

# Welche Lebensmittel werden knapp in der Ukraine-Krise?

Die Lebensmittelknappheit ist nicht weit entfernt, aber das bedeutet nicht, dass jeder Gang in dein Lebensmittelgeschäft dauerhaft frustrierend ist.

Stattdessen werden Engpässe meist vorübergehende, regionale Ereignisse sein, die sich über Wochen (oder länger) hinziehen.

Die beste Art, sich vorzubereiten, besteht darin, heute damit zu beginnen, verantwortungsbewusst einzukaufen.

Lass uns nun anschauen, welche Lebensmittel in Zukunft knapp werden könnten.

## Wie wirkt sich eine Krise auf die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln aus?

Nahrungsmittelknappheit kommt in Krisensituationen häufig vor. Denn während einer Krise gerät das Wirtschaftssystem ins Wanken und Menschen verlieren ihren Job.

Ferner können Naturkatastrophen und andere Notfälle die Lieferkette für diese Waren unterbrechen. Das bedeutet, dass weniger Lebensmittel für die Menschen zur Verfügung stehen, die sie am dringendsten benötigen.

## Was passiert mit der Lebensmittelversorgungskette während einer Krise?

Eine Krise kann die Lieferkette eines Unternehmens in vielerlei Hinsicht stören. Ein Weg führt über die Bereitstellung von Rohstoffen. Wenn die Lieferanten eines Unternehmens gestört sind, sind möglicherweise nicht genügend Rohstoffe für die Herstellung von Waren vorhanden.



Dies kann zu Engpässen bei Produkten und Geschäften führen. Und es kann auch zu höheren Preisen für dich als Verbraucher führen.

Genau das Gleiche passierte 2022 in Deutschland, als Russland die Ukraine angriff. Da die Ukraine ein wichtiger Exporteur von Sonnenblumenöl und Rapsöl ist, waren diese beiden Öle in deutschen Supermärkten fast nicht mehr verfügbar.

Die Lebensmittelindustrie bildet hier keine Ausnahme: Sie ist für ihre Produkte und Dienstleistungen auf eine stabile Lieferkette angewiesen.

In den letzten Jahren war die Lebensmittelindustrie stark von Krisen betroffen, darunter die Finanzkrise 2008, Dürren in Kalifornien, der Ausbruch des Ebola-Virus 2014, dem Covid-19-Virus und nun der Krieg in der Ukraine.

Diese Ereignisse haben alle zu Störungen in der Lebensmittelversorgungskette geführt, die enorme Auswirkungen auf den Zugang der Verbraucher zu Lebensmitteln und die dafür gezahlten Preise hatten.

## **Welche Lebensmittel werden wegen des Ukrainekrieges am ehesten knapp?**

Je länger der Krieg in der Ukraine dauert, desto größer ist die Chance, dass die Preise weiter steigen oder Lebensmittel überhaupt nicht verfügbar sind.

Derzeit können noch Lieferausfälle mit Lagerbeständen ausgeglichen werden, aber mittel- und langfristig werden die Lager leer sein.

Wenn du dir Sorgen um die Zukunft machst, möchtest du vielleicht wissen, welche Lebensmittel am wahrscheinlichsten knapp werden.

Du findest jetzt eine Liste mit Lebensmittel, die wahrscheinlich knapp werden oder mindestens teurer.



## **Sonnenblumenöl und Rapsöl**

Die Ukraine und Russland sind ein wichtiger Exporteur von Sonnenblumenöl und Rapsöl. Der Verband der ölsaatenverarbeitenden Industrie in Deutschland sagte, dass die Ukraine mit 51 und Russland mit 27 Prozent die weltweit wichtigsten Exportländer für Sonnenblumenöl sind. Wir in Deutschland importieren 94 Prozent.

