

Gut vorbereitet – Private Notfallvorsorge Teil 1

In der letzten Ausgabe haben wir die neue Informationsreihe zur privaten Notfallvorsorge angekündigt. Ziel ist es, Ihnen Schritt für Schritt zu zeigen, wie Sie sich mit einfachen Maßnahmen auf mögliche Notlagen vorbereiten können – ganz ohne großen Aufwand und mit Dingen, die Sie meist ohnehin im Haus haben.

Den Anfang macht heute das Thema „**Vorräte und Trinkwasser**“. Denn wer für einige Tage über genügend Lebensmittel und Getränke verfügt, bleibt auch dann handlungsfähig, wenn Strom oder Wasserversorgung zeitweise ausfallen.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt, Lebensmittel und Getränke so zu bevorraten, dass man im Notfall rund **zehn Tage** ohne Einkauf auskommt. Dabei geht es nicht um große Mengen, sondern um eine durchdachte Auswahl haltbarer Produkte, die regelmäßig verwendet und nachgefüllt werden.

Lebensmittelvorrat

Pro Person werden empfohlen:

- haltbare Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Mehl, Haferflocken, Zucker
- Konserven mit Gemüse, Obst, Fisch oder Fleisch
- Brotaufstriche, Honig oder Marmelade
- Milch- und Milchprodukte in haltbarer Form

Wichtig ist, den Vorrat regelmäßig aufzubrauchen und zu ersetzen – also nach dem Prinzip „**Erst rein, dann raus**“. So bleibt alles frisch und nichts wird verschwendet.

Trinkwasser

Für den Notfall sollte pro Person etwa **20 Liter Trinkwasser** vorrätig sein, also rund zwei Liter pro Tag für zehn Tage.

Am besten eignen sich verschlossene Flaschen oder Kanister, die kühl und dunkel gelagert werden. Auch einfache Gefäße können bei Bedarf kurzfristig mit Leitungswasser gefüllt werden.

Praktische Tipps

- Vorräte kühl, trocken und dunkel lagern
- auf besondere Bedürfnisse (Babynahrung, Diät, Haustiere) achten
- vorbereitete Mahlzeiten in Dosen oder Gläsern einplanen
- Campingkocher oder Gaskocher ermöglichen das Erwärmen einfacher Speisen bei Stromausfall

Mit einem überschaubaren Vorrat lässt sich eine kurzfristige Krisensituation ruhig und gelassen überstehen. Wer vorbereitet ist, muss nicht in Eile einkaufen und kann bei Bedarf auch Nachbarn unterstützen. **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!

In der nächsten Ausgabe geht es um die **Hausapotheke und Hygiene**, zwei weitere wichtige Bausteine der privaten Notfallvorsorge.

Weitere Informationen und Checklisten finden Sie auf der Internetseite des **Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)** unter www.bbk.bund.de.