



## Für den Notfall vorbereitet:

## Essen und Trinken bevorraten



Es gibt verschiedene Notsituationen, in denen ein Vorrat an Lebensmitteln und Getränken hilfreich ist. Aber auch im Alltag können Sie von einem Vorrat profitieren!

### Warum bevorraten?

Supermärkte haben rund um die Uhr sechs Tage die Woche geöffnet, selbst sonntags bieten Tankstellen oder Kioske Lebensmittel und Getränke an, das Angebot an Lieferdiensten ist groß – warum also macht es Sinn, Lebensmittel und Getränke zu bevorraten?

Vielleicht denken Sie an den Roman „Blackout“ oder an eine Quarantäne während der Corona-Pandemie. Richtig, das sind zwei Beispiele, in denen ein Vorrat hilfreich ist. Denn bei einem „Blackout“ beziehungsweise großflächigen Stromausfall bleiben die Supermärkte und Tankstellen geschlossen. Auch Kühlschränke und Gefrierfach fallen aus und je nach regionalen Voraussetzungen kommt auch kein Trinkwasser mehr aus dem Wasserhahn. Hier hilft ein Lebensmittel- und Getränkevorrat, die Zeit zu überbrücken, bis die staatliche Hilfe anläuft.

Wenn eine Quarantäne angeordnet wurde, ist ein Vorrat an Lebensmitteln und Getränken ebenfalls hilfreich. Zwar gibt es auch Unterstützungsangebote der Gemeinden oder die Möglichkeit, Verwandte, Bekannte oder Nachbarn um Einkäufe zu bitten; einen Vorrat im Haus zu haben gibt Ihnen jedoch zunächst einmal

Sicherheit und macht Sie flexibler bei der Organisation von Besorgungen über Unterstützer. Auch ohne Quarantäneanordnung hat sich ein Vorrat gerade für Risikopersonen in der Corona-Pandemie bewährt: Sie können die Häufigkeit ihrer Einkäufe und damit ihrer potentiellen Kontakte und Ansteckungsmöglichkeiten reduzieren, wenn sie bevorraten.

Auch bei einem starken Unwetter, Hochwasser, extremer Hitze oder starkem Schneefall und Glätte kann ein Vorrat hilfreich sein, da Sie Ihr Haus möglicherweise nicht verlassen können oder sollten und geplante Einkäufe warten müssen. Gleiches gilt, wenn Sie sich aufgrund einer akuten Erkrankung schonen und im Bett bleiben sollten. Und zu guter Letzt ist es vielleicht auch einfach nur ein überraschender Besuch, bei dem Sie sich freuen, wenn Sie etwas im Haus haben, was Sie Ihren Gästen anbieten können. Es gibt also einige Argumente, die dafür sprechen, einen Vorrat anzulegen. Wir geben Ihnen Tipps, um Sie dabei zu unterstützen.

### Tipps für die Zusammenstellung eines Vorrats

Ein Lebensmittel- und Getränkevorrat ist etwas sehr Individuelles. Es gibt jedoch einige allgemeine Tipps, die bei der Zusammenstellung helfen können:



## Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Alle wichtigen Informationen zum Thema „Warnung & Vorsorge“ finden Sie hier:

[https://www.bbk.bund.de/DE/Home/home\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html)



### Warn-App NINA kostenlos herunterladen

für iOS (ab Version 8.0) für Android (ab Version 4)



Besuchen Sie auch unsere Social-Media-Seiten der Feuerwehr Heilbronn:



*Notrufe werden nicht über die genannten Kanäle entgegengenommen & sind weiterhin über die **Notrufnummer 112** zu melden!*



- **Essen und Trinken für 10 Tage.** Versuchen Sie, diesen Zeitraum mit Ihrem Vorrat abzudecken. Das sollte in der Regel ausreichen, um auch in schwierigeren Lagen die Zeit zu überbrücken, bis staatliche Hilfe eintrifft oder die Notsituation ausgestanden ist. Natürlich können Sie auch für einen längeren oder kürzeren Zeitraum bevorraten, das ist Ihre Entscheidung. Grundsätzlich gilt: Auch nur ein bisschen Vorrat, zum Beispiel für drei Tage, ist besser als kein Vorrat.
- **2 Liter Flüssigkeit pro Person und Tag.** Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit. Ein Getränkevorrat ist daher wichtig, auch wenn es selten ist, dass das Leitungswasser ausfällt. Für einen 10-Tages-Vorrat sollten Sie 20 Liter pro Person kalkulieren. Darin ist auch bereits ein Flüssigkeitsanteil zum Kochen vorgesehen (0,5 Liter pro Tag). Ein gewisser Anteil des Vorrats sollte daher auch aus (Mineral-)Wasser bestehen. Aber auch Fruchtsäfte oder länger lagerfähige Getränke können dazugerechnet werden.
- **2.200 kcal pro Person und Tag.** Damit ist im Regelfall der Gesamtenergiebedarf eines Erwachsenen abgedeckt. Klingt abstrakt? In unserer Checkliste finden Sie Lebensmittelgruppen mit Mengenangaben, die Ihnen helfen sollen, Ihren Lebensmittelvorrat ausgewogen zu gestalten. Größere Mengen eines einzelnen Produktes als Vorrat anzulegen, ist nicht empfehlenswert. Konkrete Beispieltabellen, auch für einen vegetarischen Vorrat, finden Sie auf dem Ernährungsvorsorge-Portal der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Dort finden Sie auch einen Vorratskalkulator, mit dem Sie den Bedarf für sich und Ihre Familie bequem berechnen können.
- **Nur was Sie mögen und vertragen.** Nicht nur die Haltbarkeit ist entscheidend. Berücksichtigen Sie Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder besondere Bedarfe wie Babynahrung, aber auch persönliche Vorlieben beim Zusammenstellen Ihres Vorrats. Ohnehin sollten Sie Ihren Vorrat nicht nach dem Motto „den brauche ich hoffentlich nie“ anlegen, sondern nach dem Prinzip "lebender Vorrat".
- **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. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf.
- **Stück für Stück aufbauen.** Es ist nicht erforderlich, den Vorrat „auf einen Schlag“ anzulegen. Sie können ihn nach und nach aufbauen, indem Sie sich angewöhnen, bei Ihren Einkäufen von länger haltbaren Produkten - wie beispielsweise Nudeln - eine Packung mehr zu kaufen. Achten Sie darauf, den Vorrat aufzufüllen, bevor Sie die letzte Packung anbrechen.
- **Hinweise zur Lagerung beachten.** Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- **Haustiere nicht vergessen.** Wenn Sie Haustiere haben, denken Sie auch an deren Bedürfnisse. Achten Sie darauf, ausreichend Nahrung, Einstreu, Medikamente und weitere Produkte, die Ihr Tier benötigt, bevorratet zu haben.