



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

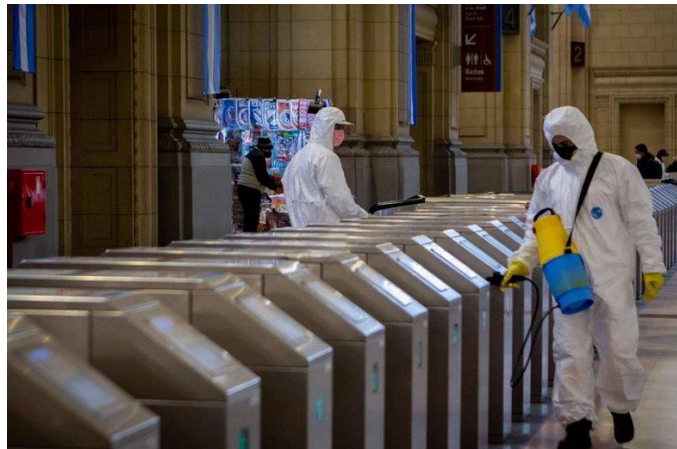
NOTFALLVORSORGE IM PRIVATHAUSHALT

PROF. DR. MELANIE SPECK

19. MAI 2026, EINWOHNERVERSAMMLUNG BUCHHOLZ

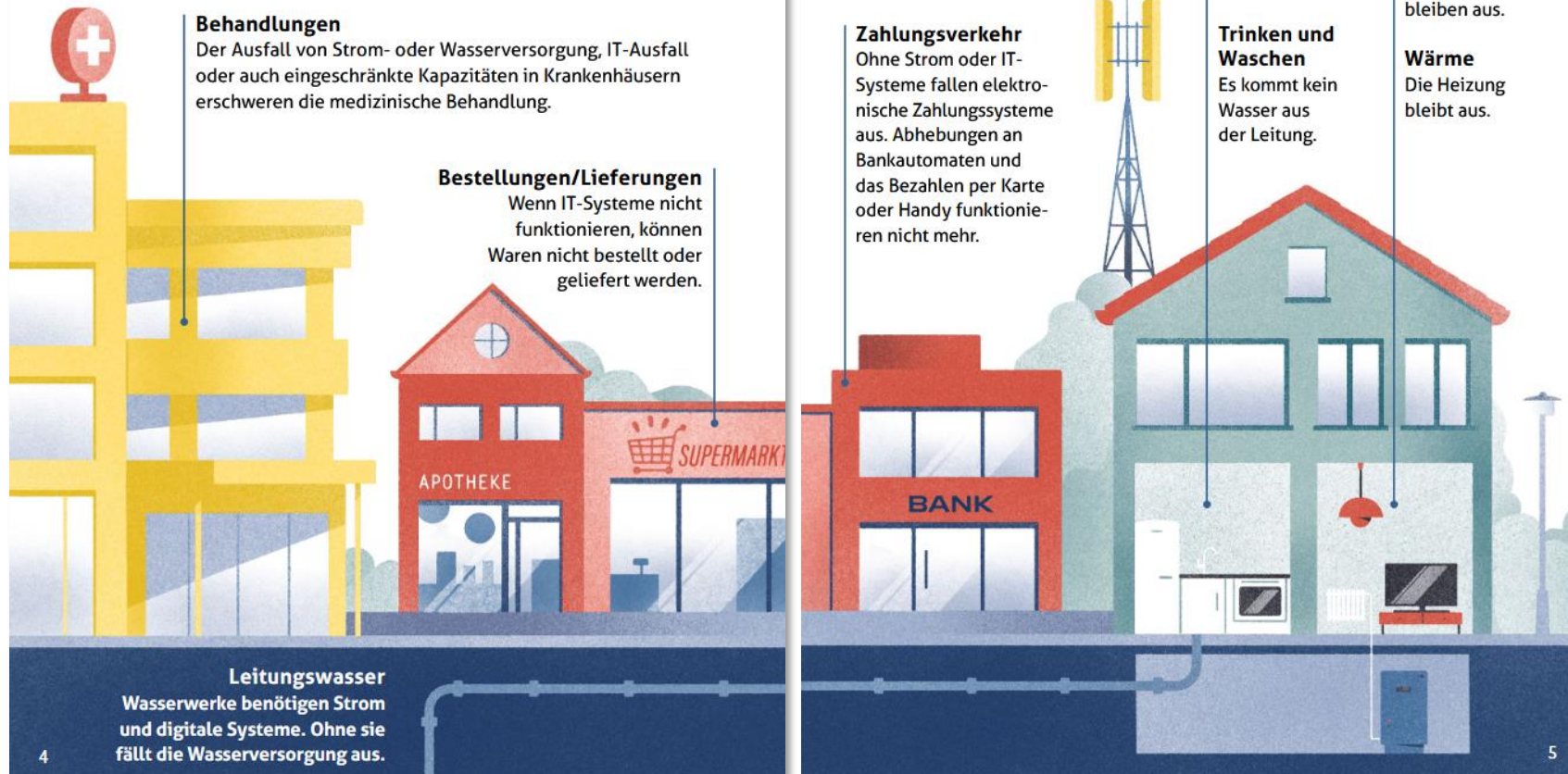
WIR FÜR MORGEN.

KRISENLAGEN ...



