

ANGST - PANIK - Hamsterkäufe muss NICHT SEIN!

Unsere Empfehlungen zur Corona-Krise: -1-

Rescue.
Care.
Worldwide
e.V.



Einige Tipps von R.C.W, die man bereits in unterschiedlichsten Foren nachlesen kann aber je öfter man es hört, umso besser prägt es sich ein:



Die Bundesregierung ruft schon seit einigen Jahren dazu auf, sich einen Notvorrat anzulegen. Schade, dass wir als Bürger dem nicht in genügendem Maß nachgekommen sind. Womöglich wären die Hamsterkäufe ausgeblieben.

Je mehr Bürger einen klaren Kopf bewahren und beispielhaft handeln, desto besser kommen wir durch diese Krise hindurch.

Wie genial wäre es, wenn jeder sich eine vernünftige Bevorratung anlegt und damit nicht nur an sich denkt, **sondern auch an seine Nachbarn oder an Hilfsbedürftige**. In Zeiten wie diesen, ganz praktisch Nächstenliebe leben. Selbst das Tauschen von Waren ist gegenseitige Hilfe.

Ein anderer wichtiger Aspekt: Bei einem **finanziellen Engpass**, durch etwa Verdienstaustausfall, bedeuten die eingekauften Waren bares Geld.

Tipps zur Bevorratung:

- Zusätzlich einige Konserven zum üblichen Kaufverhalten sind von Vorteil, wenn sie bereits vorgekochte Gerichte in Flüssigkeit beinhalten.
- Beim Kauf auf notwendige Diät oder Allergien achten.



Wir empfehlen Ausgewogenheit, genügend Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett:



Dosen/Gläser/Tetrapacks :

- Gemüse, Tomaten/-soße, Erbsen, Bohnen, Mais, Pilze ...
- Fisch-Fleisch-Wurstkonserven ...
- Eintopf, Hühnerbrühe, Gulaschsuppe, Würstchen, usw. ...
- Marmelade, Aufstriche ...
- H-Milch, Säfte ...

Trockenpackungen:

- Teigwaren, Reis, Couscous, Linsen, Erbsen, Kichererbsen...
- Salz, Gewürze, Trockenhefe, Backpulver, Mehl, Zucker o.ä...
- Kaffee, Tee, Kakao, Nüsse ...
- Knäckebrot, Dunkles Brot (lange Haltbarkeit) ...

Keller/Kühlschrank:

- Eier, Hartkäse, Äpfel, Kartoffeln ...
- Margarine und verschiedene Öle ...
- Mineralwasser - wichtig auch stilles Wasser!

Die Entwicklung der Versorgungslage in den Nachrichten beobachten, weiter regelmäßig einkaufen vom Bestand erst in der Notlage leben. Allerdings die Verfallsdaten beachten:

Nach dem Prinzip „**First In - First Out**“ stellt man die neue Ware nach hinten und entnimmt vorne die ältere Ware.

Sollte aus irgendeinem Grund ein Versorgungsengpass auftreten, können wir womöglich mehrere Tage nicht einkaufen. Erfahrungsgemäß reicht ein einigermaßen aufgefüllte Kühlschrank drei bis vier Tage. (2 Personen) Mit Einschränkungen auch länger. (Erfahrung nach Selbstversuch)



Wie viel pro Kopf bei 10 Tagen benötigt wird, stellt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz auf seiner Homepage www.bbk.bund.de zum Download zur Verfügung.

Unter „Vorsorge für den Katastrophenfall“ ist die Checkliste „Ratgeber für Notfallvorsorge“ finden Sie auch Hinweise für **Hygieneartikel**.

Bankverbindung: Sparkasse Pforzheim Calw

Konto-Nr.: 858 868 6 • BLZ 666 500 85
IBAN: DE91 6665 0085 0008 5886 86
BIC (SWIFT-Code): PZHSDE66XXX

1. Vorsitzender: Klaus Maser
2. Vorsitzender: Lothar Leibfacher
Amtsgericht Stuttgart Nr. VR 340496
Steuer-Nr.: 45068 / 19999

Rescue.Care.Worldwide e.V.

Breitenäckerweg 27 • 72221 Haiterbach
Tel.: +49 (0) 74 56 - 9 10 07
<http://www.rescue-care-ww.org>
Mail: info-rcw@t-online.de

ANGST - PANIK - Hamsterkäufe muss NICHT SEIN!

