

TEIL 2: Private Notfallvorsorge

Dinge, die sonst selbstverständlich sind, wie das Internet, Supermärkte oder Trinkwasser aus der Leitung, können bei einer Krise plötzlich gestört oder kaputt sein. Egal um welche Krise es geht, ein Notvorrat ist immer sinnvoll. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt, einen Vorrat für 10 Tage anzulegen. **Pro Person** enthält dieser:

| Art | Zum Beispiel... | Menge |
|--|---|--|
| Trinkwasser | In 5L-Kanistern aus dem Supermarkt | 20 Liter pro Person (2L pro Tag und Person, 1,5l zum Trinken, 0,5L für die Zubereitung von Lebensmitteln) |
| Getreideprodukte | Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis | 3,5 kg pro Person |
| Gemüse, Hülsenfrüchte | Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen; getrocknete Produkte (benötigen zusätzliches Wasser) | 4,0 kg pro Person |
| Obst, Nüsse | Obst in Dosen oder Gläsern; verwenden Sie als Frisch-Obst nur lagerfähiges Obst. | 2,5 kg |
| Milch, Milchprodukte | | 2,6 kg pro Person |
| Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver | frische Eier sind nur begrenzt lagerfähig, Vollei-Pulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar. | 1,5 kg |
| Fette, Öle | | 0,357 kg |
| Sonstiges nach Belieben | Honig, Marmelade, Schokolade, Salz, Fertiggerichte (z.B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen) Kartoffelbrei, Mehl, Instantbrühe. Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen. | Menge frei, Wasserverbrauch berücksichtigen! |

Alle eingelagerte Lebensmittel sollten möglichst lange haltbar sein und auch ohne Kühlung lagerbar sein, falls es zu einem Stromausfall kommt.

Weitere Infos finden Sie unter <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat>



Quelle: Valerii Honcharuk stock.adobe.com

Quellen: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bevölkerungsschutz Landratsamt Ludwigsburg

WICHTIG: Vorräte für ein paar Tage sind besser als keine Vorräte! Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben Vorräte für 10 Tage anzulegen, versuchen Sie für so viele Tage wie möglich einen Vorrat anzulegen!

Zusätzlich zur Nahrung sollten Sie noch weitere Dinge bevorraten:

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



Quelle: Pressestelle Landratsamt Ludwigsburg

- Brandschutz
 - Feuerlöscher
 - Rauchmelder
 - Wassereimer
- Hygieneartikel
 - Seife, Waschmittel
 - Zahnbürsten & Zahnpasta
 - Haushaltspapier (Rollen)

Quellen: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bevölkerungsschutz Landratsamt Ludwigsburg

- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel, Schmierseife
- Energieausfall
 - Kerzen, Teelichter
 - Streichhölzer, Feuerzeug
 - Taschenlampe
 - Reservebatterien
 - Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial (nicht in Innenräumen benutzen!)
- Rundfunkgerät
 - Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio
 - Reservebatterien

Falls Sie Ihr Haus z.B. wegen Flut oder Feuer kurzfristig verlassen müssen, ist es gut, das Wichtigste schon gepackt und griffbereit zu haben:

- Notfallrucksack
 - 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
 - wichtige Dokumente geordnet und griffbereit
 - Fotoapparat oder Fotohandy

Was Sie bei Feuer und Unwetter tun können, erfahren Sie im nächsten Teil.