



## **Merkblatt zur Vorsorge und Eigenhilfe (MVE07)**

### **Allgemeines zur Bevorratung von Lebensmitteln und Trinkwasser**

Für Notfälle sollte ein Vorrat für ein bis zwei Wochen angelegt werden. Die Esswaren sollten auch ohne Kühlung länger gelagert und (z. B. bei einem Stromausfall) auch kalt gegessen werden können. Bei Katastrophen, besonders aber in einem Verteidigungsfall, muss auch mit einer Störung der Wasserversorgung oder sogar mit einer Verseuchung des Trinkwassers gerechnet werden. Der Mensch kann unter Umständen drei Wochen lang ohne Nahrung, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit leben. Daher gehört zum Notvorrat eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Hierzu eignen sich Wasser, Säfte oder sonstige länger lagerfähige Getränke. Denken Sie auch an Spezialkost, z. B. für Diabetiker oder Kleinkinder. Auch zum Haushalt gehörende Tiere sollten bei der Bevorratung berücksichtigt werden.

#### **Tipps für die Vorratshaltung**

- Nur Lebensmittel und Getränke bevorraten, die den üblichen Essgewohnheiten der Familie entsprechen.
- Vorwiegend solche Lebensmittel, die unbegrenzt oder längerfristig 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 dem Einkaufsdatum beschriften.
- Nachgekaufte Vorräte nach „hinten“ stellen und die älteren Lebensmittel zuerst aufbrauchen, bevor ihr Haltbarkeitsdatum überschritten ist.
- Im Hinblick auf einen möglichen Stromausfall vorzugsweise Lebensmittel bevorraten, die auch kalt gegessen werden können.
- Gelegenheit zum Kochen vorbereiten, falls Strom oder Gas ausfallen. Der Handel bietet eine Reihe von Alternativen, wie z.B. Campinggaskocher an.

Empfehlungen für die Zusammensetzung eines Notvorrates finden Sie im Internet unter [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de) und in der BBK-Broschüre „Für den Notfall vorgesorgt“. Sie entsprechen den Angaben des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin oder Rochusstraße 1, 53123 Bonn, Homepage: [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de).

Dieses Merkblatt entspricht einem Auszug aus der BBK-Broschüre „Für den Notfall vorgesorgt“. Dort finden Sie eine Liste mit dem Beispiel eines Notvorrates.

**Überprüfen Sie Ihre Vorbereitung!**