Wenn der Alltag unterbrochen wird

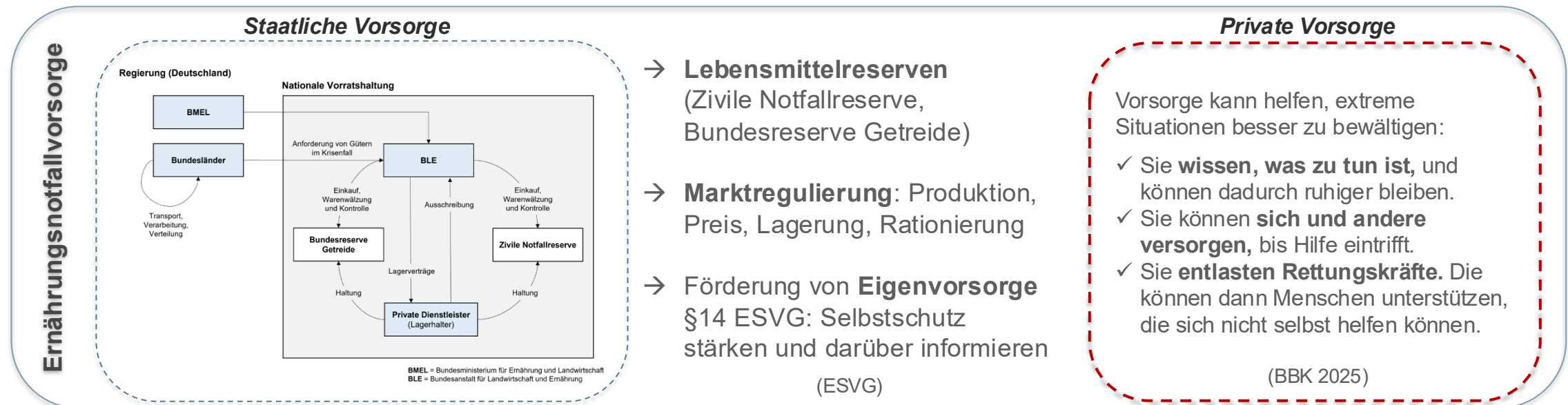
Unser Alltag kann aus vielen Gründen unterbrochen werden. Ein **Unfall, Extremwetter** oder **Sabotage** können die **Leitungen für Strom, Wasser, Gas oder Mobilfunk beschädigen**. **Cyberangriffe** können die **IT-Systeme stören**, die wir im Alltag brauchen, zum Beispiel in Krankenhäusern, Versorgungswerken oder Supermärkten. Einzelne Störungen können gleichzeitig unterschiedliche Auswirkungen haben und viele Menschen betreffen. Es kann dauern, bis alle Betroffenen Hilfe erhalten. In diesen Situationen entlastet Vorsorge.



HINTERGRUND UND AKTUELLER STAND

Krisen und Katastrophen umfassen z.B. Stromausfall, Extremwetterereignisse (Hochwasser, Schnee), Krankheit (BBK 2025)

Verantwortlichkeiten sind durch das Gesetz über die Sicherstellung der Grundversorgung mit Lebensmitteln in einer Versorgungskrise und Maßnahmen zur Vorsorge für eine Versorgungskrise (**Ernährungssicherstellungs- und -vorsorgegesetz (ESVG)**) geregelt (ESVG)



EMPFEHLUNGEN DES BUNDESAMTS FÜR BEVÖLKERUNGSSCHUTZ UND KATASTROPHENHILFE (BBK)



Gültig bis Herbst 2025

- **10 Tage** Vorrat (Lebensmittel, Getränke)
- **2 Liter** Getränke / Person / Tag

Beispielvorrat pro Person (~2.200 kcal/Tag)

Lebensmittel	Menge
Getränke	20 Liter
Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis	3,5 kg
Gemüse, Hülsenfrüchte	4 kg
Obst, Nüsse	2,5 kg
Milch, Milchprodukte	2,6 kg
Fisch, Fleisch, Eier	1,5 kg
Fette, Öle	0,357 kg
Sonstiges	



Gültig seit Herbst 2025

- **10 Tage** Vorrat (Lebensmitte, Getränke, Hausapotheke, Hygiene, Licht, Radio, Notgepäck, alternative Stromquellen und Kochmöglichkeiten)
- **2 Liter** Getränke / Person / Tag
- **3 Tage** Vorrat minimal

→ **Haltbar, Fertig, Kurze Kochzeit**
 → **Besondere Bedarfe?**
 (Ratgeber in Leichter Sprache und anderen Sprachen wird derzeit erstellt)

Vorratskalkulator: <https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator>

Vorrattypen: *Einmaliger Vorrat* (Kaufen, Prüfen, Erneuern) und *Lebender Vorrat* (Kaufen, Verbrauchen, Erneuern)

! Empfehlungen entsprechen keinen „haushaltsüblichen“ Mengen, z.B. 71 g Vollkornbrot, 29 g Mais (Konserve), 71 g Apfel
! Die neuen Empfehlungen sind noch unkonkreter – es fehlt an praxistauglichen Angaben und Beispielen

STUDIEN ZUR ERNÄHRUNGS-/NOTFALLVORSORGE

Publikation	Methodik	Lokalität
Rohs, Lacher & Großmann, 2025	Interviews (2024) (n =1084)	bundesweit
Müller & Winkler, 2023	Leitfadengestützte Interviews (2022/2023) (n = 40)	Albstadt-Sigmaringen
Gerhold et al., 2019	Online-Befragung (2014) (n = 1979)	bundesweit
Menski et al., 2016	Online-Befragung (2013/2014) (n = 3022 / n = 1979)	bundesweit
Menski & Gardemann, 2008	Fragebögen (2006) (n = 591)	Münsterland

