	<a href="#">Beispiel Bonbons</a>
Gummibärchen	<a href="#">Beispiel Gummibärchen</a>
Kekse	<a href="#">Beispiel Kekse</a>
Blockschokolade	<a href="#">Beispiel Schokolade</a>
Dosenbrot	<a href="#">Beispiel Dosenbrot</a>

Nussmischungen

[Beispiel Nussmischungen](#)

**GANZ WICHTIG Schokolade, Alkohol und Zigaretten waren das beste Tauschmittel in jeder Krise!**

**Spirituosen**

Wodka

[Beispiel Wodka](#)

Schnaps

[Beispiel Schnaps](#)

**Langzeit-Lebensmittel**

**Survival-Lebensmittel**

NRG-5

[Beispiel NRG-5](#)

[Alternative Glutenfrei](#)

Bundeswehr Hartkekse

[Beispiel Kekse](#)

Bundeswehr Überlebensration

[Beispiel Überlebensration](#)

**Basis Haushaltswaren**

**Kochwaren**

**Tag      Monat      3 Monate      6 Monate**

Bioethanol

0,08 L      2,4 L      7,2 L      14,4 L

[Beispiel Bioethanol](#)

Bioethanol Kocher (Trangia Kocher)

[Beispiel Trangia Kocher](#)

passendes Topfkreuz

[Beispiel Topfkreuz](#)

**Alternative**

Gaskocher (Schraubverschluss)

[Beispiel Gaskocher](#)

Gaskartusche (Schraubverschluss)

[Beispiel Gaskartusche](#)

Gasgrill (Schraubverschluss)

[Beispiel Gasgrill](#)

Gas-Flasche (Schraubverschluss)

[Beispiel Gas-Flasche](#)

Gasheizstrahler Aufsatz zum wärmen

[holzbox kocher](#)**Alternative**

Holzbox Kocher

[Beispiel HoBo](#)**Alternative**

Stromerzeuger Variante des Holzboxkochers

[Beispiel del. HoBo](#)**Weitere Haushaltswaren (Reinigung)**

	<b>Tag</b>	<b>Monat</b>	<b>3 Monate</b>	<b>6 Monate</b>	
Reinigungsmittel (biologisch Abbaubar)	0,07 L	2,1 L	6,3 L	12,6 L	<a href="#">Beispiel Reinigungsmittel</a>
Küchenrolle (Rolle)	0,1 Rol.	3 Rol.	9 Rol.	18 Rol.	<a href="#">Beispiel Küchenrolle</a>
Feuchte Reinigungstücher (Packung)	0,1 Pck.	3 Pck.	9 Pck.	18 Pck.	<a href="#">Beispiel Feuchte Reinigungstücher</a>
Schwamm	-	1,5 Stk.	4,5 Stk.	9 Stk.	<a href="#">Beispiel Schwamm</a>

**Weitere Haushaltswaren (Licht)**

	<b>Tag</b>	<b>Monat</b>	<b>3 Monate</b>	<b>6 Monate</b>	
Kerzen (Stumpfen)	0,5 Stk.	15 Stk.	45 Stk.	90 Stk.	<a href="#">Beispiel Kerzen</a>
Kerzen (Teelichter)	2 Stk.	60 Stk.	180 Stk.	360 Stk.	<a href="#">Beispiel Teelichter</a>
Streichhölzer (Packung)	0,1 Pck.	3 Pck.	9 Pck.	18 Pck.	<a href="#">Beispiel Streichhölzer</a>
Feuerstahl	1 Stück				<a href="#">Beispiel Feuerstahl</a>
Feuerzeug	-	2 Stk.	6 Stk.	12 Stk.	<a href="#">Beispiel Feuerzeug</a>
Petroleum Laterne	1-2 Stück				<a href="#">Beispiel Laterne</a>
Petroleum (Liter)	0,3 L	9 L	27 L	54 L	<a href="#">Beispiel Petroleum</a>
Batterien (Stück)	2 Stk.	60 Stk.	180 Stk.	360 Stk.	<a href="#">Beispiel Batterien</a>
Stirnlampe	1 Stück				<a href="#">Beispiel Stirnlampe</a>

Taschenlampe	1 Stück	<a href="#">Beispiel Taschenlampe</a>	<a href="#">Alternative</a>
Knicklichter	individuell	<a href="#">Beispiel Knicklichter</a>	

**Weitere Haushaltswaren (Hygiene)**

	Tag	Monat	3 Monate	6 Monate		
Zahnbürste (Stück)		2 Stk.	6 Stk.	12 Stk.	<a href="#">Beispiel Zahnbürste</a>	
Zahnpasta (Tube)		1,5 Tb.	4,5 Tb.	9 Tb.	<a href="#">Beispiel Zahnpasta</a>	
Zahnseide	individuell				<a href="#">Beispiel Zahnseide</a>	
Wattestäbchen	individuell				<a href="#">Beispiel Wattestäbchen</a>	
Kernseife (Stück)	0,1 Stk.	3 Stk.	9 Stk.	18 Stk.	<a href="#">Beispiel Kernseife</a>	
Toilettenpapier (Rolle)	0,2 Rol.	6 Rol.	18 Rol.	36 Rol.	<a href="#">Beispiel Toilettenpapier</a>	
Feuchtes Toilettenpapier (Packung)	0,1 Pck.	3 Pck.	9 Pck.	18 Pck.	<a href="#">Beispiel f. Toilettenpapier</a>	
Waschlappen	individuell				<a href="#">Beispiel Waschlappen</a>	
Kondome						
Damenbinden/ Tampons	individuell					
Einwegrasierer	individuell					
Vaseline					<a href="#">Beispiel Vaseline</a>	
Lippenwachs					<a href="#">Beispiel Wachs</a>	<a href="#">Beispiel Tiegel</a>

