

## 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 Volleipulver

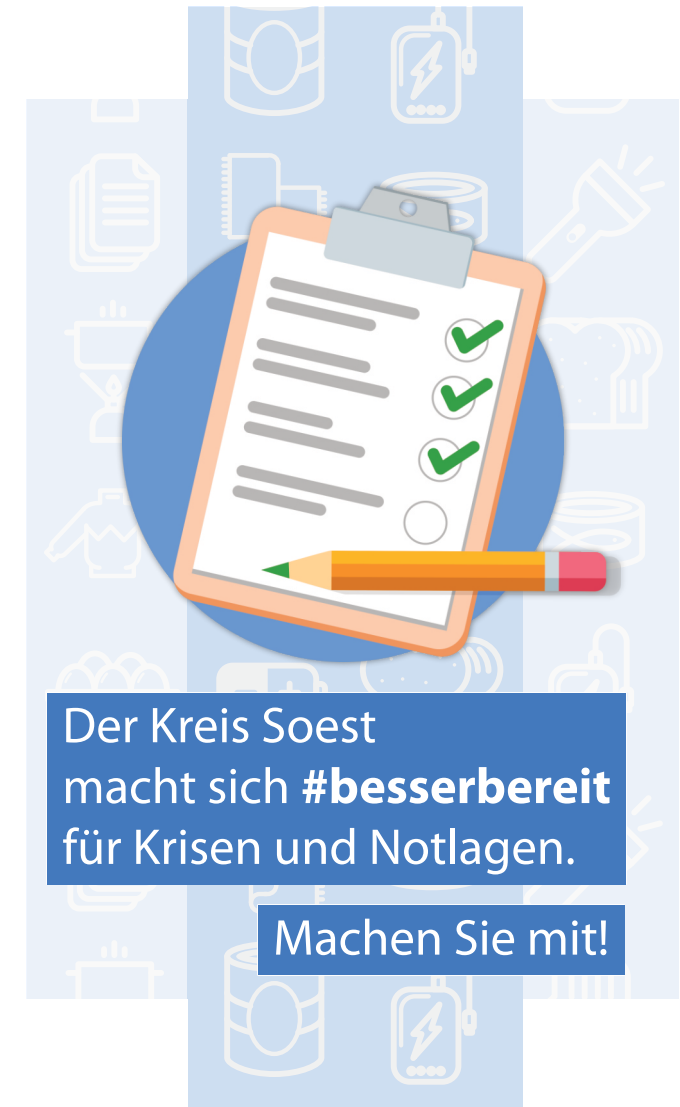
357 g Fette, Öle

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](http://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](http://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.