

# Das DRK Bad Soden

## Informationen zum Lebensmittelvorrat



# Lebensmittelvorrat

Warum ist es sinnvoll, einen Lebensmittelvorrat im Haus zu haben?

## ⇒ **Erkrankung**

Im Falle einer Erkrankung fühlt man sich häufig schlapp und ist nicht in der Lage, das Haus zu verlassen.

## ⇒ **Quarantäne**

Auch ohne feststellbare Krankheitssymptome leben wir mittlerweile in einer Welt, in der es möglich ist, dass wir uns dennoch mit einer ansteckenden Krankheit infiziert haben und daher das Haus nicht mehr verlassen dürfen. Das prominenteste Beispiel ist sicherlich Covid19, aber denken Sie bspw. auch an andere Krankheiten, bei denen man in Quarantäne muss (z.B. Tropenkrankheiten nach einer Reise).

## ⇒ **Stromausfall / Naturkatastrophe**

Bei einem großflächigen Stromausfall oder einer eingetretenen Naturkatastrophe ist es nicht möglich, einkaufen zu gehen (der Bäcker benötigt zum Brot backen auch Strom; die Türen der Nahversorger öffnen sich nicht mehr etc. pp.)

In den oben genannten Fällen erleichtert ein wohl überlegter, vorab angelegter Lebensmittelvorrat die Versorgung des Betroffenen.

# Welche Mengen sind empfohlen?

Es wird empfohlen, Essen und Trinken für 10 Tage zu bevorraten.

## ⇒ Essen

Lebensmittelvorräte sollten so kalkuliert sein, dass jeder Haushaltsangehörige **2.200 kcal** pro Tag zu sich nehmen kann.

## ⇒ Trinken

Pro Person und Tag muss mit einem Bedarf von **zwei Litern** Flüssigkeit kalkuliert werden.



**Deutscher  
Roter  
Helfer**

**#SetzeEinZeichen**

# Wie wird ein Vorrat sinnvoll angelegt?

## ⇒ **Individueller Vorrat**

Es sollten nur solche Lebensmittel bevorratet werden, die man mag und verträgt.

## ⇒ **„Lebender“ Vorrat**

Der Lebensmittelvorrat sollte nicht separat von den übrigen Lebensmitteln des täglichen Bedarfs verwahrt werden, sondern in den täglichen Verbrauch integriert werden. Es wird empfohlen, auf die Haltbarkeitsdaten zu achten und Lebensmittel schrittweise zu verbrauchen und nachzukaufen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass keine Lebensmittel verderben.

## ⇒ **Schrittweiser Aufbau**

Sofern Sie noch keinen Lebensmittelvorrat aufgebaut haben, ist es jetzt nicht erforderlich, den Lebensmittelvorrat auf einen Schlag aufzubauen. Machen Sie sich zuerst Gedanken, was Sie benötigen und kaufen Sie die Lebensmittel nach und nach.

## ⇒ **Hinweise zur Lagerung**

Beachten Sie die Hinweise auf den Verpackungen zur sachgerechten Lagerung.

## ⇒ **Vergessen Sie Ihre Haustiere nicht**

Denken Sie auch an die Bedürfnisse Ihres Haustiers. Im Notfall muss auch dieses mit Nahrung, Wasser, evtl. benötigtem Spezialfutter sowie ggf. benötigten Medikamenten oder Einstreu versorgt werden.

# Weitere Hinweise

Konkrete Vorschläge für einen (auch vegetarischen) Lebensmittelvorrat erhalten Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft unter:

<https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/>

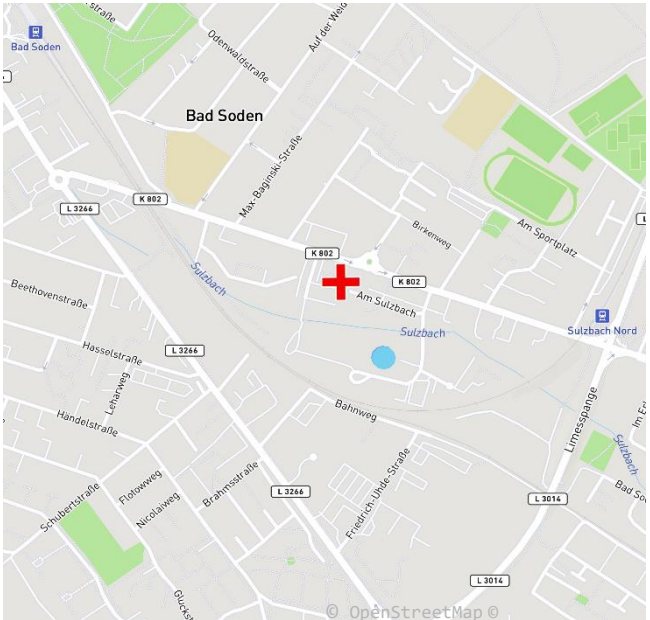
Haben Sie Fragen zu diesem Thema?

Wir sind jederzeit für Sie da und helfen Ihnen gerne weiter!

Ihr DRK Bad Soden

Telefon:	06196-22789
E-Mail:	<a href="mailto:info@drk-badsoden.de">info@drk-badsoden.de</a>
Homepage:	<a href="http://www.drk-badsoden.de">www.drk-badsoden.de</a>
Facebook:	@drkbadsoden
Instagram:	drk_badsoden

# So findest Du uns



## Deutsches Rotes Kreuz

### Ortsverein Bad Soden a. Ts.

Hunsrückstr. 5

65812 Bad Soden

Tel.: 06196-27798

E-Mail: [info@drk-badsoden.de](mailto:info@drk-badsoden.de)

Facebook: DRK Bad Soden

Instagram: drk\_badsoden

