

Wie lege ich einen guten Lebensmittelvorrat an?

Ein Vorrat an Essen und Trinken ist in vielen Notlagen sinnvoll und lässt sich leicht zusammenstellen.

1. Schritt für Schritt

Nicht alles auf einmal kaufen, sondern beim nächsten Einkauf einfach eine Packung mehr in den Korb legen und so den Vorrat nach und nach füllen.



2. Vorrat darf nicht einstauben

Damit der Vorrat nicht schlecht wird, verderbliche Lebensmittel wie Fleisch oder Gemüse ganz normal verwenden, aufessen – und nachkaufen.

3. Nachkauf nach hinten

Nachgekauftes nach hinten stellen und ältere Lebensmittel zuerst verbrauchen.

4. Richtig lagern

Haltbare Lebensmittel mögen es in der Regel kühl, trocken und dunkel.

5. Ungekühlt und ungekocht

In einer Notlage können Strom und Wasser ausfallen. Die Lebensmittel sollten also ungekühlt haltbar und ungekocht essbar sein.

Wichtig: Damit genug für alle da ist, ist es wichtig, nicht zu hamstern, sondern einen vernünftigen Lebensmittelvorrat anzulegen. Außerdem ist ein stufenweises Anlegen von Vorräten auch für den Geldbeutel gut.

Überblick Lebensmittelvorrat

Beispielvorrat für eine Person für zehn Tage:

20 l Getränke



3,5 kg Getreideprodukte wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis



4 kg Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte (in Konserven)

2,5 kg Obst, Nüsse

2,6 kg Milch, Milchprodukte



1,5 kg Fisch, Fleisch, Eier oder Vollleipulver

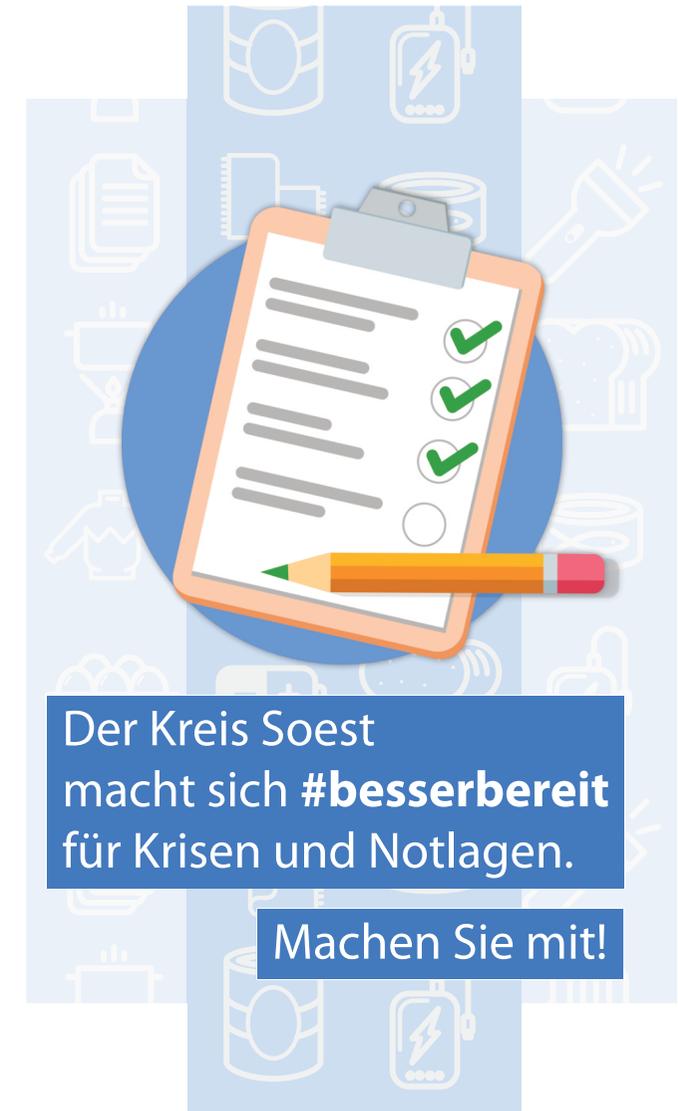
357 g Fette, Öle

ggf. Tiernahrung für Haustiere

Alles andere nach Bedarf.

