



Notvorrat – Haben Sie für den Notfall Vorgesorgt?

Der Slogan «Kluger Rat – Notvorrat» ist bereits über 50 Jahre alt – und immer noch aktuell. Dessen Hintergrund hat sich jedoch verändert. Es geht heute nicht mehr um das Überstehen einer längeren Krise, sondern um die Überbrückung eines vorübergehenden Versorgungseingpasses.

Wer einen Vorrat hält, verfügt für alle Fälle über eine wertvolle Notreserve. Damit kann man einer schwierigen Situation gelassener begegnen und muss nicht nervös werden oder gar in Panik geraten. Es liegt deshalb im Interesse jedes Einzelnen, eine individuelle, kurzfristige Notlage überbrücken zu können und für ein paar Tage eine gewisse Unabhängigkeit zu haben.

Ein individueller Vorrat zuhause ist aber nicht nur in ungemütlichen Situationen hilfreich, sondern auch im ganz normalen Alltag praktisch: z.B. wenn man krank im Bett liegt oder aus anderen Gründen nicht zum Einkaufen aus dem Haus kann.

Mein persönlicher Notvorrat

Getränke:

- 9 Liter Wasser (pro Person)
- Weitere Getränke

Lebensmittel:

(für rund 1 Woche)

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konserven, z.B. Gemüse, Früchte oder Pilze
- Mehl, Trockenhefe
- Dauerwürste, Trockenfleisch
- Fertiggerichte, z.B. Rösti
- Fertigsuppe
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Müesli, Dörrfrüchte, Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Zwieback oder Knäckebrot
- Schokolade

- UHT-Milch, Kondensmilch
- Zucker, Konfitüre, Honig
- Spezialnahrung (bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)
- Futter für Haustiere

Hausapotheke/Hygiene:

- Seife, WC-Papier
- Desinfektionsmittel
- 50 Hygienemasken pro Person
- Persönliche Medikamente

Und ausserdem...:

- Batteriebetriebenes Radio, (Kurbel-)Taschenlampe, Ersatzbatterien
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Gaskocher, Rechaud
- Etwas Bargeld

Auf den Geschmack kommt's an

Nehmen Sie bei der Zusammenstellung des Notvorrats auf die geschmacklichen Vorlieben der Familienmitglieder Rücksicht. Auch ein gewisser Vorrat an kalt geniessbaren Lebensmitteln macht Sinn.

Tipps zur Vorratshaltung:

- Ihr Notvorrat sollte den persönlichen Bedürfnissen und Gewohnheiten entsprechen
- Lebensmittel in den «Küchenalltag» integrieren, d.h. regelmässig konsumieren und wieder ersetzen
- Auch sofort konsumierbare Produkte gehören in den Vorrat (ohne Kochen geniessbar)
- Alle Lebensmittel – und auch Medikamente – kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren
- Auf Haltbarkeit achten