



BEDARFSLISTE für bedürftige und obdachlose Mitmenschen

- Weihnachtliches wie z.B. Lebkuchen, Plätzchen, eine Kerze mit Feuerzeug, Kinderpunsch,
- Isomatten, Schlafsäcke, Biwaksäcke, (Camping-)Gaskocher, Zelte, Planen mit Ösen 80gr/qm wasserdicht 2 x 3 Meter
- Wander- und Winterschuhe, Kleidung (insbesondere Mützen, Handschuhe, Schals, Ski-/Thermounterwäsche, Unterwäsche, Socken, T-Shirts, Pullis), Einlegesohlen für Schuhe
- Verbandsmaterial und Pflaster, Wunddesinfektionsmittel, nicht verschreibungspflichtige Schmerzmittel z. B. Aspirin Plus C, Aspirin, Ibuprofen, Paracetamol), Nasenspray, Hustensaft,
- Rucksäcke mit viel Stauraum, Stoffeinkaufstaschen oder Permanenttaschen
- Isolier-Kannen, Trinkflaschen, Thermo-Trinkflachen
- Tierfutter (insb. Hundefutter– sehr gern Trockenfutter & Kauzeug)
- Streifenkarten für die Münchner Verkehrsbetriebe

Hygieneartikel:

- Papiertaschentücher, Feuchttücher,
- Nagelzwicker, Nagelfeile, Kämmen, Bürsten
- Zahnpasta, Zahnbürsten, Mundspülung, Zahnreiniger (wie Coregatabs)
- Deo, Duschgel, Shampoo, Seife
- Hygieneartikel für Frauen (Tampons, Binden etc.)
- Hautcreme, Wund- und Heilsalbe wie Bepanthen, Ringelblumen- oder Zinksalbe
- Rasierutensilien (Rasierer, Rasierschaum, Einmalrasierer)

Lebensmittel:

- Brühe / Brühwürfel (Gemüse / Rind / Hühner usw)
- Konserven (Dosengerichte, Obstkonserven, Apfelmus, Fruchtmus/Quetschies etc.)
- Fisch- und Fleischkonserven (unbekühlt haltbar - keine Frischware!)
- Marmelade und Honig
- Nüsse, Studentenfutter, Müsliriegel, Kekse (Butterkekse, Schokokekse etc.)
- Süßigkeiten wie z. B. (Husten-)Bonbons, Schokolade, Gummibärchen etc.
- (Brause-)Vitamin-Tabletten (z.B. Multivitamin, Vitamin C, Magnesium)
- Kaffee (Pulver oder Instant)
- Tee (vor allem Kräutertee, Früchtetee)
- Tütensuppen, heiße Tasse /Instantuppen, Instantnudeln, Brühe / Brühwürfel (Gemüse / Rind / Hühner usw)
- Säfte (Apfelsaft, Orangensaft, Traubensaft etc.) Getränkepulver
- Reis-/Maiswaffeln, haltbares Brot (z.B. Knäckebrötchen, Vollkornbrot, Pumpnickel etc.)