

Was wir wirklich empfehlen

Der Protect-12 Vorratsplan

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz empfiehlt **2 Liter Wasser pro Person und Tag**, davon 1,5 Liter zum Trinken und einen halben zum Kochen. Macht 20 Liter für zehn Tage.

Wir halten das für zu wenig, und wir sagen Ihnen offen warum: eine einzige Toilettenspülung verbraucht 6 bis 9 Liter. Mit der offiziellen Tagesration kommen Sie also nicht einmal zweimal aufs Klo. Von Abwasch, Wäsche, Zähneputzen, einem kranken Kind oder einem Hund ist da noch gar nicht die Rede.

Wir rechnen mit 6 Litern als Untergrenze und mit 8 bis 10 Litern als Realität. Das ist das Drei- bis Fünffache der offiziellen Zahl, und es ist die Zahl, die in unseren Analysen entsteht, wenn Haushalte ihren Verbrauch 24 Stunden lang ehrlich messen.

6 L

MINIMUM JE PERSON/TAG

8-10 L

REALISTISCH

60 L

SOFORT-ZIEL JE PERSON

14

TAGE PLANUNG

DIE REGEL 3-3-3

Drei Minuten ohne Luft. Drei Stunden ohne Wärme. Drei Tage ohne Wasser. Drei Wochen ohne Nahrung. Fast jeder Haushalt, den wir sehen, hat einen Nudelvorrat für Wochen und Wasser für anderthalb Tage. Die Reihenfolge stimmt nicht. Wasser zuerst.

Dieser Plan ist die öffentliche Kurzfassung unserer Vorratslogik aus der Protect-12 Analyse. Alle Mengen sind Richtwerte für erwachsene Menschen. Kinder, ältere Menschen, Schwangere, chronisch Kranke, Unverträglichkeiten und körperliche Arbeit verschieben den Bedarf erheblich. Wer Dauermedikation nimmt oder besondere Ernährung braucht, stimmt den Vorrat mit seiner Ärztin oder seinem Arzt ab. Im Ereignis gilt immer zuerst, was Feuerwehr, Polizei oder Katastrophenschutz anordnen.

Teil 1 von 3

Wasser:

Ihre vier Zahlen

MINIMUM

6 Liter

PRO PERSON UND TAG

3 Liter Trinken plus 3 Liter Kochen und Hygiene. Das ist die Untergrenze, bei der ein Haushalt handlungsfähig bleibt. Darunter beginnt Rationierung, und Rationierung führt zu Fehlentscheidungen.

REALISTISCH

8 bis 10 Liter

PRO PERSON UND TAG

Was wir in echten Haushalten messen, sobald Abwasch, Wäsche, Kinder, Kranke oder Tiere dazukommen. Ein Vierpersonenhaushalt liegt damit bei 20 bis 27 Litern am Tag, nicht bei acht.

SOFORT-ZIEL

60 Liter

PRO PERSON, EINGELAGERT

Der erste Meilenstein, den wir jedem Haushalt geben. 60 Liter sind zehn Tage Minimum oder rund eine Woche realistisch. Sechs 10-Liter-Kanister. Passt unter jedes Bett.

ZIELHORIZONT

14 Tage

ALS PLANUNGSGRÖSSE

Nicht drei, nicht zehn. 14 Tage, weil die Notstromreserven der Wasserwerke bei 48 bis 72 Stunden enden und weil großflächige Lagen selten nach einer Woche vorbei sind.

SO VIEL BRAUCHT IHR HAUSHALT

HAUSHALT	MINIMUM/TAG	REALISTISCH/TAG	MIN. 14 TAGE	REAL. 14 TAGE
1 Person	6 L	10 L	84 L	140 L
2 Personen	12 L	20 L	168 L	280 L
3 Personen	18 L	30 L	252 L	420 L
4 Personen	24 L	40 L	336 L	560 L
5 Personen	30 L	50 L	420 L	700 L

Lesen Sie die letzte Spalte noch einmal. Ein Vierpersonenhaushalt braucht für zwei Wochen rund 560 Liter. Das sind 28 Kanister mit 20 Litern, oder gut eine halbe Badewanne voll. Das ist der Moment, in dem den meisten klar wird, dass ein paar Sixpacks Mineralwasser keine Vorsorge sind, sondern Beruhigung.

