



**Der krisenfeste Haushalt!**

# Bevorraten



**Zivilschutzverband  
Österreich**



## Leben bedeutet Risiko und Gefahr

Vor Unglücksfällen und Gefahren ist niemand gefeit. Das beweisen uns die täglichen Nachrichten mit Berichten und Bildern von Katastrophen wie Erdbeben, Hochwasser, Großbränden, Lawinen, etc. Aber auch regionale, nationale und internationale Ereignisse oder technische Pannen wie z.B.: Streik, Terror, Energieausfall, Kernkraftwerksunfälle oder der Austritt von chemischen Schadstoffen lassen Versorgungsengpässe befürchten. Schlussendlich kann Sie auch eine Erkrankung oder Verletzung daran hindern, das Haus bzw. die Wohnung zu verlassen.

Österreichs Behörden, Einsatz- und Rettungsorganisationen sind zwar für derartige Situationen gerüstet, aber erfahrungsgemäß vergehen Stunden bzw. Tage, bis Hilfsmaßnahmen für einzelne Haushalte wirksam werden. Daher sollte jeder für sich selbst und seine Familie bestimmte Vorsorgemaßnahmen treffen. Die entscheidende Frage ist, wie bzw. was man für derartige Notfälle vorbereitet. Mit dieser Broschüre will Ihnen der Zivilschutzverband Hinweise und Tipps geben, wie Sie sinnvoll bevorraten und einen krisenfesten Haushalt einrichten.

## Lebensmittel

Der Mensch benötigt grundsätzlich eine ausgewogene Ernährung, aber vor allem in Stresssituationen muss der Körper mit den wichtigsten Stoffen versorgt werden. Unser Organismus braucht drei Grundstoffe, und zwar ca. 60% Kohlehydrate, ca. 12% Eiweiß, der Rest sind Fette.

Bei der Berechnung eines vierzehntägigen Vorrats für eine Person mit 2000 Kcal Tagesbedarf ergeben sich somit folgende Gesamtmengen:

Gesamtmenge für 1 Person für 14 Tage			
Getreideprodukte	4,5 kg	Milchprodukte	4,5 kg
Fleisch / Fisch	2,0 kg	Gemüse / Obst	6,0 kg
Öle / Fette	0,5 kg	Wasser / Getränke	21 l

Achten Sie bei der Auswahl Ihres Vorrates auf Ihre individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten, sowie auf hochwertige, leicht verdauliche und lang haltbare Lebensmittel. Sie sollten reich an Kalorien sein und gesunde sowie lebenswichtige Nährstoffe enthalten. Beachten Sie auch, dass Kleinkinder, kranke oder alte Menschen meist eigene Kost (Baby- oder Diätahrung) benötigen. Vergessen Sie auch nicht auf eventuell vorhandene Haustiere.

## Getränke

Ohne Essen können wir relativ lange überleben, ohne Flüssigkeit jedoch nur wenige Tage. Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 2,5 Liter, davon etwa 1,5 Liter in Form von Getränken. Wichtigster Teil eines Vorrates ist daher, aufgrund seiner langen Haltbarkeit, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und andere Getränke.

## Grundvorrat pro Person für 14 Tage

Getreidprodukte			
Mehl / Grieß	1 kg	Reis	½ kg
Haferflocken	½ kg	Teigwaren	½ kg
Brot (vakuumverpackt)	1 kg	Knäckebrot	½ kg
Zwieback	½ kg	Vollkornbrot	½ kg

Milchprodukte			
Haltbarmilch	2 l	Milchpulver	½ kg
Streichkäse	½ kg	Hartkäse	½ kg
Joghurt	½ kg	Topfen	¼ kg

Fleisch / Fisch			
Corned Beef	½ kg	Geräuchertes / Speck	½ kg
Dauerwurst	¼ kg	Fischkonserven	¼ kg

Gemüse / Obst			
Kartoffeln	1 kg	Kartoffelpüree	1 Pkg.
Gemüsekonserven	3 x ½ kg	Hülsenfrüchte	½ kg
Salate im Glas	2 x ½ kg	Obstkonserven	2 x ½ kg
Trockenfrüchte	½ kg	Nüsse	1 Pkg.

Öle / Fette			
Speiseöl	½ l	Butter / Margarine	¼ kg

Tiefkühlware, Fertigprodukte (nach Bedarf)			
Fisch, Gemüse, Geflügel, Dosen, etc.			

Sonstiges			
Zucker	1 kg	Eier	10 Stk.
Marmelade / Honig	½ kg	Tee / Kaffee / Kakao	½ kg
Brotaufstriche	½ kg	Suppen (Dose / Pkg.)	1 kg
Semmelwürfel	1 Pkg.	Essig	¼ l
Gewürze	nach Bedarf	Diätverpflegung	nach Bedarf
Babynahrung	nach Bedarf	Tiernahrung	nach Bedarf

Getränke			
Mineralwasser mit Kohlensäure	14 l	Frucht- / Gemüsesäfte	7 l
Zucker- und alkoholhaltige Getränke meiden			

Die vorgeschlagenen Lebensmittel sind als Beispiel zu verstehen. Wie immer der Vorrat aussieht, beachten Sie Ihre individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten und kaufen Sie keine Lebensmittel, die Sie in normalen Zeiten auch nicht essen würden.



Überlegen Sie sich einen Speiseplan, damit Sie mit den einzelnen Produkten tatsächlich durch zwei Wochen hindurch entsprechende Gerichte zubereiten können. Wer über keinen entsprechenden Vorratsraum verfügt, kann die angegebenen Mengen um 50 % reduzieren. Der Vorrat reicht dann bei richtiger Lagerung für ca. 1 Woche.

