

Wie lege ich Lebensmittelvorräte an?

1. Schritt für Schritt

Nicht alle Vorräte auf einmal kaufen, sondern bei jedem Einkauf einfach eine Packung mehr in den Korb legen und den Vorrat so nach und nach füllen.

2. Vorrat darf nicht einstauben

Damit der Vorrat nicht schlecht wird, verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Gemüse ganz normal verwenden, aufessen – und nachkaufen.

3. Nachkauf nach hinten

Nachgekaufte Vorräte im Regal nach hinten stellen und ältere Lebensmittel nach vorne, um sie zuerst zu 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 Trinkwasserversorgung ausfallen. Die Lebensmittel im Vorrat sollten also ungekühlt und ungekocht essbar sein.

Wieviel Lebensmittelvorrat benötige ich?

Beispielvorrat für 1 Person für 10 Tage

- **20 Liter** Getränke
- **3,5 Kilogramm** Kartoffeln oder Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis
- **4 Kilogramm** Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte (in Konserven!)
- **2,5 Kilogramm** Obst, Nüsse
- **2,6 Kilogramm** Milch und Milchprodukte
- **1,5 Kilogramm** Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver
- **360 Gramm** Fette, Öle
- **Alles Weitere nach Bedarf**

- **An Futter für Haustiere denken!**

! Medikamentenvorrat
nicht vergessen!

i Weitere Informationen
www.soest.de/krisenfall



#BesserBereit für Krisen und Notlagen

 Soest macht mit

Wie man sich zu Hause auf
Katastrophen vorbereiten kann

Unwetter, Stromausfall, häusliche Quarantäne – Notlagen lassen sich nicht immer vermeiden und kommen oft unerwartet. Sie können sich und Ihre Familie aber darauf vorbereiten. Dieser Flyer zeigt, wie Sie sich **#besserbereit** machen können.

Wie bleibe ich im Notfall informiert?

In Notfällen ist es wichtig, aktuelle Meldungen und Nachrichten und damit Entwicklungen mitzubekommen.

Bei großflächigen Stromausfällen funktionieren aber Internet, Telefon, Mobilfunk, Zeitungen und Fernsehen nur noch eingeschränkt oder fallen ganz aus. Stattdessen können Sie mit batteriebetriebenen Radios den Rundfunk hören.

Die Stadt Soest wird in solchen Fällen auch über Ausgänge an Gebäuden im Stadtgebiet informieren.

Diese Vorbereitungen zu Hause sind wichtig:

- » Aufgeladene Powerbanks fürs Handy
- » Schriftlich notierte Telefonnummern von Familie, Freunden und Bekannten
- » NINA Warn-App, die KatastrophenschutzApp des Bundes aufs Handy laden



Jetzt kostenlos downloaden:



für iOS



für Android

Was tun, wenn Strom und Gasheizung ausfallen?

Licht ohne Strom

- » Taschenlampen mit Ersatzbatterien parat haben
- » Kurbel- oder Solarleuchten kaufen, die ohne Batterie funktionieren
- » Kerzen, Feuerzeuge und Streichhölzer parat haben
- » Feuerfeste Behälter für Kerzen zur Hand haben

So bleiben Sie warm

- » Dicke Kleidung – in mehreren Schichten – und Decken erhalten Wärme
- » Alternativen wie Kamin und Ofen nutzen, soweit vorhanden, und entsprechende Vorräte an Briketts, Kohle, Holz anlegen
- » Mobile Heizgeräte mit Flüssiggas oder geruchlosem Petroleum verwenden

So kochen Sie ohne Strom und Gas

- » Campingkocher mit Gaskartusche (nur im Freien!) Fondueset, das mit Brennpaste betrieben wird
- » Holzkohlegrill (nur im Freien!)
- » Lebensmittel bevorraten, die nicht gekocht oder erhitzt werden müssen

Wichtige Dokumente bereit halten!

Was gehört in eine Dokumentenmappe?

- » **Im Original:** Familienurkunden (Geburts-, Heirats-, Sterbeurkunden, Familienbuch)
- » Im Original oder als beglaubigte Kopie: Vermögensdokumente (Sparbuch, Kontoverträge, Aktien, Wertpapiere, Versicherungspolice)
- » Bescheide über Rente, Pension, Einkommen und Einkommensteuer
- » Qualifizierungsnachweise wie Zeugnisse
- » Verträge wie Miet- oder Leasingverträge
- » Testamente, Vollmachten, Patientenverfügungen

Tipps für die Dokumentenmappe

- » **Safety first** – Dokumentenmappe an einem sicheren, aber schnell zugänglichen Ort aufbewahren
- » **Doppelt hält besser** – Kopien auch digital sichern oder anderswo hinterlegen (Freunde, Familie, Bankschließfach)
- » **Den Überblick behalten** – regelmäßig Inhalt der Mappe überprüfen und gegebenenfalls ergänzen oder aktualisieren