! Keine aktuellen, lokalen Daten über Notfallvorsorge und Krisenkompetenz von Privathaushalten

! Keine spezifischen Daten von vulnerablen Zielgruppen

(u.a. Studierende & Senior*innen – Merkmale: Mobilität, Wohnformen, finanzielle Situation, Erfahrungen)

Forschungsfragen:

- Inwieweit entsprechen die Vorräte / Vorsorgemaßnahmen den Empfehlungen?
- Inwieweit sind spezifische Zielgruppen (u.a. Studierende und Senior*innen) auf Notfall- und Krisensituationen vorbereitet?
- Welche spezifischen Herausforderungen bestehen?



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**Wissenschaftlicher Input:
Private Notfallvorsorge mit Blick auf
„vulnerable“ Gruppen
Fokus Ernährungsnotfallvorsorge**

WIR FÜR MORGEN.

DATENERHEBUNG IN MÜNSTER UND OSNABRÜCK

Quantitative Fragebogenerhebung im öffentlichen Raum

Ziel: Aktuelle Datenerhebung über

- Kenntnisse und Informationsquellen zu privater Notfallvorsorge
- Aktuelle Vorratshaltung (15 Lebensmittelgruppen und Haushaltsausstattung)
- Persönliche Wahrnehmung zu privater Vorsorge und Risiken

Ansprache über Wochenmärkte und Supermärkte in allen Stadtbezirken im Oktober und November 2025



Teilnehmende (Allgemeinbevölkerung): n=201

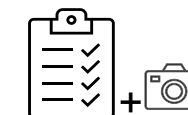
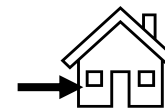
Daten vom
Kompetenzzentrum
Humanitäre Hilfe

Leitfadengestützte Interviews und Fotodokumentation in privaten Haushalten von Studierenden und Senior*innen

Ziel: Aktuelle Datenerhebung über

- Status Quo der (Ernährungs-) Notfallvorsorge/Vorratshaltung
- Kenntnis und Umsetzung der BBK-Empfehlungen
- Risikowahrnehmung
- Spezifische Herausforderungen
- Aktuelle Handlungsstrategien

Ansprache über Aushänge, persönliche Kontakte, soziale Netzwerke (Studierende) und Senior*innen-Nachmittage



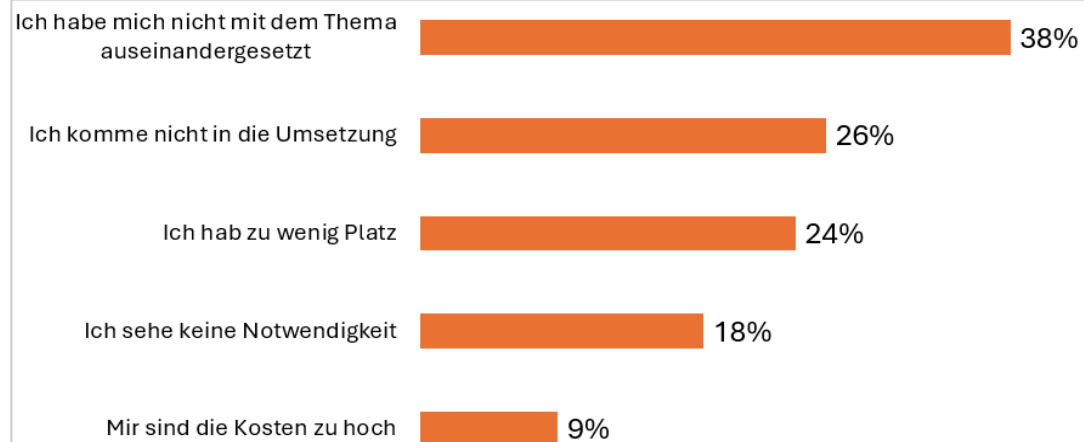
Teilnehmende:

