

# Klug vorgesorgt im Bedarfsfall?

Handout zum Vortrag

## Welche Folgen können Katastrophen haben?

- Stromausfall
- Kein Mobilfunknetz, kein Radio = keine Informationen
- Kein fließendes Wasser
- Keine Heizung (im Winter ...)
- Die Straßen unpassierbar (z. B. Sturmholz)
- Keine Müllabfuhr
- Und das vielleicht auch mehr als eine Stunde oder ein Tag ...

Meistens kommt es  
unangekündigt und  
überraschend  
-> was nun ...???

## Einen Notvorrat für ca. 10 - 14 Tage zu Hause haben ✓

- ✓ Ausreichend Lebensmittelvorräte
- ✓ Genügend Trinkwasser
- ✓ Brauchwasser zum Kochen, Zähneputzen und notwendiges Spülen oder Waschen
- ✓ Non-Food, Bad, Kosmetika
- ✓ Weiteres Nützliches und Praktisches
- ✓ Dokumente griffbereit



## Ein Beispielvorrat für eine Person (~2000 kcal) für 10 Tage

Wasser, Getränke	20 Liter
Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis	3,5 kg
Gemüse und Hülsenfrüchte	4,0 kg
Obst und Nüsse	2,5 kg
Milch und Milchprodukte	3,0 kg
Fleisch, Wurst, Eier	1,1 kg
Öle und Fette	0,5 kg

Zusätzlich: Kekse, Knäckebrot, Zwieback, usw.

Abhängig von  
persönlichen  
Vorlieben und  
Essgewohnheiten



Quelle: Eva-Maria Kötter, LRA HOK

### Lebensmittelnotvorrat:

- Zubereitung ohne Strom möglich
- Zubereitung ohne Wasser möglich
- Einfache oder keine Zubereitung
- Lagerung ohne Kühlung möglich
- Lebensmittel werden von allen Familienmitgliedern gegessen.

Grundvorrat  
ist nicht gleich  
Notvorrat

## Kochen ohne Strom - Alternativen:

- Camping-/ Gaskocher und ausreichend Gas
- Grill und Holz oder Kohle
- Kaminofen
- Fondue-Gerät
- Stövchen und Teelichter

Die Tiefkühltruhe kühlt noch etwa 24 Stunden, der Kühlschrank etwas weniger.

## Lebender Vorrat:

- ☉ **Kaufen.** Einmal einen größeren Vorrat anlegen **ODER** bei jedem Einkauf immer etwas zusätzlich mitnehmen, zum Beispiel ein bis zwei Packungen Nudeln mehr als Sie gerade im Alltag benötigen. So bauen Sie allmählich einen Vorrat auf.
- ☉ **Verbrauchen.** Regelmäßig auf Haltbarkeit prüfen, Produkte regelmäßig im Alltag verbrauchen, dabei Lebensmittel die zuerst ablaufen bevorzugt verwenden und im echten Notfall ein brauchbarer Vorrat zur Verfügung steht.
- ☉ **Erneuern.** Verbrauchte Produkte bei einem der nächsten Einkäufe nachkaufen. So bleibt Ihr Vorrat erhalten, auch wenn er im Alltag genutzt wird.



Bild: LEL/Friederike Wöhrlein

## Haltbarkeitsangaben

### Das **Mindesthaltbarkeitsdatum**

...wird vom Hersteller festgelegt (Achtung: Eigeninteresse ...!!). Die Lebensmittel sind oft sehr viel länger genießbar: mit den Sinnen **Augen – Nase – Mund** prüfen



### Das **Verbrauchsdatum**

... ist für besonders empfindliche Lebensmittel (Hackfleisch, Fisch) und sollte eingehalten werden. Solche Lebensmittel gehören nicht in den Vorrat.

## Weitere Vorteile einer durchdachten Vorratshaltung:

- ❖ Immer was da, auch wenn die Frischwaren mal ausgehen
- ❖ Bereit für spontanen Besuch
- ❖ Nutzung von Sonderangeboten beim Einkauf
- ❖ Man muss bei Krankheit oder schlechtem Wetter nicht einkaufen „müssen“

## Wasserbedarf für den Notvorrat

- ◆ Pro Person ca. 1,5 - 2 Liter Trinkwasser, auch Mineralwasser, Säfte, ...
- ◆ Wasser zum Zubereiten der Speisen (Quellen, Kochen)
- ◆ Wasser zum Händewaschen, Zähneputzen, zur „Katzenwäsche“
- ◆ Wasser zum Waschen dringend benötigter Wäsche (z. B. Unterwäsche)
- ◆ Alle Haushaltsmitglieder und Haustiere mitbedenken



Bild: AdobeStock 539069682

## Hygiene und Non-Food

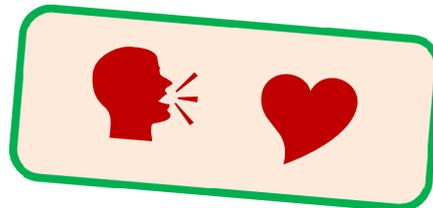
- ↳ Einweggeschirr/-besteck, wenn Wasser zum Abspülen fehlt
- ↳ Haushaltshandschuhe (um das Händewaschen zu sparen)
- ↳ Trockenshampoo und Handwaschpasten
- ↳ Desinfektionsmittel, Küchenpapier und Feuchttücher (statt Händewaschen und Klopapier)
- ↳ Entkeimungsmittel für Wasser (Trinkwasserfilter, Micropur, UV-Licht-Behälter)
- ↳ Medikamente für alle Haushaltsmitglieder
- ↳ Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit oder Trockentrenntoilette
- ↳ Notwendige Hygiene-/ Kosmetikartikel/ Zahnbürste



