

# Lebensmittel und Trinkwasser

Für alle Fälle sollte jeder Haushalt einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für ein bis zwei Wochen anlegen. Bei der Auswahl sollte darauf geachtet werden, dass die Esswaren auch ohne Kühlung länger gelagert und (z. B. bei einem Stromausfall) auch kalt gegessen werden können.

Bei Katastrophen, besonders aber in einem Verteidigungsfall, muss auch mit einer Störung der Wasserversorgung oder sogar mit einer Verseuchung des Trinkwassers gerechnet werden. Der Mensch kann zwar unter Umständen drei Wochen lang ohne Nahrung, aber nur vier Tage ohne Flüssigkeit leben. Deshalb gehört zu jedem Notvorrat unbedingt eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Zur Deckung dieses Bedarfs eignen sich Mineralwasser, Fruchtsäfte oder sonstige länger lagerfähige Getränke. In unserer Checkliste finden Sie Tabellen, in denen der tägliche Bedarf eines Menschen an Nahrung und Getränken wiedergegeben ist. Bitte denken Sie hierbei auch an evtl. erforderliche Spezialkost, z. B. für Diabetiker, oder an Babynahrung. Auch zum Haushalt gehörende Tiere sollten bei der Bevorratung berücksichtigt werden.

## Tipps für die Vorratshaltung

- Nur Lebensmittel und Getränke bevorraten, die den üblichen Essgewohnheiten der Familie entsprechen. Vorwiegend solche Lebensmittel, die unbegrenzt oder längerfristig haltbar sind.
- Lebensmittel möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Auf luftdichte Verpackung achten.
- Lebensmittel mit einer Haltbarkeit von bis zu achtzehn Monaten müssen mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen sein. Nicht gekennzeichnete, aber länger haltbare Lebensmittel mit dem Einkaufsdatum beschriften.
- Nachgekaufte Vorräte nach „hinten“ stellen und die älteren Lebensmittel zuerst aufbrauchen, bevor ihr Haltbarkeitsdatum überschritten ist.
- Im Hinblick auf einen möglichen Stromausfall vorzugsweise Lebensmittel bevorraten, die man auch kalt essen kann.
- Gelegenheit zum Kochen vorbereiten, falls Strom oder Gas ausfallen. Der Handel bietet eine Reihe von Alternativen, wie Campinggaskocher u. ä., an.