

# INFORMATIONEN ZUM SELBSTSCHUTZ BEI NOTFÄLLEN UND KATASTROPHEN

Egal ob Stromausfall, Naturkatastrophe oder ein Terroranschlag – unvorhergesehene Ereignisse erfordern immer ein schnelles und umsichtiges Handeln der Behörden aber auch der Bürger. Der Verwaltungsstab führt hierzu regelmäßige Übungen durch. Mindestens genauso wichtig ist jedoch, dass alle Einwohner sich mit einfachen Vorsorge- und Selbsthilfemaßnahmen auf „den Fall der Fälle“ vorbereiten. Wir werden Ihnen an dieser Stelle in den kommenden Wochen Informationen zum Selbstschutz und zur Katastrophenvorsorge geben.

## Teil 1 – Lebensmittel bevorraten

Können Sie sich vorstellen, dass Lebensmittel und Trinkwasser einmal nicht jederzeit verfügbar sein könnten? Was ist, wenn ein Hochwasser die Straßen unpassierbar macht? Die Wasserversorgung durch einen technischen Defekt ausfällt? Starker Schneefall die Versorgung von Geschäften unmöglich macht? Oder ein Stromausfall die öffentliche Versorgung lahmlegt?

Mit einem Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für zwei Wochen sind Sie hierfür gerüstet.

### Hinweise für die Vorratshaltung.

- Halten Sie pro Person ca. 14 Liter Flüssigkeit je Woche vorrätig. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Fruchtsäfte, länger lagerfähige Getränke.
- Keine Experimente. Halten Sie vor allem Lebensmittel und Getränke vorrätig, die Sie und Ihre Familie auch normalerweise nutzen.
- Strom weg? Achten Sie darauf, dass Esswaren auch ohne Kühlung länger gelagert werden können und ein Großteil Ihres Vorrats auch kalt gegessen werden kann.
- Alle Lebensmittel sollten ohne Kühlung längerfristig haltbar sein. Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Beschriften Sie Lebensmittel ohne Kennzeichnung mit dem Einkaufsdatum.
- Sie sollten Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Achten Sie auf luftdichte Verpackung.
- Neu gekaufte Vorräte gehören nach „hinten“ ins Regal. Brauchen Sie die älteren Lebensmittel zuerst auf. Eine solche Rotation der eh benötigten Lebensmittel ist viel sinnvoller als eine „Notration“ im Keller zu verstecken.
- Tiefgekühlte Lebensmittel zählen auch zum Notvorrat. Sie lassen sich bei einem Stromausfall problemlos verbrauchen. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.
- Kochen ohne Strom und Gas? Im Handel gibt es viele Alternativen wie Campingkocher etc. Informieren Sie sich rechtzeitig.
- Denken Sie bei der Vorratshaltung auch an Spezialkost – z. B. für Diabetiker, Allergiker oder Babys.
- Haben Sie Haustiere? Decken Sie deren Bedarf ab!