Teil 1 von 3

Wasser:

Vier Ebenen statt einer

Ein Vorrat ist eine Menge. Eine Versorgung ist eine Kette. Wir planen Wasser deshalb nie als Stapel Flaschen, sondern in vier Ebenen, die nacheinander greifen. Fällt eine aus, übernimmt die nächste. Das nennen wir **PACE**, und wir wenden es auf jeden kritischen Bereich an, nicht nur auf Wasser.

P

Leitungswasser

PRIMARY

Funktioniert, bis der Strom weg ist. In Mehrfamilienhäusern fällt es in den oberen Etagen nach 12 bis 24 Stunden aus, weil die Druckpumpe steht. Leitungswasser ist Komfort, kein Vorrat.

A

Der eigene Kanistervorrat

ALTERNATE

Kanister mit 10 bis 30 Litern, dunkel und kühl gelagert, rotiert. Sofort nutzbar, exakt kalkulierbar. Das ist die einzige Schicht, die Sie vollständig selbst kontrollieren.

C

Filter aus Regen und Gewässern

CONTINGENCY

Regentonne mit 150 bis 240 Litern, IBC-Container mit 1.000 Litern, Bach, Teich. Immer über einen Filter. Keramik gegen Bakterien, Aktivkohle gegen Chemie. Ein Filter reinigt nicht alles.

E

Abkochen und Entkeimen

EMERGENCY

Drei bis fünf Minuten sprudelnd kochen, oder Entkeimungstabletten. Braucht Brennstoff und Zeit, funktioniert aber immer. Die Rückfallebene, die niemals ausfällt.

DIE RESERVEN, DIE SCHON IN IHREM HAUS STEHEN

QUELLE	MENGE	HINWEIS
Warmwasserboiler	80 bis 300 Liter	Die größte versteckte Reserve im Haus. Unten am Ablasshahn entnehmen, Trinkwasserqualität.
Toiletten-Spülkasten	je 6 bis 9 Liter	Im Kasten steht Trinkwasser, nicht in der Schüssel. Pro Toilette eine Reserve.
Heizungsrohre und Schläuche	5 bis 20 Liter	Nur als Brauchwasser, nie trinken. Für Spülung und Reinigung.
Wasserfilter der Kaffeemaschine, Eiswürfel, Konservensud	ein paar Liter	Kleinvieh, aber am dritten Tag zählt jeder Liter.

Teil 1 von 3

Wasser: Vier Ebenen statt einer

DIE ERSTE STUNDE ENTSCHEIDET

Wenn der Strom fällt, läuft das Wasser noch kurz. Diese Minuten sind die wertvollsten des ganzen Ereignisses. Badewanne, jeder Topf, jeder Kanister, jeder Eimer. Wer das sofort tut, hat 200 Liter. Wer eine Stunde überlegt, hat den Spülkasten.



Teil 1 von 3

Wasser:

Was Sie wissen sollten

Ohne Wasser ist der Mensch nach drei Tagen handlungsunfähig, der Leistungsabfall beginnt an Tag eins.

Deshalb steht Wasser vor Nahrung, immer.

In städtischen Mehrfamilienhäusern versagt die Versorgung der oberen Etagen nach 12 bis 24 Stunden.

Die Druckpumpe braucht Strom. Erdgeschoss und Keller haben länger Wasser.

Die Notstromaggregate der Wasserwerke halten 48 bis 72 Stunden.

Danach entscheidet der Dieselnachschub, nicht die Technik.

Deutschland hat rund 5.000 kommunale Notbrunnen bei 83 Millionen Einwohnern.

