

- Notfallvorsorge -

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

volle Regale in den Lebensmittelgeschäften und ein vielfältiges Angebot an Nahrungsmitteln sind für uns in der Bundesrepublik Deutschland heute eine Selbstverständlichkeit. Über mögliche Versorgungsengpässe macht sich kaum noch jemand Gedanken.

Es gibt zahlreiche Krisensituationen, die zur **Verknappung oder fehlender Beschaffungsmöglichkeit von Lebensmitteln** führen können. Hierzu zählen beispielsweise Naturkatastrophen, längerfristige Stromausfälle, Tierseuchen, schwere Unglücksfälle und das Thema innere und äußere Sicherheit.

Was der Staat unternimmt, damit im Notfall die Versorgung der Bevölkerung mit Lebensmitteln gewährleistet ist, und wie Sie **selbst durch eigene private Vorsorge** zu Ihrer Sicherheit in Notfällen **beitragen** können, erfahren Sie unter:

➤ <https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge.de>

➤ <https://www.ernaehrungsvorsorge.de>



Vorrat für mindestens 3 Tage – besser 10 Tage!

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) empfiehlt, dass jeder einen Notvorrat an **Lebensmitteln und Wasser für mindestens drei Tage im Haus** haben sollte, um sich selbst versorgen zu können. Wer genügend Platz zum Lagern hat, kann den Vorrat vergrößern – z.B. auf eine Woche bis zehn Tage.

Mithilfe des **Vorratskalkulators des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft** können Sie Ihren persönlichen Vorrat berechnen – je nach Zahl der Vorratstage und Haushaltsmitglieder.

Was gehört u.a. in einen Notvorrat:

- Wasser und Säfte (2 Liter pro Tag und Person)
- Getreide, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis (3,5 kg)
- Gemüse, Hülsenfrüchte (4,0 kg)
- Obst, Nüsse (2,5 kg)
- Milch, Milchprodukte (2,5 kg)
- Fisch, Fleisch, Eier (1,5 kg)
- Fette, Öle (0,4 kg)

darüber hinaus nach Belieben:

- Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade
- Jodsalz, Gewürze, Instantbrühe
- Fertiggerichte (z.B. Ravioli, Fertigsuppen)
- Mehl, Kartoffeltrockenprodukte
- Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

Hausapotheke

Sie ist besonders wichtig, wenn Sie in einer Notsituation Ihr Zuhause nicht verlassen können. In solchen Situationen ist es hilfreich, einige Medikamente im Haus zu haben, um Verletzungen oder leichtere Erkrankungen behandeln zu können. Achten Sie darauf, Ihren Vorrat an **wichtigen (Dauer-)Medikamenten oder Verbandsmaterialien** aufzufüllen, bevor er verbraucht ist. Wichtig ist die richtige Lagerung.

Persönliche Dokumente

Nach Katastrophen kann es schwierig sein, wichtige Dokumente wiederzubeschaffen, in manchen Fällen ist es gar unmöglich. Stellen Sie **alle wichtigen Dokumente in einer Dokumentenmappe** zusammen und bewahren Sie diese an einem Ort griffbereit auf. Für den Notfall sollten alle Familienmitglieder über den Standort der Mappe Bescheid wissen. Außerdem ist es sinnvoll, **Kopien wichtiger Dokumente digital zu sichern oder an anderer Stelle zu hinterlegen**, beispielsweise bei Verwandten, Freunden, einem Notar oder Anwalt oder in einem Bankschließfach.



Ratgeber für Notfallvorsorge
und richtiges Handeln in
Notsituationen

Meine persönliche Checkliste