- Studierende: n=10
- Senior*innen: n=12

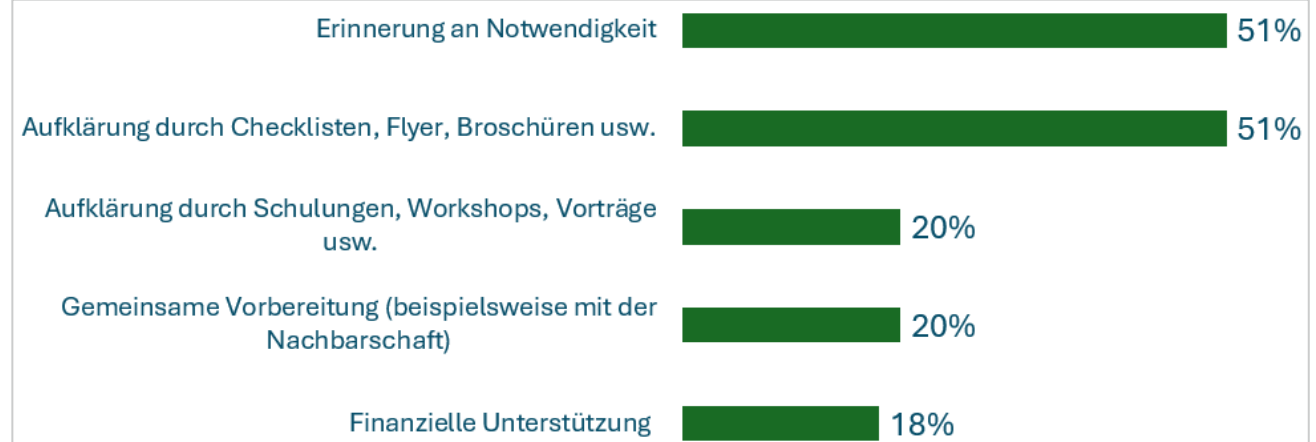


ERGEBNISSE DER QUANTITATIVEN BEFRAGUNG

Herausforderungen



Mögliche Hilfestellungen

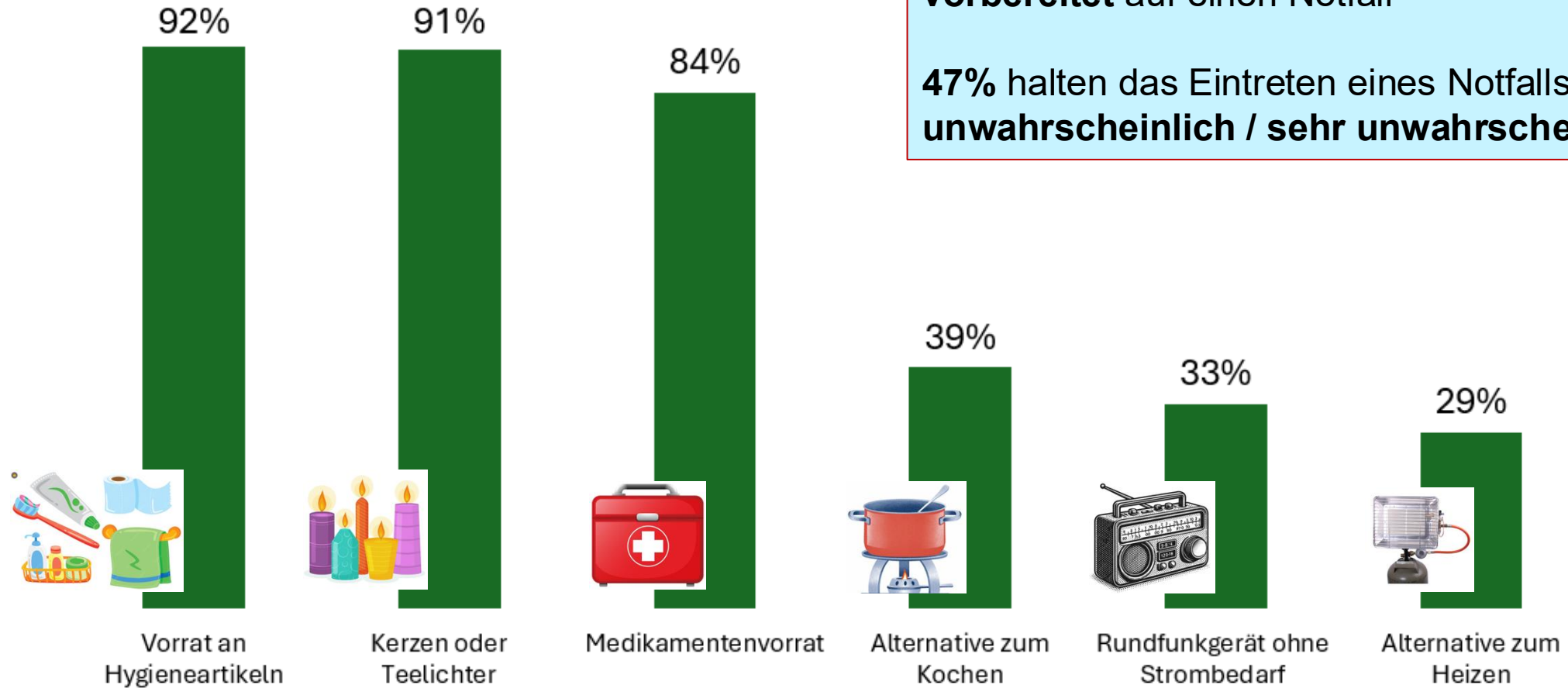


Zwischenfazit:

- Mangelnde Informationen/Kenntnis und geringe Risikowahrnehmung
- Unzureichende Vorräte, insb. Getränke
- Häufig fehlt stromunabhängige Ausstattung

Ergebnisse

Bevorratung im Haushalt



44% fühlen sich **schlecht / sehr schlecht** vorbereitet auf einen Notfall

47% halten das Eintreten eines Notfalls für **unwahrscheinlich / sehr unwahrscheinlich**

DATENERHEBUNG IN MÜNSTER UND OSNABRÜCK

Quantitative Fragebogenerhebung im öffentlichen Raum

Ziel: Aktuelle Datenerhebung über

- Kenntnisse und Informationsquellen zu privater Notfallvorsorge
- Aktuelle Vorratshaltung (15 Lebensmittelgruppen und Haushaltsausstattung)
- Persönliche Wahrnehmung zu privater Vorsorge und Risiken

Ansprache über Wochenmärkte und Supermärkte in allen Stadtbezirken im Oktober und November 2025