Durch den derzeitigen Krieg liegen die Produktionen brach und Lieferungen in andere EU-Länder sind ausgesetzt. In Deutschland zeigt sich das mit leeren Regalen und eingeschränkten Abgaben an Kunden. In meinem Artikel "[Eine Anleitung zum Braten, Backen und Frittieren ohne Öl](#)" liest du, was es für Alternativen zu Sonnenblumenöl und Rapsöl gibt.



## Leinsaaten und Leinöl

Auch die Versorgung mit Leinsaaten ist durch den Ukrainekrieg betroffen. Lieferschwierigkeiten erschweren die Anlieferung nach Deutschland.



## Soja

Die Ukraine produziert Soja und durch den Krieg kommt es jetzt schon zu Lieferengpässen. Das merken wir in Deutschland nicht direkt in Form von weniger Soja auf dem Teller, sondern in Form von steigenden Fleischpreisen. Die Fleischproduktion nutzt dieses Soja hauptsächlich bei der Tiermast.



## Toilettenpapier

Sicher sind dir aus der Coronakrise noch die Hamsterkäufe von Toilettenpapier bekannt. Das könnte erneut passieren, da einige Papierhersteller schon ihre ersten Maschinen wegen steigender Energiekosten herunterfahren.



## Mehl

Russland ist der weltweit größte Exporteur von Weizen. Die Ukraine ist auf Platz 5 weltweit. Hinzukommt der steigende Gaspreis ([so bereitest du dich auf eine Gaskrise vor](#)), womit viele Backöfen

betrieben werden. Stelle dich also darauf ein, dass die Weizenprodukte, wie Brot, Brötchen und Nudeln, preislich steigen. Ganz ausverkauft sein werden sie nicht, da Deutschland nur einen geringen Teil Weizen aus Russland und der Ukraine importiert.



## Fleisch

Da Soja knapp wird, ist die Fleischproduktion in Europa betroffen. Fleisch könnte daher teurer werden.



## Eier

[Hühner](#) benötigen Futtermittel, damit sie gesund sind und Eier legen können. Da Getreide aber knapp wird, vermuten erste Experten, dass Eier knapp werden. Dahin gehend ist es wichtig zu wissen, welche Lebensmittel vielleicht knapp werden, da Eier oft in Lebensmitteln verarbeitet werden, wie etwa in Nudeln.



## Senf

Schon jetzt sind die Senfsaaten in Deutschland knapp und manche Produktionen werden verringert. Der Grund: Aus Russland und aus der Ukraine stammen fast 80 % der importierten Senfsaaten. Im Sommer oder Herbst könnte es daher knapp werden mit Senf.



## Feldfrüchte

Da sich die Kosten für Düngemittel teilweise verdreifacht haben, sind alle Arten von Feldfrüchten betroffen. Gemüse oder Obst könnte demnach teurer werden. Mit dabei auch Zucker, denn der wird aus Zuckerrüben produziert. Ein idealer Zeitpunkt also, um [schnell wachsendes Gemüse](#) anzubauen.



## Konserven

Dieses alte Prepper-Grundnahrungsmittel könnte in den kommenden Monaten schwerer zu finden sein. Und es ist nicht das Essen, das ein Problem darstellt – es sind die Dosen selbst. Angesichts der steigenden

Nachfrage und des [besorgniserregenden Mangels an Magnesium](#) (das in der Aluminiumproduktion verwendet wird) sind die Hersteller besorgt, dass die Produktion bald zu kurz kommen wird.



## Honig

In letzten Jahr regnete es viel, daher sieht die Prognose für die Honigproduktion im Jahr 2022 nicht gut aus. Der Ukrainekrieg hat die Situation verschlimmert, indem der Export von Honig eingeschränkt wurde. Früher kam eine große Menge Honig (rund 15.000 Tonnen, etwa ein Sechstel der Gesamtlieferungen) aus der Ukraine, aber jetzt wird wegen des Krieges nicht mehr so viel exportiert und es ist schwierig, in Europa genug Honig zu finden.



