

### **Grundregel: Keine Umstellung der Ernährung in Krisenzeiten**

Grundsätzlich sollten Sie bei der Bildung Ihrer Vorräte für den Versorgungszeitraum von zumindest drei bis sechs Monaten unbedingt beachten, **dass die einzulagernden Nahrungsmittel auf der Grundlage Ihrer gewöhnlichen Ernährungsweise ausgewählt werden sollten**. In jedem Fall ist es unratsam -ja sogar gewagt- Nahrung einzulagern, die völlig neu für Sie und Ihre Familie wäre.

Stellt man die eigene Ernährung um, ist dies zumeist mit deutlichen körperlichen Einschnitten und Unverträglichkeiten verbunden. Wenn man nach Jahren der Gewöhnung zu einer anderen Ernährungsweise übergeht, macht man dies in der Regel schrittweise, um die Anpassung an die neue Nahrung zu ermöglichen. Eine sofortige Umstellung kann hier durchaus für den Stoffwechsel zu gravierenden Verwirrungen führen. Hinzu kommt, dass in Zeiten der Krise auch besondere mentale Belastungen anstehen. Es kann zu Angst- und Verwirrungsgefühlen oder zu Schockereignissen kommen. Wenn Sie in einem solchen Zustand nun auch noch Ihre Ernährung oder die Ihrer Familienangehörigen und speziell der Kinder umstellen wollen, kann das extreme Folgen haben. Dies kann tatsächlich soweit gehen, daß ein Aufenthalt im Krankenhaus notwendig wird. Dies war das Ergebnis von Versuchen in den USA mit Militärpersonal und Zivilisten. Nachdem die Probanden verschiedenen Stresssituationen ausgesetzt und einer neuartigen Ernährung unterworfen wurden, musste viele bereits nach knapp 10 Tagen in die Klinik. Und dies im Krisenfall, an dem die normale medizinische Versorgung sicherlich gestört sein wird.

Es ist daher nicht empfehlenswert, nun speziell aufbereitete Krisennahrung -etwa in dehydrierter Form- anzuschaffen, wenn diese Nahrungsmittel zu stark von der alltäglichen Kost abweichen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, eine Vorauswahl zu treffen und eine Probebestellung und anschließende Zubereitung und Verkostung

vorzunehmen. Nur hierdurch kann sicher gestellt werden, dass man mit dem Essen zurecht kommt und auch geschmacklich zufrieden ist. Auch die Zubereitung muß gewährleistet und unter den Bedingungen der Krisensituation technisch möglich sein. Deshalb achten Sie auf die notwendigen Prozeduren und technischen Voraussetzungen. Es könnte beispielsweise sein, daß Ihr Cerankochfeld in der Küche wenigstens temporär nicht zur Verfügung steht... Denn nichts wäre schlimmer, als in der eintretenden Krisensituation keine Nahrung zubereiten zu können, obwohl der überreichliche Vorrat zwar vorhanden ist, aber nicht mundgerecht zubereitet werden kann.

Es gilt daher die wichtige Regel, dass man entweder das einlagert, was man im Normalfall isst. Oder man beginnt, im Hinblick auf die ggf. anstehenden und absehbaren Versorgungsengpässe, die eigene Ernährung bereits langsam umzustellen. Denn im Krisenfall gibt es nicht regelmäßig Fleisch und frische Sachen. Weiter werden die Supermärkte nicht wie heutzutage in reicher Vielfalt überquellen und möglicherweise werden viele Produkte zu teuer sein. Mein Vorschlag für eine gesunde und langfristig sehr empfehlenswerte Ernährungsweise auf der Grundlage von frischem Getreide stelle ich auf meiner Seite <http://www.krisenvorsorge.com> im Detail vor und werde dies die nächsten Wochen weiter ausführen. Getreide ist gesund, günstig und kann gut eingelagert werden. Das daraus gemahlene Schrot kann man früh morgens ins Müsli geben, damit Brot und Brötchen backen, Pizza machen und vieles mehr. Meine Frau schätzt, dass wir unsere Ernährung mittlerweile zu knapp 60% damit bestreiten und freut sich über die deutliche Kostenersparnis zugunsten ihres Haushaltbudgets. Wir haben uns im Laufe eines knappen Jahres daran gewöhnt. Meine Kinder allerdings sind noch nicht überzeugt, wir lassen ihnen gegenüber Geduld walten und begrüßen deren Fortschritte. Sie sollten dies ebenfalls probieren.

Viele Grüße

Gerhard Spannbauer

Ich betreibe die Seite <http://www.krisenvorsorge.com> sowie den Blog <http://www.krisenvorsorge.com/Blog> und weise auf eine umfassende Krisenvorsorge hin, die mit den Finanzen beginnt, aber auch die Bereiche persönlicher Vorsorge und Maßnahmen zur eigenen Sicherheit umfasst.