



Es gibt zahlreiche Checklisten für eine (Not)Bevorratung¹. Dennoch besteht eine Nachfrage, was für einen möglichen europaweiten Strom- und Infrastrukturausfall („Blackout“) eingelagert werden soll. Die vorhandenen Checklisten versuchen ein möglichst breites Spektrum abzudecken. Daher versuchen wir hier, eine möglichst einfache Checkliste zur Verfügung zu stellen. Sie soll Ihnen Anregungen liefern, wie Sie mit wenig Aufwand rasch einen Mehrwert für Ihre persönliche Vorsorge schaffen können. Grundsätzlich empfehlen wir, sich **auf einen ein- bis zweiwöchigen Campingurlaub ohne gewohnte Versorgungsinfrastruktur vorzubereiten**. Damit stehen dann sicher jene Dinge zur Verfügung, die Ihnen wichtig sind und die auch zu Ihnen und Ihrer persönlichen Lebenssituation passen (**Kleinkinder, Haustiere, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Medikamente, etc.**). **Eine persönliche Auseinandersetzung ist daher unverzichtbar.**

Wir setzen voraus, dass Sie in Ihrem Haushalt zumindest **genügend Grundvorräte wie Öl, Salz, Zucker, Ketchup, Marmelade oder Teebeutel aber auch Hygieneartikel wie Seife, Zahnpasta, Taschentücher, Desinfektionsmittel, Toilettenpapier für ein- bis zwei Wochen** verfügbar haben. Sie haben sicher auch gewisse Lebensmittel für Ihren Alltag vorrätig. Zählen Sie diese zu Ihrem Basisvorrat. Dieser soll sich sowieso in Ihren gewohnten Ablauf integrieren lassen. Mit diesem sollen Sie bei einer möglichen Versorgungsunterbrechung zumindest eine Woche ohne Einkaufen gut über die Runden kommen können. Gut bedeutet dabei nicht, dass Sie Ihren gewohnten Speiseplan bzw. dessen Umfang aufrechterhalten können, sondern dass Sie nicht hungern müssen! Wenn Sie zusätzliche Lebensmittel verfügbar haben (z. B. Gefriergüter) oder Naschereien, dann wertet das Ihren Speiseplan für diese Überbrückungszeit auf.

Die **Lebensmittel** des Basisvorrates sollen Monate, wenn nicht Jahre **haltbar sein**. Achten Sie bereits beim Einkauf auf das **Ablaufdatum!** Schreiben Sie zu Hause mit einem Plakatschreiber das **Ablaufjahr groß und leicht sichtbar auf die Verpackung** drauf. Das vereinfacht die Kontrolle und den rechtzeitigen Verbrauch. Lang haltbare Lebensmittel halten in der Regel wesentlich länger als am Ablaufdatum angeführt ist, da seitens der Hersteller eine „Sicherheitsreserve“ eingerechnet werden muss. Werfen Sie daher nichts weg, nur weil das Ablaufdatum überschritten wurde, wenn der Inhalt unbedenklich erscheint. Nutzen Sie beim Einkaufen **Sonderangebote und Mengenrabatte**. Kaufen Sie **nicht alles auf einmal, sondern alle 3 oder 6 Monate** einen Teil. Damit können Sie die **Umwälzung** und den Eigenverbrauch besser steuern. Lagern Sie die Dinge so, dass eine **Kontrolle** leicht möglich ist (z. B. nach Ablaufjahr) bzw. achten Sie auf mögliche Schädlinge. Verschließbare Plastikboxen/Kübel können hilfreich sein und z.B. die Stabelbarkeit und beim Platzsparen helfen.

Eine **sehr wichtige Basisausrüstung** stellen ausreichend **robuste Müllsäcke** in unterschiedlichen Größen und **Klebebänder** dar. Sie können damit Lebensmittelvorräte sicher lagern, aufgetaute oder verdorbene Güter sicher verwahren, eine Nottoilette bauen oder einen zusätzlichen Kälteschutz einrichten. Im schlimmsten Fall können Sie damit Ihre Fenster und Türen abdichten (Chemie- oder Strahlenunfall). Müllsäcke sind auch noch als Notwasserbehälter nutzbar.

Ausrüstungsgegenstände

Vieles was Sie in einer solchen Situation brauchen könnten haben Sie wahrscheinlich zu Hause. Dabei sollten ein **Batteriebetriebenes UKW-Radio** (Handy mit Kopfhörer, Autoradio), **mehrere Taschenlampen (Stirnlampen) mit hochwertigen Ersatzbatterien, Kerzen und Streichhölzer/Feuerzeuge, Erste-Hilfe-Ausstattung, Bargeld (Münzen, kleine Scheine) und ev. ein (Gascamping)Kocher** nicht fehlen.

Trinkwasser

Pro Tag und Person sind zumindest 2,5 Liter Trinkwasser erforderlich. Verwenden Sie Glas- oder Plastik-Mineralwasserflaschen. Länger abgelaufenes Mineralwasser kann als Brauchwasser verwendet werden. Reicht Ihr Platz nicht aus, dann halten Sie Behältnisse vor, um im Krisenfall einen Notvorrat anlegen oder von einer Notversorgungsstelle holen zu können (Kübel, faltbare Wasserkanister, etc.). Zusätzliche Getränke aller Art erhöhen natürlich Ihren Handlungsspielraum. Bedenken Sie aber, dass Sie ev. damit auch kochen können müssen.

¹ Siehe etwa http://helferwiens.echonet.at/media/file/214_checkliste.pdf, https://www.rotekreuz.at/fileadmin/user_upload/PDF/Katastrophenvorsorge/Checklisten/Checkliste_Nahrungsmittelvorrat.pdf, <https://alertswiss.ch/rubriken/vorsorge/notvorrat/> oder <http://www.bbk.bund.de/DE/Ratgeber/VorsorgefuerdenKat-fall/Checkliste/Checkliste.html>

Mit dieser Checkliste können Sie einen einfachen Wochenplan erstellen und auch für Abwechslung im Speiseplan sorgen. Die erforderliche Menge⁸ runden Sie am besten auf volle Kilogramm/Verpackungsgrößen auf.

| Tag (1 Person, 250g) | Reis | Mais ² | Erbsen ² | Nudeln ³ | Tomatensauce, Sugo ² | Kartoffeln | Kartoffelpüree-Pulver ² | Sauerkraut ² | Halbbares Brot ⁴ | Hafer-/Getreideflocken | Gries | Trockenfrüchte | Packerlsuppen | Essiggurken ² | Bohnen ² | Rote Rüben ² | Kirschen ² | Pfirsiche ² | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
|-------------------------|------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------|-------|----------------|---------------|--------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M ⁶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| x 250g ⁷ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| x Personen ⁸ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

² Konservendosen/Verpackung | ³ 3x mehr Kalorien als Reis | ⁴ Zwieback, Knäckebrot | ⁵ Spezialnahrung für Säuglinge, Konservendosen aller Art, Futter für Haustiere, etc. | ⁶ Anzahl | ⁷ Gewicht (Anzahl * 250g oder Verpackungsgröße (Dose)) | ⁸ Gewicht/Verpackung * zu versorgende Personen = Ihr gesamter Einlagerungs-/Einkaufbedarf