



Vorbereitungen im eigenen Zuhause

Vorräte für Zuhause

Der Kalorienbedarf eines erwachsenen Menschen entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag. Ein Vorrat an Nahrungsmitteln sollte im besten Fall 10 Tage abdecken. Üblicherweise rechnet man mit 2 Litern Flüssigkeit pro Person pro Tag.

- Lagern Sie haltbare Lebensmittel dunkel, kühl und luftdicht.
- Die Vorräte sollten ohne hohen Energieaufwand zubereitet werden können
Rohe Nudeln brauchen bspw. viel Energie in der Zubereitung.
- Lebensmittel, die auch kalt verzehrt werden können, sind von Vorteil.
- Für einen 10-Tages-Vorrat sollten Sie 20 Liter Flüssigkeit pro Person kalkulieren.
Darin ist bereits Flüssigkeit zum Kochen berechnet (0,5 Liter pro Tag).

Flexibler Vorrat

Füllen Sie diesen Vorrat immer wieder neu auf und verbrauchen Sie vorrätige Lebensmittel, so stellen Sie sicher, dass bspw. das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht überschritten wird. Brauchen Sie ältere Lebensmittel zuerst auf.

Stocken Sie Ihre Vorräte nach und nach auf, Hamsterkäufe führen zu unnötiger Knappheit.

Grundsätzlich gilt: Auch nur ein kleiner Vorrat zum Beispiel für drei Tage ist besser als kein Vorrat.

Essen zubereiten ohne Strom

Zum Erwärmen von Mahlzeiten können Sie einen Campingkocher oder einen Grill nutzen. Achten Sie unbedingt darauf, diese Geräte nicht in der Wohnung oder im Haus zu verwenden. Es besteht Brand- und Erstickungsgefahr.

Allgemeine Stromausfallvorsorge

- Akkus an Ihren Laptops, Mobiltelefonen, Telefonen, Ersatzakkus etc. regelmäßig laden
- Reservebatterien, Powerbank
- Bargeld
Da im Falle eines längerfristigen Stromausfalles auch Bankautomaten nicht funktionieren, ist es sinnvoll, etwas Bargeld zu Hause zu haben.
- Ein batteriebetriebenes Radio oder ein Kurbelradio
- Kerzen, Teelichter (zum Feuerschutz bspw. mit Windlicht)
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampen, batteriebetrieben (mit Ersatzbatterien), solarbetrieben, Kurbeltaschenlampe oder LED-Leuchten
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial (Achtung: nicht in der Wohnung oder im Haus nutzen, Brandgefahr)