

# Vorsorge



## VORSORGEN schützt vor Sorgen

Das Wichtigste für die Bevölkerung ist, eine gewisse Grund-Bevorratung zu Hause zu haben.

Dieser Vorrat sollte dann einfach laufend verbraucht und wieder aufgefüllt werden. Ebenfalls ganz wichtig ist ein gewisser Vorrat an Wasser (stilles oder mildes Mineralwasser). Nur wenn sich möglichst viele Menschen auf dieses Szenario vorbereiten und sich **zwei Wochen** ausreichend selbst versorgen können, werden auch die Maßnahmen der organisierten Hilfe wirken.

### Einkaufsliste für eine Person/Woche

Lebensmittel (Pkg./Dose)	Packung (g)	x _ Pers <sup>1</sup>	Anm.
Reis	500		
Mais	600		
Erbsen	600		
Nudeln	1000		
Tomatensauce, Sugo	700		
Kartoffelpüree-Pulver	500		
Sauerkraut	1000		
Zwieback, Knäckebrot	800		
Hafer-/Gedreideflocken	500		
Gries	500		
Trockenfrüchte (Rosinen)	200		
Mineralwasser	12 x 1.5 L		

### Wichtige Gebrauchsgegenstände

Art	Anzahl	Anm.
(Batterie-)Radio	1	
Taschenlampe	2	
Ersatzbatterien		Pro Tag/Lampe ein Set
Müllsäcke stark	20	
Klebeband breit	2	
Kerzen/Streichhölzer	4	
Erste-Hilfe-Set	1	Hausapotheke

<sup>1</sup> Mit der Anzahl der zu versorgenden Personen multiplizieren