

---

# VORRAT ANLEGEN

## 1. DIE STRATEGIE

---

### 1. Die Strategie

1. Was möchtest du mit deinem Vorrat erreichen? Was ist dein Ziel?
2. Wie viel Platz hast du?/ Wie viel Geld hast du?/ Wie wichtig ist dir die Krisenvorsorge?
3. Für wie viele Personen möchtest du vorsorgen?/ In welchem Umfang möchtest du deinen Vorrat anlegen?
4. Vergleich: Was sind deine Bedürfnisse? vs. Welche Möglichkeiten/ Ressourcen hast du?
5. Welche Lebensmittel lagerst du ein? (Achte dabei sowohl auf Makronährstoffe also Kohlehydrate, Eiweiß und Fette, als auch auf Mikronährstoffe also Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente etc. Wenn du auf diese zwei Nährstoffgruppen achtest, bleibst du langfristig leistungsfähig & gesund)

### 2. Einmalkauf (One shot buy) vs. Regelmäßige Einlagerung

#### Einmalkauf :

- du hast „schneller“ vorgesorgt und sparst Zeit
- Du brauchst nur auf eine Internet Seite gehen und ein Paket bestellen.
- Kosten: 2000-3000€

### **Regelmäßige Einlagerung:**

- billiger und du lernst einiges über die Bevorratung.
- Du weißt im Nachhinein viel besser welche Lebensmittel wichtig sind und welche nicht.
- Du weißt, wie viel Platz welches Lebensmittel braucht und wie viel du später für eine Notsituation benötigst.
- Selbst wenn keine Krise kommt, konsumierst du diese Lebensmittel und hast somit kein unnötiges Geld ausgegeben.

➔ Wir empfehlen deshalb die regelmäßige Einlagerung.

#### Hinweis:

Bei der regelmäßigen Einlagerung solltest du auf einen Rotationsplan (siehe weiteres PDF Dokument) zurückgreifen und nach dem Prinzip First in First out vorgehen.

### **3. Begriffserklärungen**

**Fist in First out:** Hierbei konsumierst du die Lebensmittel zuerst, die du zuerst einlagerst, damit sorgst du, dass dein Vorrat jederzeit frisch bleibt.

**Rotationsplan:** Mithilfe dieses Planes fällt es dir leichter einen Überblick über deinen Vorrat zu bekommen und du weißt ganz genau, wann du welches Lebensmittel wann konsumieren solltest.

**Makronährstoffe:** Die energieliefernden Nährstoffe, die der Körper braucht, um seinen Stoffwechsel aufrecht zu erhalten: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette

**Mikronährstoffe:** Diese Nährstoffe liefern zwar keine Energie, erhalten jedoch deine Gesundheit und sind deswegen unbedingt notwendig.