Teilnehmende (Allgemeinbevölkerung): n=201

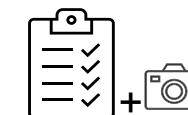
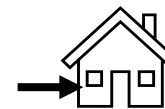
Daten vom
Kompetenzzentrum
Humanitäre Hilfe

Leitfadengestützte Interviews und Fotodokumentation in privaten Haushalten von Studierenden und Senior*innen

Ziel: Aktuelle Datenerhebung über

- Status Quo der (Ernährungs-) Notfallvorsorge/Vorratshaltung
- Kenntnis und Umsetzung der BBK-Empfehlungen
- Risikowahrnehmung
- Spezifische Herausforderungen
- Aktuelle Handlungsstrategien

Ansprache über Aushänge, persönliche Kontakte, soziale Netzwerke (Studierende) und Senior*innen-Nachmittage



Teilnehmende:

- Studierende: n=10
- Senior*innen: n=12



ERGEBNISSE

Gegenüberstellung der Empfehlungen und der Vorratshaltung (ohne Mengenangaben)

Lebensmittel Beispiele	Studierende										Senior*innen													
	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1		
Getreide- produkte und Kartoffeln	Vollkornbrot, abgepackt	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		
	Zwieback	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0		
	Knäckebrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Nudeln, roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Reis, roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Hafer-/Getreide- flocken	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	
	Kartoffeln, roh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Bohnen grün; Konserven	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	
	Erbsen/Möhren; Konserven	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0		
	Rotkohl; Konserven	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	
Gemüse und Hülsenfrüchte	Sauerkraut; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0		
	Spargel; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1		
	Mais; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1		
	Pilze; Konserven	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1		
	Saure Gurken; Konserven	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0		
	Rote Bete; Konserven	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0		
	Zwiebeln, frisch	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0		
	andere, frisch	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0		
	andere Konserven	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0		
	Obst und Nüsse	Kirschen; Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0		
Birnen; Konserven		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Aprikosen; Konserven		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0		
Mandarinen; Konserven		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1		
Ananas; Konserven		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0		
Rosinen		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0		
Haselnusskerne		0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0		
Trockenpflaumen		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Frischobst, z. B. andere Konserven		1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1		
Mineralwasser		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0		
Wasser	Andere	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0			
	Proteinpulver	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Milchprodukte	H-Milch 3.5 % Fett	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Hartkäse	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0		
Fisch-, Fleisch- waren und Eier	Thunfisch, Konserven ohne Öl	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1		
	Ölsardinen, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Heringsfilet in Soße, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Corned Beef, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0		
	Kalbsleberwurst, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0		
	Dauerwurst (z. B. Salami)	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0		
	Bockwürstchen, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1		
	Eier (Gewichts-klasse M)	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	
	Streichfette	Streichfett, z. B. Speiseöl (z. B. Rapsöl)	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1
			1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1

ERGEBNISSE

Gegenüberstellung der Empfehlungen und der Vorratshaltung (ohne Mengenangaben)

Lebensmittel Beispiele	Studierende										Senior*innen											
	Getreide- produkte und Kartoffeln	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
Vollkornbrot, abgepackt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0
Zwieback	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
Knäckebrot	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
Nudeln, roh	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
Reis, roh	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1
Hafer-/Getreide- flocken	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Kartoffeln, roh	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
Bohnen grün; Konserven	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
Erbsen/Möhren;	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0

- In den meisten Haushalten waren Lebensmittel vorhanden, mit denen **die ersten drei Tage** überbrückt werden könnten – diese Lebensmittel zählen jedoch zu großen Teilen nicht zur Ernährungsnotfallvorsorge
 - Lebensmittel mit „kurzer“ **Haltbarkeit**, z. B. frisches Brot, frisches Obst und Gemüse
 - Kühlpflichtige Lebensmittel**, z. B. Joghurt, Käse
- Der Trinkwasservorrat ist bei den meisten unzureichend
 - Studierende verfügen über **keinen Trinkwasservorrat**
 - Senior*innen verfügen nicht über die empfohlene Menge an Trinkwasser, haben aber andere Getränke bevorratet
- Die **Nutzbarkeit** der Lebensmittelvorräte ist **bei fehlender Koch-/Zubereitungsmöglichkeit eingeschränkt**, z. B. Nudeln, Reis, getrocknete Linsen

Fisch-, Fleisch- waren und Eier	Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Heringsfilet in Soße, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0
	Corned Beef, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	Kalbsleberwurst, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	Dauerwurst (z. B. Salami)	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	Bockwürstchen, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1
Streichfette	Eier (Gewichts-klassen M)	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
	Streichfett, z. B. Speiseöl	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1
	(z. B. Rapsöl)	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1

ERGEBNISSE

Gegenüberstellung der Empfehlungen und der Vorratshaltung (ohne Mengenangaben)

Lebensmittel Beispiele	Studierende										Senior*innen											
	Vollkornbrot, abgepackt	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
Zwieback	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0
Stollenbrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0

Theoretisches Versorgungspotential
vs.
Reales Versorgungspotential

... können die ersten drei Tage überbrückt werden könnten
... Notfallvorsorge

- Der Trinkwasservorrat ist ...
 - Studierende verfügen über keine ...
 - Senior*innen verfügen nicht über die empfohlene ...
- Die **Nutzbarkeit** der Lebensmittelvorräte ist **bei fehlender Koch-/Zubereitungsinfrastruktur** gering.
z. B. Nudeln, Reis, getrocknete Linsen


