

Ratgeber für Notfallversorgung und richtiges Handeln in Notsituationen

Getränke & Lebensmittel

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 10 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt in Ihrer Verantwortung. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist eine persönliche Entscheidung

In der folgenden Übersicht finden Sie Beispiele 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, Diät-Vorschriften und Allergien.

Getränke		10-TAGE-VORRAT
LEBENSMITTELGRUPPE Getränke 2 Liter pro Tag und Person	MENGE 20 Liter	BEMERKUNG Bei dem vorgeschlagenem Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Liter pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 Liter vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.
LEBENSMITTEL		10-TAGE-VORRAT
LEBENSMITTELGRUPPE Getreide; Getreideprodukte; Brot, Kartoffeln; Nudeln; Reis	MENGE 3,5 kg	
Gemüse; Hülsenfrüchte	4,0 kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
Obst; Nüsse	2,5 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläser und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch; Milchprodukte	2,6 kg	
Fisch; Fleisch; Eier bzw. Volleipulver	1,5 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette; Öle	0,357 kg	
Sonstiges nach belieben z. B.		Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

NÄHERE INFORMATIONEN....

Finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter www.ernaehrungsvorsorge.de. Auf der Internetseite www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

MEINE PERSÖNLICH CHECKLISTE

Kreuzen Sie bitte vorhandene Sachen an, damit Sie einen Überblick haben!

GRUNDVORRAT	VORHANDEN
Getränke	<input type="checkbox"/>
Lebensmitteln	<input type="checkbox"/>

HAUSAPOTHEKE	VORHANDEN
DIN-Verbandskasten	<input type="checkbox"/>
Vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>
Hautdesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Wunddesinfektionsmittel	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Erkältungskrankheiten	<input type="checkbox"/>
Fieberthermometer	<input type="checkbox"/>
Mittel gegen Durchfall	<input type="checkbox"/>
Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe	<input type="checkbox"/>
Splitterpinzette	<input type="checkbox"/>

HYGIENEARTIKEL	VORHANDEN
Seife (Stk.); Waschmittel (kg)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zahnbürste, Zahnpaste (Stk.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sets Einweggeschirr & Besteck (Stk.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Haushaltspapier (Rollen)	<input type="checkbox"/>
Toilettenpapier (Rollen)	<input type="checkbox"/>
Müllbeutel (Stk.)	<input type="checkbox"/>
Campingtoilette, Ersatzbeutel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Haushaltshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Desinfektionsmittel, Schmierseife (Stk.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

BRANDSCHUTZ	VORHANDEN
Feuerlöscher	<input type="checkbox"/>
Löschspray	<input type="checkbox"/>
Rauchmelder	<input type="checkbox"/>
Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="checkbox"/>
Behälter für Löschwasser	<input type="checkbox"/>
Wassereimer	<input type="checkbox"/>
Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="checkbox"/>
Keller u. Dachboden Entrümpeln	<input type="checkbox"/>

ENERGIEAUSFALL	VORHANDEN
Kerzen, Teelichter	<input type="checkbox"/>
Streichhölzer, Feuerzeug	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>
Heizgelegenheiten	<input type="checkbox"/>
Brennstoffe	<input type="checkbox"/>
Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial	<input type="checkbox"/>

RUNDfunkGERÄT	VORHANDEN
Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio	<input type="checkbox"/>
Reservebatterien	<input type="checkbox"/>

DOKUMENTENSICHERUNG	VORHANDEN
Haben Sie festgelegt welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?	<input type="checkbox"/>
Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="checkbox"/>
Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="checkbox"/>

NOTGEPÄCK	VORHANDEN
Persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/>
Behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="checkbox"/>
Woldecke, Schlafsack	<input type="checkbox"/>
Unterwäsche, Strümpfe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gummistiefel, derbes Schuhwerk	<input type="checkbox"/>
Essgeschirr, - besteck, Thermoskanne, Becher	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Material zur Wundversorgung	<input type="checkbox"/>
Dosenöffner, Taschenmesser	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Strapazierfähige, warme Kleidung	<input type="checkbox"/>
Taschenlampe	<input type="checkbox"/>
Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="checkbox"/>
Arbeitshandschuhe	<input type="checkbox"/>
Fotoapparat oder Fotohandy	<input type="checkbox"/>

[illegible]