

In einer Ausnahmesituation wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm können Lebensmittel schwer zu bekommen sein. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel sollte sein, zehn Tage ohne einkaufen überbrücken zu können. Die Vorsorge liegt in Ihrer Verantwortung. In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 10-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diäten und Allergien. Denken Sie auch daran, Ihre wichtigsten Dokumente so zu ordnen und zu sichern, dass Sie diese immer griffbereit haben und eine beglaubigte Kopie an einem geschützten Ort hinterlegt haben.

Meine persönliche Checkliste

■ Grundvorrat (pro Person für 10 Tage)

Getränke 20 Liter
 2 Liter pro Tag und Person für Trinkwasser und Nahrungszubereitung
 Trinkwasser für Haustiere
 Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln
 Reis: 3,5 kg
 Gemüse, Hülsenfrüchte: 4 kg
 Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen sind bereits gekocht.
 Für getrocknete Produkte wird zusätzlich Wasser benötigt
 Obst, Nüsse: 2,5 kg
 Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
 Milch, Milchprodukte: 2,6 kg
 Fisch, Fleisch, Eier (bzw. Volleipulver): 1,5 kg
 Frische Eier sind nur begrenzt lagerfähig, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar
 Fette, Öle: ca. 0,5 kg
 Sonstiges:
 Nach Belieben z.B. Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z.B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z.B. Kartoffelpbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakao-pulver, Kekse, Salzstangen
 Bargeld: kleine Scheine, Münzgeld

■ Hausapotheke

DIN Verbandskasten
 vom Arzt angeordnete Medikamente
 Schmerzmittel, Hautdesinfektionsmittel
 Wunddesinfektionsmittel, Mittel gegen Erkältung,
 Fieberthermometer, Mittel gegen Durchfall,
 Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
 Splitterpinzette

■ Rundfunkgerät

Ein für Batteriebetrieb geeignetes UKW-Radio oder ein Kurbelradio, Reservebatterien

Nur was Sie mögen und vertragen. Nicht nur die Haltbarkeit ist bei Lebensmitteln entscheidend. Berücksichtigen Sie Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder besondere Bedarfe wie Babynahrung, aber auch persönliche Vorlieben beim Zusammenstellen Ihres Vorrats. Prinzip „lebender Vorrat“. Versuchen Sie Ihren Vorrat in Ihren alltäglichen Lebensmittelverbrauch zu integrieren. So wird er immer wieder verbraucht und erneuert, ohne dass Lebensmittel verderben. Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Bruachen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf. Baue Sie den Vorrat Stück für Stück auf. Es ist nicht erforderlich, den Vorrat auf einen Schlag anzulegen. Achten Sie darauf, den Vorrat aufzufüllen, bevor Sie die letzte Packung anbrechen.

Haustiere nicht vergessen! Achten Sie auf genug Nahrung, Einstreu und Medikamente und weitere Produkte, die Ihr Tier benötigt, bevorraten zu haben.

Achten Sie auf Ihre Mitmenschen. Wenn es Ihnen möglich ist, kümmern Sie sich um hilfsbedürftige Nachbarinnen und Nachbarn.

■ Hygieneartikel

Wasch- und Desinfektionsmittel, (Schmier-) Seife
 Zahnbürste, Zahnpasta, Haushalspapier,
 Toilettenpapier, Müllbeutel, Campingtoilette,
 Ersatzbeutel, Haushaltshandschuhe, FFP2 Maske

■ Brandschutz

Feuerlöscher
 Löschspray
 Löschdecke
 Rauchmelder
 großer Behälter für Löschwasser
 Wassereimer
 Garten- oder Autowaschschlauch
 Keller und Dachboden entrümpeln

■ Energieausfall

Kerzen, Teelichter
 Streichhölzer, Feuerzeug
 Taschenlampe
 Reservebatterien
 Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
 Heizgelegenheit, insbesondere mit Zulassung für geschlossene Räume (sonst Erstickungsgefahr!)
 Kraftstoffe (z.B. für KFZ)

Dieser Flyer wurde mit Informationen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) erstellt.

www.bbk.bund.de / info@bbk.bund.de