Lebensmittel Beispiele	Studierende										Senior*innen											
	Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Heringssfilet in Soße, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0
Corned Beef, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
Kalbsleberwurst, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
Dauerwurst (z. B. Salami)	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
Bockwürstchen, Konserven	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1
Eier (Gewichts-klasse M)	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
Streichfett, z. B. Speiseöl	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1
Speiseöl (z. B. Rapsöl)	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1

Ergebnisse

Mögliche Hilfestellungen

Erinnerung an Notwendigkeit  51%

Aufklärung durch Checklisten, Flyer, Broschüren usw.  51%

Aufklärung durch Schulungen, Workshops, Vorträge usw.  20%

Gemeinsame Vorbereitung (beispielsweise mit der Nachbarschaft)  20%

Finanzielle Unterstützung  18%

* Mehrfachnennung möglich

ERGEBNISSE UND FAZIT

- **Empfehlungen im Allgemeinen sind unbekannt oder nur oberflächlich bekannt**, BBK-Empfehlungen sind selten oder nur oberflächlich bekannt; Hilfs-Tools (Apps) werden kaum genutzt
- Einschätzung der Maßnahmen als **wenig praktikabel** und **realitätsfern**
- **Hohe Erwartungshaltung** gegenüber familiärer, nachbarschaftlicher oder institutioneller Unterstützung
- **Keine Vorräte für besondere Situationen**; unbewusste Vorratshaltung für das Überbrücken von Krankheit oder schlechtem Wetter
- **Theoretisches Versorgungspotenzial**
 - Fehlende Kochmöglichkeiten begrenzen die verzehrbaren Lebensmittel
 - Alternative Stromquellen vorhanden – aber Akkustand unbekannt

„Ich weiß, dass es sowas wie Empfehlungen gibt, aber ich lasse mich da **eher vom Gefühl leiten**, nicht von so einer Liste“

„Aber ich werde es nicht umsetzen. Also es ist für mich **realitätsfern**“

„Ich halte es für **unrealistisch**... weil es **eine Frage des Geldes ist, des Platzes**“

„Ja, **wahrscheinlich sehe ich auch nicht die Dringlichkeit**, ja“

„Ich würde mich **darauf verlassen, dass die Feuerwehr mich abholt**“

„Ich möchte lieber häufiger einkaufen, **als ständig Lebensmittel wegzuwerfen**“

→ **Zentrale Hemmnisse: fehlende Dringlichkeit, Kosten, Platzmangel, Lebensstil und Angst vor Verschwendung**



HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR BUCHHOLZERINNEN UND BUCHHOLZER

VORRAT FÜR 3 TAGE

Pro Person/ Haushaltsmitglied

- 2l Wasser / pro Tag = 6l Wasser
- 2.000 kcal = 6.000 kcal
- Medikamente

VORRAT FÜR 10 TAGE

Pro Person/ Haushaltsmitglied

- 2l Wasser / pro Tag = 20l Wasser
- 2.000 kcal = 20.000 kcal
- Medikamente

Strom-unabhängige Kochmöglichkeit
und Kommunikation

WASSERAUFBEREITUNG...



British Berkefeld® Schwerkraftsystem aus Edelstahl + Ultra-Sterasyll-Keramikfilter (ca. 200 Euro)



Filtertabletten -> 22 Eur/ 100 Liter



Filter / Strohhalm -> 17 Eur/ 1000 Liter

3 Tage

NOTFALL-WARENKÖRBE FÜR VERSCHIEDENE HAUSHALTSGRÖßEN (O. STROM)

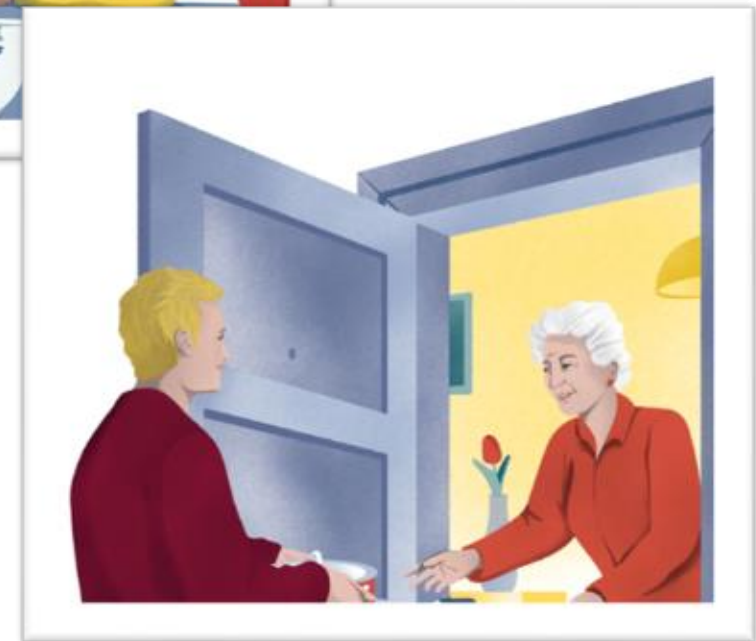
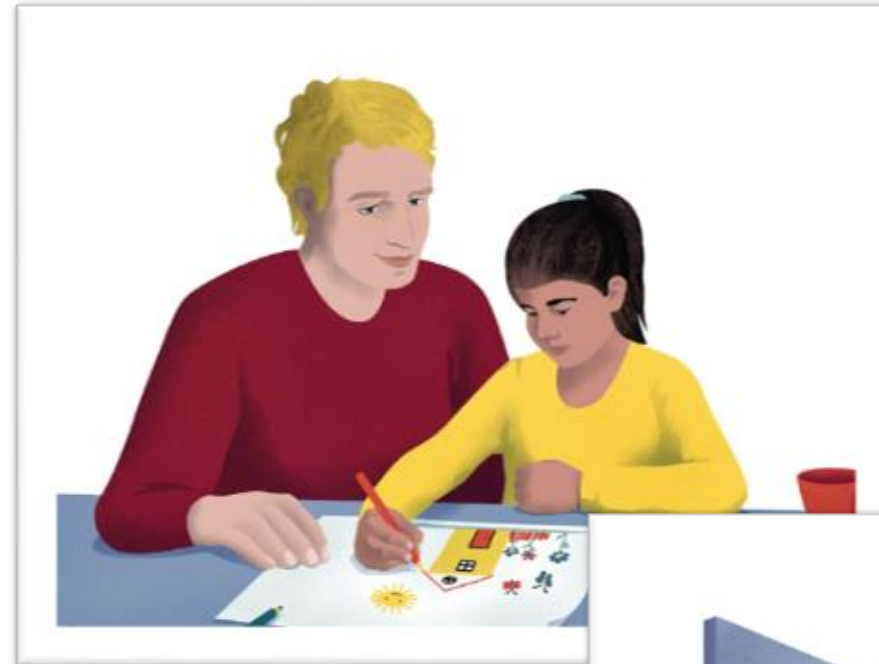