Das sind statistisch 16.600 Menschen pro Brunnen. Wer auf den Staat plant, plant auf eine Schlange.

Eine Toilettenspülung verbraucht 6 bis 9 Liter.

Zwei Spülgänge kosten so viel Wasser, wie eine Person am Tag zum Überleben braucht. Ab Stunde eins gilt: Eimer, Müllsack, Katzenstreu.

Wasser in PET-Flaschen ist nach 6 bis 12 Monaten zu tauschen, kühl und dunkel gelagert.

Glas hält länger. Entkeimungsmittel wie Micropur verlängern die Standzeit deutlich.

Teil 2 von 3

Nahrung: Rechnen, nicht raten

Die meisten Vorräte, die wir sehen, sind in Packungen geplant. Zehn Packungen Nudeln fühlen sich nach viel an. Sie sind es nicht. **Planen Sie in Kalorien pro Tag, nicht in Packungen**, dann wird aus einem Gefühl eine Zahl.

Und rechnen Sie nicht mit dem Bedarf eines ruhigen Bürotages. In einer Lage ist es kälter, Sie bewegen sich mehr, Sie schlafen schlechter, Sie stehen unter Strom. Der Bedarf steigt, er sinkt nicht.

TAGESBEDARF

PERSON	KILOKALORIEN PRO TAG
Mann, moderate Aktivität	2.300 bis 2.600 kcal
Frau, moderate Aktivität	1.800 bis 2.100 kcal
Kind, je nach Alter	1.200 bis 2.000 kcal
Aufschlag bei Kälte, körperlicher Arbeit, Stress, schlechtem Schlaf	plus 10 bis 20 Prozent

DER FETT-HEBEL

Ein Gramm Fett sind 9 Kilokalorien. Ein Gramm Nudeln oder Eiweiß nur 4. Öl ist damit das effizienteste Lagergut, das es gibt: zwei Liter Rapsöl sind rund 18.000 Kilokalorien und passen in eine Ecke. Fast jeder Vorrat, den wir prüfen, hat zu viele Nudeln und zu wenig Fett.

Die Verteilung, mit der wir planen: rund **50 bis 55 Prozent Kohlenhydrate, 30 bis 35 Prozent Fett, 15 bis 20 Prozent Protein**. Nur Kalorien ohne diese Struktur führt zu Verdauungsproblemen und Erschöpfung. Nur gesunde Ware ohne Energiedichte macht leer, kalt und reizbar. Und nach sieben bis zehn Tagen ohne ausreichend Protein merken Sie es an Kraft, Regeneration und Laune, und zwar deutlich.

Teil 2 von 3

Nahrung:

Das Depotmodell

Wir stapeln keinen Notvorrat, wir bauen drei Schichten. Jede hat eine andere Aufgabe, eine andere Haltbarkeit und ein anderes Verhalten im Alltag. Wer alles in eine Schicht packt, hat entweder Ware, die abläuft, oder Ware, die niemand isst.

1

Alltagsvorrat in Rotation

7 Tage

Was Sie ohnehin essen, nur in größerer Menge. Wird gegessen und nachgekauft, läuft nie ab. Diese Schicht kostet Sie nichts außer Regalplatz, weil Sie das Geld sowieso ausgeben.

1

2

Übergangsvorrat, wenig Kochaufwand

7 bis 30 Tage

Konserven, Fertiggerichte, alles was kalt oder mit einer Flamme geht. Diese Schicht rettet die Tage, an denen kein Strom da ist und niemand Lust auf Kochen hat.

2

3

Reserve mit sehr langer Haltbarkeit

30 bis 90 Tage

Getreide, Reis, Hülsenfrüchte, Öl, gefriergetrocknetes. In Mylarbeuteln 5 bis 20 Jahre haltbar. Diese Schicht rühren Sie nie an, außer es wird wirklich ernst.

