

Prepper's Delight

Hinweise zum Umgang mit Corona

Standen Sie in letzter Zeit auch im Supermarkt vor einem ausverkauften Nudelregal? Warum ausgerechnet Nudeln zum Einlagern gekauft werden, kann ich Ihnen heute nicht verraten. Dafür aber, wie Sie sich sinnvoll auf eine 14-tägige häusliche Quarantäne vorbereiten können. Dabei bedeutet *häusliche Quarantäne*, die Isolierung des Betroffenen von anderen Menschen, um die Ausbreitung der Infektion zu vermeiden.

Viele von uns haben bestimmt schon den Begriff „Prepper“ gehört und verbinden damit vielleicht eine Gruppe von Menschen, die Vorräte hortet und auf den Untergang der zivilisierten Welt wartet. Das „gesunde Preppen“, also die Vorsorge für den Krisenfall, hat aber tatsächlich seine Daseinsberechtigung. Und eigentlich beherzigt man nur das, was unsere Vorfahren sowieso immer gemacht haben: Einen gewissen Vorrat zuhause haben. Und damit ist nicht der Pizzalieferdienst gemeint. Ohnehin würde ich mich in Corona-Zeiten auf diesen nicht verlassen wollen.

Das [BBK empfiehlt](#), unabhängig von Corona, sich Vorräte für 10 Tage anzulegen. Dafür müssen wir aber nicht 10kg Nudeln zu Hause einlagern. Vielmehr ist es wichtig, eine ausgewogene Palette an Nahrungsmitteln vorrätig zu haben. Ausgehend davon, dass die Wasser- und Stromversorgung bei einer Corona Quarantänemaßnahme, gegeben ist, kann auf das Einlagern von sehr großen Wasservorräten aus Platzgründen verzichtet werden.

Um eine Quarantäne von 14 Tagen zu überstehen, empfehlen wir als Grundvorrat folgende Lebensmittel pro Person:

- Getränke (28 Liter)
- Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis (5 kg)
- Gemüse & Hülsenfrüchte (5,5 kg)
- Obst, Nüsse (3,5 kg)
- Milch und Milchprodukte (3,6 kg)
- Fisch, Fleisch, Eier (2,1 kg)
- Fette und Öle (0,5kg)
- sonstige Lebensmittel nach Belieben



Will man sich aber generell auch auf andere Szenarien, wie zum Beispiel einen Blackout vorbereiten, so sollten noch weitere Punkte (größere Trinkwasservorräte, Kochmöglichkeiten, etc.) für die Vorbereitung in Betracht gezogen werden. Am Ende muss allerdings jeder selbst entscheiden, was und wieviel er zu Hause lagern möchte.

Wenn Sie Fragen oder Wünsche haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Bis dahin mit den besten Grüßen

Stefan Nees



Stefan Nees

Director Security Consulting
Fon +49 30 533 289 0
info@hisolutions.com
HiSolutions AG
Bouchéstraße 12 | 12435 Berlin
www.hisolutions.com