Unsere Empfehlungen zur Corona-Krise: -2-

Rescue.
Care.
Worldwide
e.V.



Und hier noch eine weitere, hilfreiche Checkliste:



- Sind im Vorrat Lebensmittel die auch ohne Zubereitung sofort zu verzehren sind?
- Sind länger haltbare Lebensmittel angeschafft?
- Sind auch qualitativ hochwertige Lebensmittel darunter?
- Entsprechen die Lebensmittel auch dem, was Sie sonst auch gerne verzehren?

Solange der Vorrat einigermaßen abwechslungsreich zusammengestellt ist, muss man sich bezüglich einer gesunden Ernährung keine Sorgen machen. Der Ernährungswissenschaftler Malte Ruhbach bestätigt diese Aussage in seinem Buch. Dazu gibt es auf YouTube ein kurzes Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=LZCCQIHhJtA>

Nur so nebenbei, um das Thema **Klopapier** in den Griff zu bekommen, hilft ein Klopapier-Rechner: <https://www.blitzrechner.de/toilettenpapier/>



Einige Tipps für die **seelische und körperliche Ausgewogenheit und Stärkung des Immunsystems** finden Sie auch unter: <https://down-to-earth.de/corona-virus-checkliste>

Für die Hausapotheke empfehlen wir:



- Pflaster, Wundgaze, Fixierbinden.....Verbandskasten !
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel

Medikamente: *Dosierung je nach Alter der Familienangehörigen in Tropfen/Saft/ Tabletten oder Zäpfchenform und bekannter Verträglichkeit.*

Bei Einnahme nach verordnetem Medikamentenplan bei chronischer Erkrankung wäre ein Vorrat für 3 Wochen angebracht

- Gegen Schmerzen : Paracetamol, Ibuprofen, ASS ...

CAVE: Halten Sie Bitte Rücksprache mit ihren Arzt oder Apotheker, welche Schmerzmittel auf Grund eventuell vorhandener Vorerkrankungen angezeigt sind.

- Speziell Halsschmerzen : Lemocin, Doritizin, DoloDobendan ...
- Fieberthermometer
- Zur Fiebersenkung : ASS, Paracetamol, Novaminsulfonsäure ...
- Splitterpinzette
- Wund-und Heilsalbe (z.B.Panthenol)

Es wird eine Zeit nach Corona geben. Andere Krisen können auftreten. Wir haben gesehen und erlebt, wie schnell man von einer Krise überrollt werden kann. Hoffen wir, dass wir alle aus dieser Erfahrung lernen und nach der Krise nicht gerade so weiterleben wie vorher. Wir, besonders als Christen, sollten vorbereitet sein, Nächstenliebe praktisch werden zu lassen. Nicht kopflos werden, sondern aufgrund unseres Glaubens und der Hoffnung daraus, den Hals auf dem Kopf tragen und nicht unter dem Arm.

Wir als Rescue.Care.Worldwide e.V haben bereits vor längerer Zeit das Seminar „Ziviles Engagement - Mit Hoffnung in die Zukunft“ entwickelt, das sich mit den eben behandelten Fakten beschäftigt und darüber hinaus für andere Krisen-Szenarien hilfreiche Vorbereitungen und Tipps gibt. Informationen gibt es bei buero-rcw@t-online.de

Wenn die sozialen Kontakte wieder aufgenommen werden dürfen, und Interesse besteht mehr zu erfahren, kommen wir gerne als Team vor Ort. Bis dahin versuchen wir über die sozialen Medien zu informieren und zu helfen.

Wir wünschen Schutz, Bewahrung und Versorgung.

Ihr RCW-Team

Bankverbindung: Sparkasse Pforzheim Calw

Konto-Nr.: 858 868 6 • BLZ 666 500 85

IBAN: DE91 6665 0085 0008 5886 86

BIC (SWIFT-Code):PZHSDE66XXX

1. Vorsitzender: Klaus Maser

2. Vorsitzender: Lothar Leibfacher

Amtsgericht Stuttgart Nr. VR 340496

Steuer-Nr.: 45068 / 19999

Rescue.Care.Worldwide e.V.

Breitenäckerweg 27 • 72221 Haiterbach

Tel.: +49 (0) 74 56 - 9 10 07

<http://www.rescue-care-ww.org>

Mail: info-rcw@t-online.de