## Gurken

Vielleicht ist es dir schon aufgefallen, aber die Gurken werden immer teurer. Der Anstieg ist hier auf die steigenden Energiepreise zurückzuführen und ist bei Tomaten und Paprika ähnlich. Viele Gewächshäuser, die derzeit in Europa für die Produktion genutzt werden, verfügen über eine Gasheizung und elektrische Beleuchtung. Weiter entfernte Orte brauchen dies nicht, aber es kostet viel, um die Lebensmittel hier herzubekommen.

## Was bedeutet der Krieg in der Ukraine für die Öl- und Gaspreise?

Besonders energieintensive Fabriken, wie etwa Stahlwerke, die einen Elektroofen nutzen, werden dauerhaft die steigenden Kosten nicht tragen können.



Stahlwerke mit Elektroöfen sind besonders hart von den steigenden Energiepreisen betroffen

Weiterhin ist die Glasindustrie betroffen, die ihre Glasöfen hauptsächlich mit Gas betreibt.

Die Chemieindustrie benötigt ein Viertel des gesamten Gasverbrauchs in Deutschland. Und chemische Produkte benötigt fast jeder Industriezweig. Außerdem produzieren Chemiefirmen Düngemittel, welche die Landwirte einsetzen. Sind diese knapp oder alle, wird nichts mehr angebaut.

Einige Papierhersteller haben ihre Produktion schon heruntergefahren. Die Folgen? Das Toilettenpapier wird wieder teurer oder ist nicht mehr verfügbar.

Am härtesten ist jedoch die Logistik-Branche betroffen, denn die steigen Benzin- und Dieselpreise können manche Speditionen nicht mehr zahlen – die Kraftfahrzeuge stehen still. Und als wenn die Benzin- und Dieselpreise nicht schon problematisch wären, fehlen mehr als 100.000 Fahrer aus der Ukraine.



Die Preise für Kraftstoff schnellen in Krisen, wie einem Krieg, in die Höhe

Und nicht nur die Fahrzeuge auf der Straße sind betroffen, denn auch manche Fischer lassen nun ihr Boot stehen, aufgrund des teuren Treibstoffs.

## Wie kann ich mich auf eine Lebensmittelkrise vorbereiten?

Eine Lebensmittelkrise lässt die Lebensmittelpreise in die Höhe schnellen. Es kann durch eine Dürre oder einen Sturm verursacht werden.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich darauf vorzubereiten.

Eines der einfachsten Dinge, das du tun kannst, ist, in großen Mengen zu kaufen und zu Hause zu lagern.



Selbst ein kleiner Lebensmittelvorrat gibt dir ein sicheres Gefühl und du solltest damit am besten noch heute anfangen

Du solltest dich auch mit Konserven, [Wasser](#) und anderen [extrem lang haltbaren Vorräten](#) eindecken, die bei Bedarf für Wochen oder Monate reichen.

Es ist auch ratsam darüber nachdenken, wie viel Geld du auf deinem Sparkonto hast und wie hoch deine Schulden sind, damit du weißt, welche Art von Lebensmitteln und Ausrüstung für deine Situation angemessen ist.

In meiner [Liste für die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände](#) findest du alles, was du zu Hause benötigst, um Wochen zu überleben. Und falls du doch dein Haus verlassen musst, dann packe besser noch einen [Notfallrucksack](#).

## Fazit

Wie du dich auf einen bevorstehenden Notfall vorbereitest und sicherstellst, dass du bei Bedarf Zugang zu Nahrung hast?

Mach dir einen Plan und treffe Vorbereitungen!

Die Welt ist unberechenbar und angesichts der Zunahme von Naturkatastrophen und anderen Notfällen ist es wichtig, vorbereitet zu sein.

Es ist elementar, einen Plan zu besitzen, falls ein Notfall eintritt.

Aber bitte kaufe nur in haushaltsüblichen Mengen deine Nahrungsmittel, denn auch andere Menschen sind darauf angewiesen.

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>