3

DER HÄUFIGSTE FEHLER

Ein Vorrat, den niemand mag, wird nie gegessen und deshalb nie erneuert. Er steht drei Jahre im Keller, sieht beruhigend aus und ist im Ernstfall abgelaufen. Kaufen Sie, was Sie ohnehin essen. Der beste Vorrat ist der, den Sie gar nicht bemerken.

Teil 2 von 3

Die Liste:

14 Tage, zwei Erwachsene

Das ist unser Grundgerüst: rund **64.000 Kilokalorien** für zwei erwachsene Menschen und vierzehn Tage. Für andere Haushaltsgrößen rechnen Sie hoch oder runter, für Kinder grob mit zwei Dritteln. Die Spalte rechts ist für Ihren Bestand: erst zählen, dann kaufen.

KOHLENHYDRAT-BASIS

Rund 50 bis 55 Prozent der Kalorien. Der Motor.

POSITION	MENGE	WARUM GENAU DAS	DA
Nudeln	4 kg	500 g sind rund 1.800 kcal. Braucht viel Wasser zum Kochen, das mitrechnen.	☐
Reis	3 kg	Parboiled hält länger als Naturreis, dessen Fett ranzig wird.	☐
Haferflocken	2 kg	500 g sind rund 1.900 kcal. Gehen auch kalt, mit Wasser eingeweicht.	☐
Couscous	1 kg	Quellt in heißem Wasser, ohne zu kochen. Spart Brennstoff.	☐
Kartoffelpüreepulver	1 kg	Schnell, sättigend, kaum Aufwand.	☐
Knäckebröt, Zwieback	1 kg	Ohne Zubereitung essbar. Der Anker an schlechten Tagen.	☐
Mehl	2 kg	Nur sinnvoll, wenn Sie ohne Strom backen können. Sonst weglassen.	☐



Teil 2 von 3

Die Liste:

14 Tage, zwei Erwachsene

FETTE

Rund 30 bis 35 Prozent der Kalorien. Der am meisten unterschätzte Posten.

POSITION	MENGE	WARUM GENAU DAS	DA
Rapsöl	1,5 L	1 Gramm Fett sind 9 Kilokalorien, mehr als das Doppelte von Nudeln je Gramm.	☐
Olivenerl	0,5 L	Geschmack zählt. Ein Vorrat, der nicht schmeckt, wird nicht gegessen.	☐
Erdnussmus	1 kg	Extrem kaloriendicht, sofort essbar, hält lange.	☐
Nüsse	1 kg	Energie auf wenig Platz. Vakuumiert oder in Dosen kaufen, sonst werden sie ranzig.	☐

PROTEIN

Rund 15 bis 20 Prozent. Nach 7 bis 10 Tagen ohne merkt man es an Kraft und Laune.

POSITION	MENGE	WARUM GENAU DAS	DA
Linsen, getrocknet	1,5 kg	Bester Kompromiss aus Preis, Haltbarkeit und Nährwert.	☐
Bohnen	6 Dosen	Fertig gegart, sofort essbar. Der Sud zählt als Flüssigkeit.	☐
Kichererbsen	4 Dosen		☐
Thunfisch	6 Dosen	In Öl, nicht in Wasser. Das Öl ist Teil der Kalorien.	☐
Makrele	6 Dosen	Omega-3, sättigt gut.	☐
Fleischkonserven	4 Dosen	Vegetarisch: Tofu haltbar, Seitan, mehr Hülsenfrüchte.	☐

Teil 2 von 3

Die Liste:

14 Tage, zwei Erwachsene

POSITION	MENGE	WARUM GENAU DAS	DA
Dauerwurst, Hartkäse	1 kg	Braucht keine Kühlung, wenn kühl und trocken gelagert.	☐

NORMALITÄT

Kein Luxus. Der Posten, der über Moral und Streit entscheidet.