## Praktisches und Nützliches:

- Powerbank(s) fürs Handy
- Batterien für ein Radio/ Kurbelradio
- Taschenlampen/ Stirnlampen
- Müllbeutel
- Bargeld
- Kerzen/ Streichhölzer/ Feuerzeug
- Wasserfilter/ Micropur-Tabletten
- Ausweis/ wichtige Papiere griffbereit
- Erste-Hilfe-Set
- Haushalts-/ Arbeitshandschuhe
- Mindestens ein Rollladen/ Garagentor mit mechanischer Betätigung

*Ausreichend Ordnung,  
um alles Notwendige  
auch im Dunkeln und  
unter Stress zu finden*



Ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis und gegenseitige Unterstützung  
kann im Bedarfsfall Gold wert sein.  
Damit kann man nie früh genug anfangen ....

## DAS GEHÖRT IN DIE DOKUMENTENMAPPE

### Im Original:

- Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden) bzw. Stammbuch

### Im Original oder als beglaubigte Kopie:

- Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolicen
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise: Zeugnisse (Schulzeugnisse, Ausbildungsabschlüsse, Hochschulzeugnisse, Nachweise über Zusatzqualifikationen)
- Verträge und Änderungsverträge, zum Beispiel auch Mietverträge, Leasingverträge etc.
- Testament, Patientenverfügung und Vollmacht

### Als einfache Kopie:

- Personalausweis, Reisepass
- Führerschein und Fahrzeugpapiere
- Impfpass
- Grundbuchauszüge
- sämtliche Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- Zahlungsbelege für Versicherungsprämien, insbesondere Rentenversicherung
- Meldenachweise der Arbeitsämter, Bescheide der Agentur für Arbeit
- Rechnungen, die offene Zahlungsansprüche belegen
- Mitglieds- oder Beitragsbücher von Verbänden, Vereinen oder sonstigen Organisationen

Die Cloudlösung ist gut wenn es Strom gibt,  
sie ist weltweit verfügbar

## Das Notgepäck

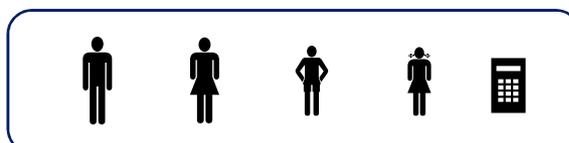
- ✓ Persönliche Medikamente
- ✓ Erste-Hilfe-Material
- ✓ Batteriebetriebenes Radio, Reservebatterien
- ✓ Dokumentenmappe
- ✓ Verpflegung für 2 Tage in staubdichter Verpackung
- ✓ Wasserflasche
- ✓ Essgeschirr und -besteck
- ✓ Dosenöffner und Taschenmesser
- ✓ Taschenlampe, Reservebatterien
- ✓ Schlafsack oder Decke
- ✓ Sicherheitsnadeln, Bindfaden
- ✓ Arbeitshandschuhe
- ✓ Kleidung für ein paar Tage, wettertauglich
- ✓ Kopfbedeckung
- ✓ Hygieneartikel (Monatshygiene, Windeln) für ein paar Tage
- ✓ Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz
- ✓ Fotoapparat (um nach Rückkehr Schäden dokumentieren zu können - Handy geht auch)
- ✓ **Für Kinder:** Brustbeutel oder SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift. SOS-Kapseln gibt's in Kaufhäusern, Apotheken und Drogerien.



Bild: AdobeStock 926397839

## Vorratskalkulatoren im Internet

- <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator>
- <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorrattabelle-vegetarisch>
- <https://notration-anlegen.de/vorratsrechner/>
- <https://www.notvorratsrechner.bwl.admin.ch/de>



## Quellen, Links und Hinweise

- [www.notfallvorsorge-bbk.de](http://www.notfallvorsorge-bbk.de)
- [www.bbk.bund.de/DE/Home/home\\_node.html](http://www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html)
- [https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html)
- [www.ernaehrungsvorsorge.de/](http://www.ernaehrungsvorsorge.de/)
- [www.verbraucherportal-bw.de/Lde/Startseite/Essen\\_Trinken/Staatliche+Vorsorge](http://www.verbraucherportal-bw.de/Lde/Startseite/Essen_Trinken/Staatliche+Vorsorge)
- <https://www.notfalltreffpunkt-bw.de/>
- [www.bwl.admin.ch/de/kluger-rat-notvorrat](http://www.bwl.admin.ch/de/kluger-rat-notvorrat)
- <https://zivilschutz.at/thema/vorrat/>
- <https://zivilschutz-ooe.at/hilfe-zum-selbstschutz/krisenfester-haushalt/bevorratung/>

## Ratgeber des BBK

Bezugsquelle: [www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste\\_node.html](http://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html) oder die Suchfunktion verwenden



Landratsamt Heidenheim  
Fachbereich Landwirtschaft

Forum Ernährung HDH

Stand: März 2025

Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit