

Notvorräte für Lebensmittel, Hygieneartikel und Energie

Notfälle unterschiedlichster Art, vom Ausfall technischer Anlagen, über Unfälle bis hin zu Naturkatastrophen können dazu führen, daß die Versorgung mit alltäglichen Bedarfsgütern zeitweise gemindert bzw. ganz unterbrochen wird.

Die Naturkatastrophen in den vergangenen 100 Jahren haben gezeigt, daß die Natur jederzeit und ohne Vorwarnung unsere hochempfindliche Infrastruktur zerstören oder zumindest für einige Monate lähmen kann.

Jeder Haushalt sollte Lebensmittelvorräte für ca. 3 Wochen bereithalten und auch die Haustiere berücksichtigen. Diese Vorräte sollten aus Lebensmitteln bestehen, welche auch ohne Kühlung lang haltbar und kalt genießbar sind. Besonders Getränevorräte sind extrem wichtig, da im Katastrophen- oder auch im Verteidigungsfall die Wasserversorgung zusammenbrechen oder das Trinkwasser gar verseucht sein kann.

Bei der Lagerung sollten die ältesten Vorräte stets nach vorn gestellt und zuerst verbraucht werden.

Wichtig: Regelmäßig die Mindest-Haltbarkeits-Daten der Lager-Waren kontrollieren.

Eine Kochgelegenheit sollte geschaffen werden. Es sollten vor allem die Produkte bevorratet werden, welche von der Familie sehr gern gegessen werden. (wegen der Streßfreiheit)

De facto sollte eine Familie mit 4 Personen für 3 Wochen ständig zu bevorraten:

9,0 kg	Kartoffeln
2,0 kg	Brot und Brötchen, eingefroren
5,0 kg	Brot in Dosen (> 24 Monate haltbar)
2,0 kg	Babynahrung, alle haltbaren Komponenten (sofern ein Baby in der Familie)
2,0 kg	Reis
1,0 kg	Mehl
1,0 kg	Zucker
1,0 kg	Haferflocken
100 gr.	Salz mit Fluor und Jod
100 gr.	Beutelsuppen (Lieblingssuppen)
200 gr.	Kekse
300 gr.	Knäckebrot
200 gr.	Kartoffelpüree
200 gr.	Zwieback
250 gr.	Marmelade
500 gr.	Vollmilch-Schokolade
900 gr.	Kondensmilch
300 gr.	Kondensmilch (gezuckert)
5 Liter	Milch (haltbar)
3 Gläser	Bockwurst (> 12 Monate haltbar)
5 Dosen	Lieblingsfischkonserven (> 24 Monate haltbar)
5 Dosen	Wurstkonserven (> 24 Monate haltbar)
3 Dosen	Fleischkonserven (> 24 Monate haltbar)
3,0 kg	Fleisch, eingefroren
5,0 kg	Gemüse, eingefroren (verschiedene Sorten)
2,0 kg	Obst und Gemüse, gekühlt
3 Stück	Butter, gekühlt
12 Stück	Eier, gekühlt
30 Stück	Tee-Beutel (Lieblingstee)
3 Pack	Multi-Vitamin-Tabletten
2,0 Liter	Pflanzenöl (Rapsöl etc.)
9,0 Liter	Fruchtsäfte
90 Liter	Mineralwasser (= 90 Flaschen) Haltbarkeit > 5 Jahre
1,0 kg	Trockenfutter für Haustiere, sofern vorhanden, (Lieblingsfutter)

Notvorrat Hygieneartikel

In Not-Zeiten hat Hygiene eine besonders hohe Priorität, da mit Krankheiten und eventuell sogar Seuchen zu rechnen ist. In Katastrophenfällen ist die Körperpflege noch gründlicher also wie gewohnt fortzuführen, wobei trotzdem mit Wasser sparsam umgegangen werden muß.

De facto sollte eine Familie mit 4 Personen für 3 Wochen ständig zu bevorraten:

900 Liter	Brauch-Wasser, Regenwasser in Zisternen, etc.
1 kg	Waschmittel für die Waschmaschine
5 kg	Sägemehl, Chlorkalk
8 Stück	Reinigungsschwämme
8 Tuben	Rei in der Tube, wenn keine Waschmaschine verfügbar
2 Tuben	Zahnpasta
2 Stück	Zahnbürsten
2 Stück	Antibakterielle Seife
6 Stück	Haushaltsrollen
2 Stück	Klarsicht-Haushaltsrollen zum Abdecken von Lebensmitteln
8 Rollen	Toilettenpapier
9 Packungen	Müllbeutel
200 ml	Desinfektionsmittel (Wofasept, Sakrotan o.ä.)
30 Paar	Latex-Einweg-Haushaltshandschuhe

Unfälle erfordern einen schnellen Zugang zu Verbandsmaterial. In Katastrophenfällen kann unter Umständen kein Zugang zu Medikamenten bestehen.