**Wundversorgung & Brandschutz**

Erste Hilfe Kasten	<a href="#">Beispiel Erste Hilfe Kasten</a>
Pflaster (Rolle)	<a href="#">Beispiel Pflaster</a>
Kompressen (schmal)	<a href="#">Beispiel Kompressen</a>
Kompressen (breit)	<a href="#">Beispiel Kompressen</a>
Desinfektionsmittel (Flasche)	<a href="#">Beispiel Desinfektionsmittel</a>

Betaisodona (Flasche)

[Beispiel Betaisodona](#)

Mullbinden Steril (Stück)

[Beispiel Mullbinden Steril](#)

Gummihandschuhe (Pack)

[Beispiel Gummihandschuhe](#)

Eisbeutel (3er Pack)

[Beispiel Eisbeutel](#)

Rettungsdecke

[Beispiel Rettungsdecke](#)

Honig (Flüssig im Glas)

[Beispiel Honig](#)

Dreieck Tuch

[Beispiel Dreieck Tuch](#)

Chirurgen Set Notfall

[Beispiel Chirurgen Set](#)

Seiden Wundnaht-Faden

[Beispiel Nähmaterial](#)

Buch zur Chirugie

[Beispiel Buch](#)

Tourniquet

[Beispiel Tourniquet](#)

QuikClot HÄMOSTYPTIKUM

[Beispiel Gaze](#)

Feuerlöscher (Schaum)

[Beispiel Löscher](#)

Brandschutzdecke

[Beispiel Brandschutzdecke](#)

Bitte keinen Pulverlöscher kaufen, bei einem Wohnungsbrand wollt ihr danach weiter dort Wohnen, Schaum lässt sich einfach aufwischen

## Erweiterte Haushaltswaren

### Alltagsgegenstände

Dosenöffner mechanisch

[Beispiel Dosenöffner](#)

Wolldecke (Schurwolle)

[Beispiel Decke](#)

Schlafsack

[Beispiel Schlafsack](#)

Tarp

[Beispiel Tarp](#)

Isomatte

[Beispiel Matte](#)

Paracord Typ III	<a href="#">Beispiel Paracord</a>	
Poncho Tyo Plash Palatka	<a href="#">Beispiel Poncho</a>	
Gewebeplane	<a href="#">Beispiel Plane</a>	
Zunderfuchse	<a href="#">Beispiel Zunderfuchse</a>	
Bindedraht	<a href="#">Beispiel Draht</a>	
Gehörschutz	<a href="#">Beispiel Gehörschutz</a>	
Solarladepanel	<a href="#">Beispiel Solarpanel</a>	
Powerbank	<a href="#">Beispiel Powerbank</a>	
Notfall Radio	<a href="#">Beispiel Radio</a>	
Notfall Funkgerät	<a href="#">Beispiel Funkgerät</a>	<a href="#">Alternativ</a>
SD-Karte mit allen Zeugnissen/Ausweisen/Versicherungen/Kontoauszügen etc.	<a href="#">Beispiel SD-Karte</a>	
Nähzeug Set	<a href="#">Beispiel Nähset</a>	
Nähgarn	<a href="#">Beispiel Nähgarn</a>	
Baumwolltaschentücher	<a href="#">Beispiel Taschentücher</a>	
Alufolie	<a href="#">Beispiel Alufolie</a>	
Bleistifte	<a href="#">Beispiel Bleistifte</a>	
Schreibblöcke	<a href="#">Beispiel Schreibblock</a>	
Klebeband	<a href="#">Beispiel Klebeband</a>	
Pappteller & Plastik Geschirr	<a href="#">Beispiel Teller</a>	
Schuhcreme	<a href="#">Beispiel Schuhcreme</a>	<a href="#">Alternative</a>
Sicherheitsnadeln	<a href="#">Beispiel Sicherheitsnadeln</a>	
Müllsäcke	<a href="#">Beispiel Müllsack</a>	
Ziplock Beutel	<a href="#">Beispiel Ziplock Beutel</a>	
Kanister (Lebensmittelecht) 10l	<a href="#">Beispiel Kanister</a>	



Benzin Kanister 20l (Plastik)

[Beispiel Kanister](#)

Messer Schärfset

[Beispiel Messerschärfer](#)

Camping Toilette mit Zubehör

## Wassergewinnung

### Empfohlene Produkte

Wasserfilter (einfach)

[Beispiel Wasserfilter](#)

