

Private Notfallvorsorge

Informationen des FD Brand- und Katastrophenschutz zum Thema Selbstschutz

Das Anlegen eines Notvorrates im Sinne der privaten Notfallvorsorge sollte nicht mit dem negativ behafteten Begriff des „Hamsterns“ gleichgesetzt werden.

Der Notvorrat wird im Gegensatz zu impulsiven „Hamsterkäufen“ in sicheren Zeiten gezielt und nur mit dem Nötigsten an Essen und Trinken angelegt, damit man etwa zehn Tage problemlos überbrücken kann. Dabei sollten Sie im Alltag darauf achten, dass die Vorräte nicht ablaufen.

Wenn jede und jeder Einzelne in sicheren Zeiten einen solchen Vorrat anlegt, können Engpässe im Ernstfall gemeinschaftlich überbrückt werden. Ein Notvorrat ist daher sogar gut für die Gemeinschaft.

- *Quelle: [Tipps für Notsituationen - BBK \(bund.de\)](#)*

Was gehört in einen Notvorrat?

- Halten Sie pro Person ca. 2 Liter Flüssigkeit pro Tag vorrätig. Davon sind 0,5 Liter pro Tag zum Kochen vorgesehen.
- Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.
- Lagern Sie Lebensmittel kühl, trocken und dunkel. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Beschriften Sie Lebensmittel ohne Kennzeichnung mit dem Einkaufsdatum.
- Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf. Dann sollte auch nichts ablaufen
- Strom weg? Achten Sie darauf, dass die Nahrungsmittel auch ohne Kühlung länger gelagert werden können und ein Großteil Ihres Vorrats auch kalt gegessen werden kann.
- TK-Lebensmittel zählen auch zum Notvorrat. Sie lassen sich bei einem Stromausfall noch eine bestimmte Zeit problemlos verbrauchen. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein. Öffnen Sie Ihren Kühl- oder Gefrierschrank nur kurz.
- Kochen ohne Strom und Stadtgas? Campingkocher sind eine Alternative. Achtung: Offene Flammen sollte immer ‚beaufsichtigt‘ werden. Der jeweilige Raum ist während des Betriebes eines Gaskochers gut zu belüften. In keinem Fall dürfen ein Holzkohlegrill oder ähnliche Feuerstellen innerhalb einer Wohnung betrieben werden!
- Denken Sie bei der Vorratshaltung auch an Spezialnahrung für beispielsweise Diabetiker, Allergiker oder Babys.
- Haben Sie Haustiere? Decken Sie deren Bedarf ebenfalls ab!

Was Sie außerdem beachten sollten:

- Halten Sie Ihre Hausapotheke immer aktuell.
- Bewahren Sie Ihre wichtigsten Dokumente dort auf, wo Sie sie schnell griffbereit haben ohne sie erst zusammensuchen zu müssen
- Legen Sie sich ein Radio mit Batterien oder ein Kurbelradio zu. Sollte es einen längeren Stromausfall geben, können Sie damit noch wichtige Meldungen empfangen

Weiterführende Links:

[Für alle Fälle vorbereitet - BBK \(bund.de\)](#)

[Für alle Fälle kurz erklärt: Wie funktioniert Bevorratung? - YouTube](#)

[Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen \(bund.de\)](#)

[Essen und Trinken bevorraten - BBK \(bund.de\)](#)

[Vorratskalkulator \(ernaehrungsvorsorge.de\)](#)

[Das gehört in die Hausapotheke - BBK \(bund.de\)](#)

[Hausapotheke: Mittel fürs Notfall-Schränkchen | Stiftung Warentest](#)

[Dokumente sichern - BBK \(bund.de\)](#)

[Hygiene in Notzeiten - BBK \(bund.de\)](#)

[Notgepäck - BBK \(bund.de\)](#)

[Ratgeber & Checkliste - BBK \(bund.de\)](#)

[Baulicher Bevölkerungsschutz - BBK \(bund.de\)](#)

[Vorsorge und Verhalten bei Feuer - BBK \(bund.de\)](#)

[Vorsorge und Verhalten bei Hochwasser - BBK \(bund.de\)](#)

[Vorsorge und Verhalten bei Unwetter - BBK \(bund.de\)](#)

[Vorsorgen für den Stromausfall - BBK \(bund.de\)](#)

[Verhalten bei Gefahrstoff-Freisetzung - BBK \(bund.de\)](#)

[Weitere Gefahrensituationen - BBK \(bund.de\)](#)