Empfehlungen für eine Hausapotheke beinhalten daher:

Verbandkasten in jeder Wohnung
Ärztlich verordnete Medikamente für > 6 Wochen
Fieberthermometer
Wunddesinfektionsmittel
Beruhigungsmittel
Vorbeugende Mittel gegen grippale Infekte
Schmerzmittel, Aspirin
Vitamin-tabletten
Kohle-tabletten
Abführmittel
Wärmflaschen
mehrere Woldecken
zusätzliches Verbandmaterial (Augenklappe, Fingerverband, viele Wundschnellverbände)

Energievorrat (je nach Haushalt- oder Firmengröße sehr unterschiedlich)

Falls Fernwärme, Gas-, Öl- oder Stromversorgung ausfallen, sollten Haushalte dennoch in der Lage sein behelfsmäßig zu heizen, zu beleuchten und warme Mahlzeiten zuzubereiten. Dabei hilft das Vorhandensein eines gewissen Grundbestandes von verschiedenen Energieträgern, wie beispielsweise:

5 Stück	Kerzen, langbrennend
30 Stück	Teelichter
3 Stück	Feuerzeuge, alte Feuerzeuge gehören sofort in den Müll
10 Stück	Streichholzschachteln
2 Stück	elektrische Taschenlampen, Öl-Lampen, Lampenöl
6 Stück	Batterien A (Monozellen) je nach Bedarf im Haushalt
10 Stück	Batterien AA (Mignonzellen) je nach Bedarf im Haushalt
6 Stück	Batterien AAA (Mikrozellen) je nach Bedarf im Haushalt
1 Stück	Gas oder Spirituskocher mit Brennstoff für > 3 Wochen
1 Stück	Holzkohlegrill
10 kg	Holzkohlebriketts
1 Stück	Elektro-Öl-Radiator ≤ 2,0 kW
1 Stück	Notstrom-Generator ≥ 2,2 kVA
10-90 Liter	Benzin, je nach Fahrzeugpark bzw. Generator
20-90 Liter	Diesel, je nach Fahrzeugpark bzw. Generator

Notgepäck für 3 Tage

Es kann sehr schnell vorkommen, daß man evakuiert wird. In solchen Fällen sollte man ein Notgepäck parat haben, welches die Zeit überbrückt, bis man in seine Wohnung zurückkehren kann. Es sollte über eine längere Zeit tragbar sein und am besten in einem regenfesten Rucksack untergebracht werden.

De facto sollte das Notgepäck pro Person umfassen :

Erste-Hilfe-Material

persönliche, täglich notwendige Medikamente für ca. 50 Tage

sehr kleines Taschenradio für MW und UKW, zugehörige Batterien

alle wichtigen Dokumente (wasserdicht verpackt)

Verpflegung für die ersten 3 Tage (staubdicht, am besten auch wasserdicht verpackt)

3 Liter Trinkwasser pro Person für die ersten 3 Tage = (4 Ps. x 3 Liter x 3 Tage = 36 Liter)

Ausweise, Geld, Wertsachen, Gold, Brillanten etc.

Löffel und Gabeln

Taschenmesser mit vielen Funktionen [Dosenöffner, Flaschenöffner, Schere, Schraubendreher etc.]

sehr kleine langlebige LED-Taschenlampe

Batterien für Lampen und Radio

Schlafsäcke

Isomatten

Woll-Decken

Wetterschutz-Kleidung

Outdoor-Schuhe, Handschuhe

warme Unterwäsche, dicke Strümpfe

Arbeitshandschuhe

Hygieneartikel

Kinder sollten eine SOS-Kapsel (Name, Vorname, Vater, Mutter, Geburtstag, Geburtsort) tragen

Wichtige Dokumente

Im Brandfall oder bei Naturkatastrophen sind wichtige Dokumente besonders gefährdet.

Deshalb sollten sie griffbereit an einer jedem Familienmitglied bekannten Stelle gelagert werden.

Zudem sollte zu jedem der Dokumente *eine notariell beglaubigte Fotokopie* existieren, welche an einer anderen Stelle im Haus (auch jedem Familienmitglied bekannt) oder auch bei Verwandten, Freunden, Anwälten oder Banken hinterlegt sind.

Wichtige Dokumente sind :

Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden; Stammbuch)

Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen

Sparbücher

Aktien

Fahrzeugpapiere

Versicherungspolicen

Zahlungsbelege für Versicherungsprämien (z. B. für die Rentenversicherung)

Zeugnisse, Verträge, Grundbuchauszüge, Testamente, etc.