[Alternative](#)

Wasserfilter (erweitert)

[Beispiel Wasserfilter](#)

[Alternative](#)

Wasserfilter (professionell)

[Beispiel Wasserfilter](#)

Wasserentkeimung mittels UV

[Beispiel Wasserentkeimung](#)

[Alternative](#)

Wassertester

[Beispiel Wassertest](#)

Wasserfilter günstig mit Aktivkohle

[Beispiel Wasserfilter](#)

Wasseraufbereitung Silberjodit

[Beispiel Tabletten](#)

Wasseraufbereitung Chlor

[Beispiel Tabletten](#)

## Basis Werkzeuge

### Werkzeuge ohne Stromversorgung

Latthammer

[Beispiel Hammer](#)

Brecheisen

[Beispiel Brecheisen](#)

Spaltaxt

[Beispiel Spaltaxt](#)

Fällaxt

[Beispiel Fällaxt](#)

Fuchsschwanz Säge

[Beispiel Säge](#)

Bügelsäge

[Beispiel Bügelsäge](#)

Schnitzmesser

[Beispiel Schnitzmesser](#)

Schnitzmesser U-Form

[Beispiel Schnitzmesser U Form](#)

Feststehendes Messer

[Beispiel Messer](#)

Spaten

[Beispiel Spaten](#)

Hacke

[Beispiel Hacke](#)

Taschenmesser

[Beispiel Taschenmesser](#)

[Alternativ](#)

Ringmaulschlüssel Satz

[Beispiel Schlüsselsatz](#)

Schraubendreher Satz

[Beispiel Schraubendreher](#)

Reepseil

[Beispiel Reepseil](#)

## Erweiterte Werkzeuge

### Werkzeuge mit hohem Nutzfaktor

Handbohrer

[Beispiel Bohrer](#)

Kettensäge (Benzin)

[Beispiel Kettensäge](#)

[Alternative](#)

Akku Kreissäge

[Beispiel Akkukreissäge](#)

Akku Schrauber

[Beispiel Akkuschauber](#)

Akku Stichsäge

[Beispiel Akku Stichsäge](#)

Zimmermannsaxt

[Beispiel Zimmermannsaxt](#)

Dechsel

[Beispiel Dechsel](#)

## Stromversorgung

### Basis Elemente

Solarpanel (mobil)

[Beispiel Solarpanel](#)

Solarpanel (semi mobil)

[Beispiel Solarpanel](#)

Tragbarer Energiespeicher (große Variante)

[Beispiel Speicher](#)

Tragbarer Energiespeicher (kleine Variante)

[Beispiel Speicher](#)

Solar und Windenergiekraftwerk

[Beispiel Windenergie](#)

Generator

[Beispiel Generator](#)

## Haltbarmachung von Lebensmitteln

### Geräte

Vakuumiergerät

[Beispiel Vakuumiergerät](#)

Dörrautomat

[Beispiel Dörrautomat](#)

Räucherschrank

[Beispiel Räucherschrank](#)

Glätteisen

[Beispiel Glätteisen](#)

### Verbrauchsmaterial

Folien/ Tüten für Vacuumiergeräte

[Beispiel Folie](#)

Sauerstoff Absorber

[Beispiel Absorbierbeutel](#)

Mylar Beutel 2000ml

[Beispiel Mylar Bag](#)

Pökelsalz

[Beispiel Nitrat](#)

Einmachgläser

[Beispiel Glas](#)

Gummiringe für Einmachgläser

[Beispiel Gummiringe](#)

## Bücher

## Bücher

Der Reibert: Das Handbuch für die Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr	<a href="#">Link</a>
SAS Survival Handbook	<a href="#">Link</a>
Taschenbuch für den Winterkrieg	<a href="#">Link</a>
Werken mit dem Taschenmesser	<a href="#">Link</a>
Outdoor mit dem Taschenmesser	<a href="#">Link</a>
Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen: 2000 Pflanzen Mitteleuropas	<a href="#">Link</a>
Pilze: Bestimmen leicht gemacht	<a href="#">Link</a>
Wie lerne ich Spurenlesen?	<a href="#">Link</a>
Die Kunst des Krieges	<a href="#">Link</a>

## Unterhaltung

### Gesellschaftsspiele

UNO	<a href="#">Link</a>
Jenga	<a href="#">Link</a>
Schach	<a href="#">Link</a>
Spielesammlungen	<a href="#">Link</a>
Memory	<a href="#">Link</a>
Spielkarten	<a href="#">Link</a>
Würfel	<a href="#">Link</a>

**Verteidigung, bitte hierzu erst mit uns Rücksprache, das Thema ist sehr komplex!**



**Basis Produkte**

Nato Draht 10m Rolle

[Beispiel S-Draht](#)

Mausefallen

[Beispiel Falle](#)

Zaunpfähle

[Beispiel Zaunpfahl](#)

Stahlrohr

[Beispiel Rohr](#)

Kabelbinder (breit)

[Beispiel Kabelbinder](#)

Zwille

[Beispiel Zwille](#)

Pfefferspray Gel

[Beispiel Pfeffergel](#)