Hinweis: Denken Sie an einen ausreichenden Medikamentenvorrat.

**KREIS
SOEST**



Der Kreis Soest macht sich **#besserbereit** für Krisen und Notlagen.

Machen Sie mit!

**KREIS
SOEST**

www.kreis-soest.de/krisenfall

 **Südwestfalen**
ALLES ECHT!

Ein Sturm, häusliche Quarantäne, akuter Energiemangel – Notlagen lassen sich nicht immer vermeiden. Sie können sich und Ihre Familie jedoch darauf vorbereiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich **#besserbereit** machen können.

Wie bleibe ich im Notfall informiert?

In Notfällen ist es wichtig, aktuelle Meldungen und damit Entwicklungen mitzubekommen.

Zum Beispiel funktionieren bei großflächigen Stromausfällen Internet und Fernsehen nicht mehr – stattdessen können Sie mit batteriebetriebenen Radios den Rundfunk hören.

Auch in anderen Notlagen sollten Sie sicherstellen können, informiert und vernetzt zu bleiben:

- aufgeladene Powerbanks für Smartphones
- Telefonnummern von Familie, Freundinnen und Freunden notieren
- folgende Notfallrufnummern aufschreiben:
 - 112 (Feuerwehr/Rettungsdienst – nur bei Notfällen)
 - 110 (Polizei)
 - 116 117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst)
- NINA, die KatastrophenschutzApp des Bundes, aufs Handy laden



Auf www.kreis-soest.de/krisenfall zeigen wir Ihnen in detaillierten Anleitungen sowie Checklisten, wie Sie sich, Ihre Angehörigen und damit auch den Kreis Soest **#besserbereit** machen.

Was tun, wenn Gas und Strom ausfallen?

Auch wenn die Energie wegbleibt – zu Hause lässt sich die kritische Phase zum Beispiel so überbrücken:

So schaffen Sie Licht ohne Strom

- Klassische Taschenlampen und Ersatzbatterien parat haben
- Sogenannte Kurbel- oder Solarleuchten kaufen – hier sind keine Batterien nötig
- Kerzen bevorraten und an Feuerzeuge und/oder Streichhölzer denken
- Feuerfeste Behältnisse für Kerzen zur Hand haben



So bleiben Sie warm

- Dicke Kleidung (auch in mehreren Schichten) und Decken erhalten die Wärme
- Heizungsalternativen wie den Kamin oder den Ofen nutzen, sofern vorhanden, und an einen Vorrat an Kohle, Holz oder Briketts denken
- Mobile Heizgeräte verwenden, die mit Flüssiggas oder geruchlosem Petroleum betrieben werden

So kochen Sie ohne Strom oder Gas

- Campingkocher und Gaskartusche, nur im Freien nutzen; Fondueset, das mit Brennpaste betrieben wird; Stövchen für Gerichte, die wenig Hitze benötigen; Grill – wichtig: nur für die Nutzung draußen! – und an einen Vorrat an Kohle, Holz oder Briketts denken; Gerichte bevorraten, die nicht gekocht oder heiß gemacht werden müssen

! **Wichtig:** Nicht mit dem Grill oder offenem Feuer versuchen zu heizen – so droht Brandgefahr oder eine Kohlenmonoxidvergiftung!

Was gehört in die Dokumentenmappe?

Im Original:

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

Im Original oder als beglaubigte Kopie:

- Vermögen (Sparbücher, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere und Versicherungspolice)
- Bescheide wie Renten, Pensions- und Einkommensbescheinigungen sowie Einkommenssteuerbescheide
- Qualifizierungsnachweise wie Zeugnisse Verträge wie Miet- oder Leasingverträge
- Sonstiges wie Testamente oder Patientenverfügungen und Vollmachten



Tipps für die Dokumentenmappe

1. Safety first

Dokumentenmappe an einem sicheren, schnell zugänglichen Ort aufbewahren.

2. Doppelt hält besser

Kopien auch digital sichern und/oder anderswo hinterlegen (zum Beispiel bei Freundinnen, Freunden, Familie oder in einem Bankschließfach).

3. Den Überblick behalten

Regelmäßig überprüfen, ob Dokumente zu ergänzen oder zu erneuern sind.