HOCHSCHULE OST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

LM ¹ Kategorie	Soll* in kg/l	Warenkorb (1 Personen Haushalt)	Soll* in kg/l	Warenkorb (2 Personen Haushalt)	Soll* in kg/l	Warenkorb (4 Personen Haushalt)
Getreideprodukte, Kartoffeln	0,99	1 Pk. Vollkornbrot, abgepackt 1 Pk. Haferflocken	1,98	2 Pk. Brot, abgepackt 2 Pk. Knuspermüsli 1 Pk. Wraps	3,96	2 Pk. Brot, abgepackt 2 Pk. Wraps 2 Pk. Knuspermüsli 2 Pk. Knäckebrötchen 2 Pk. Haferflocken
Konserven	1,0	Konserven, z.B. Ravioli, Erbseneintopf	2,0	Konserven, z.B. Ravioli, Erbseneintopf	4,0	Konserven, z.B. Ravioli, Erbseneintopf
Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte	1,2	1 Pk. getr. Tomaten 1 Konserve Linsen 1 Glas Oliven, 1 Glas gegrillte Paprika, 1 Konserve Prinzessbohnen, 1 vegetarischer Aufstrich, 1 Konserve Kichererbseneintopf	2,4	2 Pk. getrocknete Tomaten 1 Konserve Mais 1 Glas Oliven 1 Glas gegrillte Paprika, eingelegt 2 Konserven Prinzessbohnen 2 vegetarische Aufstriche	4,8	3 Konserve Kidneybohnen 3 Konserve Mais 3 Glas Oliven 2 Glas gegrillte Paprika, eingelegt 1 Konserven Champignons 1 Glas saure Gurken 1 Glas Sauerkraut
Obst & Nüsse	0,75	1 Glas Apfelmus oä, 5 Fruchtriegel, 1 kl. Pk. Rosinen 1 Quetschie	1,5	1 Glas Apfelmus, 2 Pk. Studentenfutter, 6 Fruchtriegel, 6 Quetschies	3	1 Glas Apfelmus, 8 Quetschies, 2 Pk. Studentenfutter, 1 Pk. Trockenfrüchte, 2 Konserven Ananas, 1 Glas Erdnussmus
Milch & –erzeugnisse ²	0,75	½ Liter H-Milch 2x H-Schmand	1,5	1 Liter H-Milch 2 x H-Schmand 1x H-Sahne	3	3 x H-Milch 1 x H-Sahne 2x H-Schmand
Eier, Fleisch, Wurst und Fisch ²	0,36	1 Glas Bockwurst	0,72	2 Gläser Bockwurst	1,44	3 Konserven-Thunfisch, Salami (Dauerwurst) 1 Glas Bockwurst, 2 Konserven Rouladen
Fette, Öle	0,099	1 Flasche Rapsöl	0,198	1 Flasche Rapsöl	0,396	1 Flasche Rapsöl
Getränke	6	6 Flaschen stilles oder kohlenstoffhaltiges Wasser	12	12 Flaschen stilles oder kohlenstoffhaltiges Wasser	24	24 Flaschen stilles oder kohlenstoffhaltiges Wasser
Sonstiges (inkl. Süßes)		Marmelade, Fruchtgummis, Schokolade, Senf, Honig, Essig, Gewürze		Marmelade, Fruchtgummis, Schokolade, Fertiggerichte, Senf, Honig, Essig, Gewürze		Marmelade, Schokolade, Senf, Honig, Essig, Gewürze

WEITERE EMPFEHLUNGEN


- **Kinder und Ältere im Blick haben**
- Notfallgepäck
- Digitale Kopien
- Strom-unabhängige Kommunikation



WEITERE EMPFEHLUNGEN

- Kinder und Ältere im Blick haben
- **Notfallgepäck**
- Digitale Kopien
- Strom-unabhängige Kommunikation

Mithilfe Ihrer **geladenen Powerbank** können Sie weiterhin kommunizieren und sich informieren.



