

Blackout-Vorsorge: Der Lebensmittel-Check

Im Mitteilungsblatt (Ausgabe 1/2023) wurde darüber berichtet, wie ein Blackout definiert ist, was möglichen Ursachen dafür sein können und welche Folgen daraus entstehen können. Ist ein Notfall erst eingetreten, ist es für Vorsorgemaßnahmen meist zu spät. Wenn es brennt, müssen Sie sofort reagieren. Wenn Sie und Ihre Familie evakuiert werden müssen, können Sie nicht erst beginnen, Ihr Notgepäck zu packen. Wenn der Strom für Tage ausfällt, sollten Sie einen Notvorrat im Haus haben. Nun geht es darum, wie die persönliche Vorsorge aussehen kann bzw. sollte.

Bitte beachten:

- Vermeiden Sie sogenannte „Hamsterkäufe“. Kaufen Sie Schritt für Schritt ihren Basis-Vorrat ein, indem Sie z.B. bei Ihrem Wocheneinkauf immer 2-3 Dinge von der Liste mitnehmen.
- Dieser Basis-Vorrat dient dazu, dass Sie sich selbst versorgen können, wenn bei einem großflächigen Ereignis wie z.B. einem langandauernden, überregionalen Stromausfall keine Hilfe von außen möglich wäre.
- Derzeit besteht keine akute Gefahr, allerdings steigt das Risiko für großflächige Stromausfälle, weshalb Sie sich - genau wie Ihre Gemeinde - vorbereiten sollten um im Notfall krisenfit zu sein.

Trinken ist wichtiger als Essen

Ein Mensch kann unter Umständen drei Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit. Halten Sie also pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte und länger lagerfähige Getränke.

Basis-Checkliste: Diese Lebensmittel sollten im Haus sein

Nachstehend erhalten Sie eine Checkliste (Quelle: BVSU - Informations-Kampagne des Bayerischen Verbandes für Sicherheit in der Wirtschaft e.V.), welcher Vorrat pro Person für 10 Tage empfohlen wird. Dabei müssen natürlich auch die individuellen Gegebenheiten beachtet werden, wie zum Beispiel Familien mit Kleinkinder, Haustiere oder persönliche Unverträglichkeiten. Die Liste kann je nach Geschmack anpasst oder ersetzt werden. Lebensmittel sollten gemäß Mindesthaltbarkeitsdatum verbraucht und nachgekauft werden.

- 2x Brot (in Dosen, Knäckebrot,..)
- 4x Wurst in Dosen oder vegetarische Aufstriche
- 2x Nudeln (500g)
- 1x Reis (500g)
- 2x Kartoffelpüree-Pulver (350g)
- 2x Haferflocken (500g), Gries oder Müsli
- 2x H-Milch
- 2x Tomatensauce (500g) oder 4x Pesto
- 2x Sauerkraut (500g) oder anderes vitaminreiches Gemüse
- 2x Mais (300g)
- 2x Erbsen (300g)
- 20 L Wasser

Zusätzlich wer möchte:

- 4x Obstkonserven (z.B. Ananas, Kirschen, Pfirsiche...)
- 1 kg Milchprodukte, Hartkäse
- 1 kg Fisch, Wurst, Eier (z. B. Konservenfisch, Würstel im Glas, Wurst in der Dose...)
- 0,5 kg Fette, Öle (Margarine, Olivenöl...)
- Sonstiges nach Belieben: Zucker, Honig, Nüsse, Marmelade, Süßigkeiten, Fertiggerichte in Konserven, Mehl, Brühe, Kekse, Salz

Sonstiges Hilfreiches:

- Campingkocher, Kohle/ Gas für Grill **nur draußen verwenden!** (ansonsten in den ersten Tagen kalte Küche)
- Campinglampen / Stirnlampen / Taschenlampen mit Batterien, Kerzen (Achtung Brandgefahr!) mit Feuerzeug/Streichhölzer
- batteriebetriebenes Radio
- persönliche Medikamente für 2 Wochen
- Klopapier (1 Packung)
- Hygieneartikel (1x Damenhygiene, 1x Seife, 1x Zahnpasta, 1x Duschgel, 1x Deo etc.)
- Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen

