



## Die private Notration / Der Notvorrat Sind Sie gut vorbereitet?

Erkrankung.....  
Hochwasser.....  
langanhaltender Stromausfall.....  
Schneechaos.....

Die Ursachen für einen Versorgungsausfall oder -engpass können vielfältig sein.

**Aber was gibt's dann zum Essen, wenn die Versorgung aufgrund einer Notsituation nicht mehr gewährleistet ist?**

Diese Frage können Sie ganz einfach selbst beantworten, indem Sie das bevorraten, was Sie gerne essen. Ein Lebensmittel- und Getränkevorrat ist etwas sehr Individuelles. Im Folgenden geben wir Ihnen Tipps, welche bei der Zusammenstellung eines Vorrates helfen können.

In den meisten Haushalten findet man ohnehin immer einen kleinen Grundstock an haltbaren, sogenannten, trockenen Lebensmitteln wie Nudeln, Reis, Mehl und Zucker. Hinzu kommen Lebensmittel in Gläsern, Tetra-Pack und Dosen. Vitamin-Präparate und ein paar Süßigkeiten sollten schon auch dabei sein. Und natürlich dürfen auch Getränke nicht fehlen. Achten Sie unbedingt auf Allergiker! Nur einlagern, was später nicht zu Problemen führt.

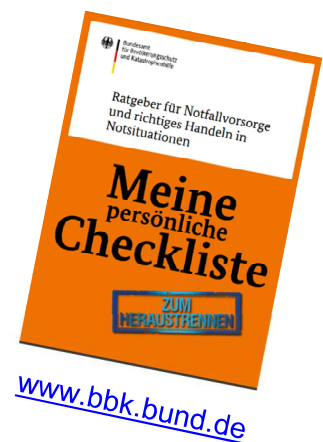
Bitte achten Sie darauf, die Lebensmittel korrekt lagern zu können. Kühl, dunkel und trocken können diese Lebensmittel lange in dicht verschlossenen Kunststoffboxen überleben.

Pro Tag und Person sollten 2200 kcal und 2 Liter Wasser eingerechnet werden. Die Empfehlungen variieren von Minimum 3 bis zu (besser) 10 Tagen.

Und vergessen Sie bitte ihre Haustiere nicht mitzuversorgen.



Weitere Tipps unter:



**Wir wollen, dass es Ihnen gut geht.  
Ihre Feuerwehren im Landkreis Rosenheim!**