POSITION	MENGE	WARUM GENAU DAS	DA
Fertiggerichte	12 Dosen	Für die Tage, an denen niemand mehr kochen will. Die kommen.	☐
Kaffee, Tee	Haushaltsmenge	Koffeinentzug plus Krise ist eine schlechte Kombination.	☐
Schokolade, Kekse, Honig	nach Geschmack	Zucker beruhigt Kinder schneller als jedes Argument.	☐
Salz, Zucker, Gewürze	Haushaltsmenge	Salz hält unbegrenzt und ist in langen Lagen ein Tauschmittel.	☐
Brühe, Tomatenmark, Essig, Senf	Haushaltsmenge	Aus denselben Zutaten wird damit ein anderes Essen.	☐

ERGÄNZUNG

Was fehlt, wenn wochenlang nichts Frisches kommt.

POSITION	MENGE	WARUM GENAU DAS	DA
Vitamin C	500 bis 1.000 mg am Tag	Kein Obst heißt kein Vitamin C.	☐
Vitamin D	1.000 bis 2.000 IE am Tag	In Deutschland ohnehin bei vielen knapp.	☐

Teil 2 von 3

Die Liste:

14 Tage, zwei Erwachsene

POSITION	MENGE	WARUM GENAU DAS	DA
Zink	15 bis 30 mg am Tag	Immunsystem.	☐
Magnesium	200 bis 400 mg am Tag	Krämpfe, Schlaf, Nerven.	☐



Teil 3 von 3

Und alles, was nicht essbar ist

Hier scheitern die meisten Vorräte. Nicht am Reis, sondern am Dosenöffner, am fehlenden Gaskocher, am Bargeld oder daran, dass niemand an das Hörgerät gedacht hat. **Ein Vorrat, den Sie nicht nutzen können, ist kein Vorrat.**

KOCHEN OHNE STROM

POSTEN	WORAUF ES ANKOMMT	DA
Campingkocher plus Brennstoff	Rund 20 bis 30 Gramm Gas je Mahlzeit. Für 14 Tage und zwei Personen also rund 1 bis 1,5 Kilo Gas. Wer eine Kartusche vorhält, hat drei Tage.	☐
Dosenöffner, mechanisch	Zwei Stück. Der elektrische zählt nicht, der mechanische geht kaputt.	☐
Feuerzeug, Streichhölzer, Sturmstreichhölzer	Redundant, an zwei Orten.	☐

WASSER NUTZBAR MACHEN

POSTEN	WORAUF ES ANKOMMT	DA
Wasserfilter, stationär	Keramik oder vergleichbar, 50 bis 100 Euro. Filtriert Bakterien, keine Chemie.	☐
Mini-Filter für unterwegs	Sawyer, Grayl, LifeStraw. 50 bis 100 Gramm, gehört in jede Tasche.	☐
Entkeimungstabletten oder Micropur	Die leichteste Rückfallebene, die es gibt.	☐
Kanister, 10 bis 30 Liter	Lebensmittelecht, dunkel. Voll ist ein 20-Liter-Kanister 20 Kilo, das muss jemand tragen können.	☐

Teil 3 von 3

Und alles, was nicht essbar ist

HYGIENE, WENN DIE SPÜLUNG STEHT

POSTEN	WORAUF ES ANKOMMT	DA
Eimer mit Deckel, Müllsäcke, Katzenstreu	Die Eimer-Toilette ist keine Notlösung, sondern DIE Lösung. Katzenstreu bindet den Geruch. Fäkalien niemals in Gewässer.	☐
Seife, Desinfektionsmittel, Feuchttücher	Händehygiene entscheidet über Infektionen. 0,5 bis 2 Liter Wasser am Tag reichen für Minimalhygiene, aber ganz ohne geht es nicht.	☐
Toilettenpapier, Damenhygiene, Windeln	Für 14 Tage rechnen, nicht schätzen.	☐

LICHT, INFORMATION, GELD

POSTEN	WORAUF ES ANKOMMT	DA
Taschenlampe, Stirnlampe, Batterien	Stirnlampe schlägt Taschenlampe, weil die Hände frei bleiben.	☐
Batterie- oder Kurbelradio	Der einzige Kanal, der bei Netzausfall trägt. Kein Chatverlauf ersetzt ihn.	☐
Powerbank, Solarpanel	Ein Handy hält damit Tage statt Stunden.	☐
Bargeld in kleinen Scheinen	Kein Strom heißt keine Kasse und kein Automat. Wer nur 200er hat, bekommt kein Wechselgeld.	☐

