Lieferengpässe

Wenn Supermarktregale leer bleiben

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Ruhig bleiben, nicht hamstern**: Hamsterkäufe verstärken Engpässe und schaden Ihnen und Nachbarn.
2. **Vorrat zu Hause prüfen** und ergänzen, was fehlt (Notvorrat-Liste).
3. **Alternativen** einplanen: andere Marken, Läden (Discounter, Drogerie, Wochenmarkt, Online).
4. **Medikamente**: Rezepte früh einlösen, Apotheke nach Alternativpräparaten fragen.
5. Nachbarschaft: **teilen statt horten**, besonders Ältere und Familien.

1 Beobachten und planen

WENN REGALE SCHMAL WERDEN

- [ ] Vorrat prüfen: Haltbarkeit (MHD), Menge für 10 Tage, Wasser, Hygiene, Haustiere.
- [ ] Einkaufsplan: lieber zweimal pro Woche kleinere Mengen als einmal alles. Lagerware ersetzen.
- [ ] Auf Alternativen ausweichen: statt Sonnenblumenöl Rapsöl, statt Weizenmehl Dinkelmehl, statt Marke X Eigenmarke.
- [ ] Medikamente: Rezept einlösen, Apotheke fragen, nicht auf Vorrat über den Bedarf hinaus.

2 Bei anhaltendem Engpass

WOCHEN

- [ ] **Vom Vorrat leben und ihn gleichmäßig verbrauchen, dabei Frisches zuerst. Danach Haltbares.**
- [ ] Mahlzeiten planen: Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Konserven, tiefgekühltes Gemüse, Eier.
- [ ] Treibstoff: Fahrten bündeln, ÖPNV, Fahrrad. Kraftstoff nicht in Behältern horten (Brandgefahr, gesetzliche Mengengrenzen).
- [ ] Wasser, Hygiene und Medikamente zuerst sichern.
- [ ] Nachbarschaft: Einkaufsgemeinschaft, Tauschbörse, Hilfe für Alleinlebende.

NICHT tun

- ✕ Hamsterkäufe, Regale leerräumen.
- ✕ Benzin in Kanistern in Wohnung oder Keller lagern.
- ✕ Medikamente über den Bedarf hinaus horten oder Antibiotika ohne Rezept besorgen.
- ✕ Auf Gerüchte über „Verbote“ oder „Rationierungen“ aus sozialen Medien reagieren.
- ✕ Lebensmittel verschwenden.

Wichtige Nummern

Deutschland	**112**
Österreich	**112**
Schweiz	**112**

Meine Kontakte: _____

Treffpunkt: _____

Das sollten Sie griffbereit haben

Basis

- [ ] Vorrat für 10 Tage (BBK) als Ziel
- [ ] Lagerfähige Grundnahrung: Reis, Nudeln, Haferflocken, Linsen
- [ ] Speiseöl, Salz, Zucker, Instant-Brühe
- [ ] Haustierfutter für 2 Wochen
- [ ] Hygieneartikel für 2 Wochen: Seife, Zahnpasta, Toilettenpapier, Windeln

Fortgeschritten

- [ ] Vakuumbeutel und luftdichte Behälter
- [ ] Vorrat für 4 Wochen aufbauen, rotieren
- [ ] Getreidemühle und Vorrat an Vollkorn
- [ ] Küchengarten oder Balkonbepflanzung (Kräuter, Salat)

Danach

- [ ] Vorrat in Ruhe auf 10 Tage ausbauen und rotieren.
- [ ] Notiz machen: Was hat gefehlt, was wurde nicht gebraucht?

zufluchtmodus.de/notfall/lieferengpaesse/ · Überprüft am 24. November 2026

Allgemeine Informationen. Folgen Sie immer den Anweisungen von BBK, Behörden und 112.