



Selbstschutz - Information

Vorratshaltung

Nachrichten über Unfälle und Katastrophen erreichen uns täglich. Großbrände, Hochwasser, Chemieunfälle, Stromausfall (Energieausfall)... das könnte auch Sie betreffen. Sie müssen sich die Frage stellen: Bin ich vorbereitet? Kann ich mir und anderen in Notsituationen helfen? Das richtige Verhalten in solchen Situationen, das ist Selbstschutz.

Wie störanfällig ist unser Versorgungssystem?

Alle wichtigen Verbrauchsgüter, besonders Lebensmittel, werden über ein gut funktionierendes Verteilersystem zum Einzelhandel transportiert. Das garantiert ständig frische Ware und erspart den großen und kleinen Lebensmittelhändlern die kostspielige Lagerhaltung.

Aber dieses System ist auch störanfällig. Schon verschneite oder vereiste Straßen können kleine Ortschaften von der Lebensmittelversorgung abschneiden, Hochwasser - das hat z.B. die Flutkatastrophe an der Oder gezeigt -, sogar ganze Regionen.

Notvorrat

Für alle Fälle sollte sich jeder Haushalt einen Vorrat für ein bis zwei Wochen anlegen, der aus Lebensmitteln und Getränken besteht, die auch ohne Kühlung länger lagerfähig sind und die bei Energieausfall auch kalt gegessen werden können.

Bei Katastrophen, besonders in einem Verteidigungsfall, muss auch mit einer Störung der Wasserversorgung oder sogar mit einer Verseuchung des Trinkwassers gerechnet werden. Der Mensch kann zwar unter Umständen drei Wochen lang ohne Nahrung, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit leben.

Deshalb gehört zu jedem Notvorrat unbedingt eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Zur Deckung dieses Bedarfs eignen sich Mineralwasser, Fruchtsäfte oder sonstige länger lagerfähige Getränke. In unserer Checkliste finden Sie Tabellen, nach denen der tägliche Bedarf eines Menschen an Nahrung und Getränken wiedergegeben ist.

Tipps für die Vorratshaltung:

Nur Lebensmittel und Getränke bevorraten, die den üblichen Essgewohnheiten der Familie entsprechen.

Vorwiegend solche Lebensmittel bevorraten, die unbegrenzt oder langfristig haltbar sind.

Lebensmittel möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Auf luftdichte Verpackung achten.

Lebensmittel mit einer Haltbarkeit von bis zu achtzehn Monaten müssen mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen sein. Nicht gekennzeichnete, aber länger haltbare Lebensmittel mit Einkaufsdatum beschriften.

Nachgekaufte Vorräte nach „hinten“ stellen und die älteren Lebensmittel aufbrauchen, bevor ihr Verbrauchsdatum überschritten ist.

Im Hinblick auf einen möglichen Stromausfall vorzugsweise Lebensmittel bevorraten, die man auch kalt essen kann. Gelegenheit zum Kochen vorbereiten, falls Strom oder Gas ausfallen.

Prüfen Sie Ihren Vorrat!