MENSCHEN UND TIERE

POSTEN	WORAUF ES ANKOMMT	DA
Dauermedikation	Reichweite prüfen. Mindestens 14 Tage, besser 30. Das ist ein Rezeptgespräch, kein Einkauf. Kühlpflichtige Medikamente brauchen einen eigenen Plan.	☐
Hausapotheke, Verbandmaterial	Vollständig, nicht abgelaufen, und jemand muss damit umgehen können.	☐
Brille, Ersatzbrille, Hörgerätebatterien	Fällt in keiner Standardliste auf und legt einen Menschen lahm.	☐

Teil 3 von 3

Und alles, was nicht essbar ist

POSTEN	WORAUF ES ANKOMMT	DA
Babynahrung, Windeln	Säuglinge haben keine Reserve. Hier zählt jeder Tag doppelt.	☐
Tierfutter	Wird in fast jeder Liste vergessen. Auch Tiere brauchen Wasser, rund 50 ml je Kilo.	☐

LEBENSGEFAHR, KEIN HINWEIS

Kocher, Grills und Heizgeräte mit offener Flamme gehören niemals in geschlossene Räume. Kohlenmonoxid ist geruchlos, farblos und tötet lautlos, meist im Schlaf. Jedes Jahr sterben in Deutschland Menschen daran, weil sie bei Stromausfall den Grill in die Wohnung geholt haben. Kochen heißt: Fenster auf, oder raus.



Teil 3 von 3

Lagern, damit es hält

Ein Vorrat ist kein Kauf, sondern eine Routine. Diese sechs Punkte entscheiden darüber, ob Sie in fünf Jahren einen Vorrat haben oder ein Regal voll abgelaufener Beruhigung.

Kühl schlägt alles

Bei 21 Grad hält eingelagertes Getreide rund 10 Jahre. Bei 4 Grad rund 40. Der Keller ist mehr wert als jede Verpackung.

Trocken und dunkel

Restfeuchte unter 10 bis 13 Prozent, kein Licht. Licht zerstört Vitamine und macht Öl ranzig.

Sauerstoffarm

Mylarbeutel mit Sauerstoffabsorber: 5 bis 20 Jahre statt 1 bis 2. Kostet wenig, verlängert alles.

FIFO, ältestes nach vorn

Neu gekauftes nach hinten. Wer das nicht macht, hat in drei Jahren einen Vorrat, der nur so aussieht.

Inventur, quartalsweise

Einmal im Quartal durchzählen, Medikamente halbjährlich. 20 Minuten. Ohne Inventur ist der Vorrat eine Vermutung.

Zwei Orte, nicht einer

Ein Wasserschaden, ein Brand, ein Einbruch darf nicht alles entwerten. Zweiter Lagerort, und sei es beim Nachbarn.

Teil 3 von 3

Lagern, damit es hält

VON DER LISTE ZUM PLAN

Sie haben jetzt eine Liste, die weiter geht als alles, was offiziell empfohlen wird. Was sie Ihnen nicht sagen kann: ob Ihr Wasser ohne Strom überhaupt bis in Ihre Etage kommt, ob Ihr Vorrat den Winter übersteht, wenn die Heizung steht, ob Ihre Medikamente das schwächste Glied sind, und welcher einzelne Punkt bei Ihnen zuerst reißt. Eine Liste zeigt, was man haben sollte. Die Protect-12 Analyse zeigt, was bei Ihnen zuerst dran ist, und ob Ihr Haushalt als System trägt.

Zwölf Lebensbereiche, 144 geprüfte Kriterien, sechs Zeithorizonte. Wasser und Vorrat sind zwei davon. Mehr auf **protect-12.de**.