Das sollte ein Notfallgepäck enthalten:

- Warme Kleidung, Regenschutz und idealerweise feste Schuhe
- Wechselkleidung
- Wichtige Dokumente (siehe Seite 25)
- Geladene Powerbank
- Erste-Hilfe-Material
- Persönliche Medikamente und Hygieneartikel
- Haltbare Lebensmittel und wiederbefüllbare Trinkflasche
- Bargeld

WEITERE EMPFEHLUNGEN

- Kinder und Ältere im Blick haben
- Notfallgepäck
- **Digitale Kopien**
- Strom-unabhängige Kommunikation

Wichtig sind Dokumente, die ...

- ... die Identität belegen, zum Beispiel Geburtsurkunde und Personalausweis.
- ... Besitz belegen, zum Beispiel Grundbucheinträge oder Kaufverträge.
- ... finanzielle Ansprüche belegen, zum Beispiel Versicherungen.
- ... Qualifikationen belegen, zum Beispiel Schul- und Arbeitszeugnisse.
- ... Rechte belegen, zum Beispiel Vollmachten oder gerichtliche Entscheidungen.
- ... wichtige persönliche Informationen enthalten, zum Beispiel Testamente oder medizinische Befunde, Impfausweis oder Passwortlisten.
- ... emotional wichtig sind, zum Beispiel eine Auswahl von Fotos, die man nicht verlieren möchte.

Tipp

Informieren Sie sich bei der ausstellenden Institution, ob das Dokument im Original oder als beglaubigte Kopie vorliegen muss.

Machen Sie von Ihren Dokumenten eine digitale Kopie. Sichern Sie wichtige digitale Unterlagen in einer Cloud, auf einer tragbaren Festplatte oder einem USB-Stick.



WEITERE EMPFEHLUNGEN

- Kinder und Ältere im Blick haben
- Notfallgepäck
- Digitale Kopien
- **Strom-unabhängige Kommunikation**



NINA APP



Was ist die Warn-App NINA?

Mit der Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes, kurz Warn-App NINA, erhalten Sie wichtige Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes für unterschiedliche Gefahrenlagen wie zum Beispiel Gefahrstoffausbreitung oder einen Großbrand. Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes und Hochwasserinformationen der zuständigen Stellen der Bundesländer sind ebenfalls in die Warn-App integriert.

Checkliste

Ihre Bedürfnisse sind je nach Lebenssituation unterschiedlich. Dies sind allgemeine Hinweise für die Vorbereitung auf Notfälle und Katastrophen. Prüfen Sie, was für Ihre Situation angemessen ist. Außerdem kann es sinnvoll sein, Dinge mit anderen zusammen anzuschaffen und zu teilen. Jede Vorbereitung zählt!

Essen und Trinken

- Trinkwasser:
2 Liter pro Person und Tag für:
 - 3 Tage
 - 5 Tage
 - 7 Tage
 - 10 Tage
- Haltbare Lebensmittel für alle Personen für:
 - 3 Tage
 - 5 Tage
 - 7 Tage
 - 10 Tage
- Alternative Kochgelegenheit (wie Camping-Kocher oder Gasgrill)
- Brennstoffe für Kochgelegenheit (wie Gas)
- Futtermittel für Haustiere

Information/Kommunikation

- Solar- oder batteriebetriebenes Radio inkl. Batterien oder Kurbelradio
- Warn-App installiert (wie NINA)
- Aufgeladene Powerbank
- Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier

Licht und Wärme

- Taschenlampe und Ersatzbatterien
- Kerzen und Feuerzeug
- Warme Kleidung und Decken
- Schlafsäcke
- Netzunabhängige Heizgelegenheit (wie Gasheizung, Petroleumofen, Ethanolheizung)
- Brennstoffe für Heizgelegenheit

Hausapotheke

- Persönliche Medikamente
- Schmerzmittel
- Fiebersenkende Mittel
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit
- Mittel gegen Erkältungsbeschwerden
- Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust
- Wunddesinfektionsmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Verbandtuch für Brandwunden
- Einmalhandschuhe
- Kühlkomresse
- Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Abschwellendes und kühlendes Gel für kleinere Sportverletzungen
- Abschwellende Nasentropfen oder Nasenspray
- Pinzette
- Schere
- Brand-, Wund-, Heilsalbe

TAKE-HOME-MESSAGES

- **Notfallbevorratung** → **Orientierung an persönlichen Vorlieben**, aber ca. 2.000 kcal/Tag und 2 Litern (besser 3l) pro Person / Tag
- **Medikamente und strom-unabhängige Kommunikation**
- Bei Verlassen des Hauses: **Notfallgepäck** (siehe Empfehlung BBK)





HOCHSCHULE OSNABRÜCK

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Vielen Dank!



Prof. Dr. Melanie Speck

Sozioökonomie in Haushalt und Betrieb

m.speck@hs-osnabrueck.de



Murielle Frerk (M.Sc.)

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

m.frerck@hs-osnabrueck.de

Mehr Infos über unsere Arbeitsgruppe:

TRANSFORMATIVE



ERNÄHRUNGS- &
KONSUMSYSTEME



WIR FÜR MORGEN.