

# Vorrats-Rechner: So ermittelst du genau, was du wirklich brauchst

Immer wieder posten besorgte Bürger Fotos von leeren Supermarktregalen in den sozialen Netzwerken. Doch trotz der [Fernsehansprache von Angela Merkel](#), in der sie ausdrücklich darauf hingewiesen hat, dass es in Deutschland keine Versorgungsengpässe im Bereiche der Lebensmittel geben wird, tun es viele Menschen nach wie vor: hamstern!

Vor allem Klopapier steht bei den Skeptikern hoch im Kurs, warum, ist jedoch selbst Branchenexperten unklar. Der niederländische Ministerpräsident beruhigte indes seine Bürger auf ganz andere Weise:

*Als der niederländische Ministerpräsident Rutte im Supermarkt gefragt wird, ob er selbst noch genug Klopapier habe.*  
[#Coronakrise](#) [#coronavirus](#) [pic.twitter.com/92qer2fRxk](https://pic.twitter.com/92qer2fRxk)

– tagesschau (@tagesschau) [March 19, 2020](#)

Tragisch ist an der ganzen Sache jedoch, dass eben solche Posts von leeren Regalen weiter Angst schüren und den Trend der Hamsterkäufe nur noch verstärken. Besonders trifft es schlussendlich diejenigen, die untertags arbeiten müssen und keine Zeit für Einkäufe haben. Sie stehen dann oft mit leeren Händen da. Noch stärker belasten Hamsterkäufe Menschen, die nicht groß hamstern können, weil ihnen schlicht das Geld dazu fehlt. Sie können dann mit dem Wenigen, das sie haben, kaum noch die nötigsten Dinge kaufen.

*„Heute keine Ware“ – beim [@REWE\\_Supermarkt](#) in der Pasteurstraße in Prenzlauer Berg nähert sich das Angebot dem der alten DDR-Kaufhalle.* [#Coronavirus](#) [#Covid\\_19](#)

[pic.twitter.com/PQHuhbAnvC](https://pic.twitter.com/PQHuhbAnvC)

– Matthias Meisner (@MatthiasMeisner) [March 14, 2020](#)

## Vorräte anlegen macht Sinn, aber in Maßen!

Dabei ist grundsätzlich überhaupt nichts gegen das Anlegen von Vorräten einzuwenden, im Gegenteil. Es macht Sinn, ganz unabhängig von Krisen, stets [etwas mehr als man braucht](#) Zuhause zu haben. Denn einerseits lässt sich mit dem gezielten Einkaufen von Sonderangeboten profitieren, was letztlich auch dem Geldbeutel guttut.

Zum Anderen sparst du dir auf diese Weise den täglichen Gang zum Supermarkt, und folglich Zeit und Nerven. Wenig Sinn macht es allerdings, kiloweise Nudel, Reis und Konservendosen anzuhäufen – ganz zu Schweigen von kilometerweise Klopapier.

Grundnahrungsmittelvorrat für 3 Person(en) und 10 Tag(e)<sup>1)</sup>  
 bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel					Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamtmenge	je 100 g
						Kcal	
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	10,5 kg	Vollkornbrot	2,1	kg		4243	198
		Zwieback	857	g		3214	375
		Knäckebrot	2,1	kg		6901	322
		Nudeln, roh	1,1	kg		3877	362
		Reis, roh	536	g		1881	351
		Hafer-/Getreideflocken	1,6	kg		5689	354
		Kartoffeln, roh	2,1	kg	geschält	1564	73
Gemüse Hackfrüchte	12,0 kg	Bohnen in Dosen	1,7	kg	Abtropfgewicht	274	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	1,9	kg	Abtropfgewicht	926	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	1,5	kg	Abtropfgewicht	285	19
		Sauerkraut in Dosen	1,5	kg	Abtropfgewicht	240	16

## Wie viel brauche ich überhaupt pro Person und Tag?

Laut dem [Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft](#) liegt die durchschnittliche Energiezufuhr eines Erwachsenen bei etwa 2.200 Kcal pro Tag. Ausgehend von diesem Wert ist es natürlich notwendig, dass du diese Menge in möglichst vielfältiger Form zu dir nimmst.

Wie genau so eine reichhaltige Ernährung aussehen kann und wie du für dich und andere besser vorausplanst, verrät dir der [Vorratskalkulator](#) des Bundesministeriums. Hier kannst du die Anzahl an zu versorgenden Personen und den Zeitraum festlegen, für den der Proviant ausreichen soll.

Natürlich sind diese Ernährungsvorschläge und Mengen nicht in Stein gemeißelt, doch sie sind eine gute Orientierung für all

jene, die lieber auf der sicheren Seite sein und zumindest ein Stückweit Vorräte anlegen wollen.

Wer so einkauft, ist alles andere als ein Hamster. Wer so einkauft, sorgt sinnvoll und mit Rücksicht auf andere vor. Das ist es, was wir in dieser Zeit brauchen – und keine Fotos von leeren Supermarktregalen!