## Biologisch krisenfest – der Vollwert-Vorrat

Alternative Lebensformen haben bei ordnungsgemäßer Lagerung einen hohen Stellenwert und sind immer gefragter. Ihre gemeinsame Basis ist die gesunde Ernährung, wobei dem Getreidekorn besondere Bedeutung zukommt. Es ist ein hervorragendes Vorratsprodukt und stellt eine lebende Konserve dar. Es enthält sehr viele lebenswichtige Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Enzyme, und zwar genau im richtigen Verhältnis.

## Einige Tipps, damit Ihre Bevorratung auch wirklich klappt

- Selbst die besten Vorräte verderben rasch, wenn sie nicht richtig gelagert werden
- Der Lagerraum sollte trocken, kühl und entsprechend belüftet sein
- Kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig, da die Lebensmittel eine begrenzte Haltbarkeit (Ablaufdatum) haben
- Achten Sie vor allem bei der alternativen Bevorratung auf Schädlinge, wie Mäuse, Käfer, Motten und Milben, usw.

## Bevorratung für „bequeme Menschen“

Fachgeschäfte bieten Notvorräte an, die 15 Jahre und länger haltbar sind.

- **Vorteile:** einfache Lagerung, rasche Zubereitung
- **Nachteile:** relativ hohe Anschaffungskosten, kein Lebensmittel im herkömmlichen Sinn, der Ernstfall wird mit dieser Nahrungsart psychologisch dokumentiert

## Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – was noch fehlt zum krisenfesten Haushalt

Eine Zivilschutzapotheke mit den wichtigsten Medikamenten (auch persönlich verschriebene Medikamente) und Verbandsmaterial für Erste Hilfe darf keinesfalls fehlen. Natürlich darf auch die Hygiene nicht zu kurz kommen. Wenn Sie das Haus oder die Wohnung, aus welchen Gründen auch immer, nicht verlassen können, kommt der Körperpflege eine besondere Bedeutung zu. Zur Information und Kommunikation benötigen Sie ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät mit Reservebatterien.

Wenn Sie sich auch gegen Energieausfälle schützen möchten, benötigen Sie eine alternative Heizmöglichkeit mit Brennvorrat, eine Notbeleuchtung sowie Kerzen, Zündhölzer, Taschenlampe, Gaskocher, usw.

## Zivilschutzapotheke - sicher vorgesorgt

Verbandsmittel	Arzneimittel
3 Stk. Verbandmull, ¼ m / steril	Vom Arzt verschriebene Medikamente
3 Stk. Mullbinden, 6 cm / festkantig	Schmerzstillende Tabletten
3 Stk. Mullbinden, 8 cm	Tabletten gegen Durchfall
1 Stk. Elastische Binde, 5m / 8m	Tabletten gegen Halsschmerzen
2 Stk. Momentverbände, Größe 3	Abführmittel
1 Rolle Heftpflaster, 2,5 cm breit	Kamillentropfen
1 Pkg. Heftpflaster mit Wundkissen, 6 cm	Vitaminpräparat
1 Stk. Metallwundverband	Wund- und Heilsalbe
1 Pkg. Pflaster Strips sortiert	Alkohol 70%
1 Dreiecktuch	Wundbenzin
Verbandwatte	Kaliumjodid-Tabletten *
Verbandklammern	Desinfektionsmittel
Sicherheitsnadeln	Nasentropfen, Hustenmittel

Sonstiges
Fieberthermometer, Verbandschere, Pinzette, Lederfingerling

\* **Achtung:** Kaliumjodid-Tabletten dürfen nur nach ausdrücklicher Anordnung der Gesundheitsbehörde eingenommen werden!

Bewahren Sie Ihre Medikamente in einem versperrten, Kindern nicht zugänglichen Schrank auf!

## Hygiene und Energie

Körperpflege	
Zahnbürste	Zahnpasta
Seife	Haarshampoo
Toilettenpapier	Binden oder Tampons
Rasierzeug	Vollwaschmittel
Müllbeutel	Putzmittel

Energieausfall	
Batterieradio	Reservebatterien
Taschenlampe	Kerzen
Zünder	Petroleum- oder Gaslampen
Spiritus-, Campingkocher	Notofen inkl. Brennstoff



## Dokumentenmappe und Notgepäck

Brand, Explosion, Erdbeben, Hochwasser, Erdbeben, Lawinen, etc. Ereignisse, bei denen es erforderlich sein kann, das Haus bzw. die Wohnung rasch zu verlassen. Es bleibt wenig Zeit um Wertsachen, Dokumente, Kleidung usw. zusammenzusuchen. In der Aufregung fällt einem auch gar nicht ein, was alles wichtig ist. Ein Notgepäck hilft, eine derartige Situation – sei es für einen Aufenthalt von einigen Stunden im Freien oder einigen Tagen in einem Notquartier – bestmöglich zu überstehen.

Dokumentenmappe	Rucksack mit Notgepäck
Geburtsurkunde	Warme Kleidung (Windjacke, Pullover, Unterwäsche, Socken, Handschuhe, Kopfbedeckung)
Staatsbürgerschaftsnachweis	Regenschutzbekleidung
Heiratsurkunde	Feste Schuhe
Meldezettel	Woldecke oder Schlafsack
Reisepass	Notproviant
Zeugnisse (Studiennachweis, Meisterbrief, etc.)	Zünder oder Feuerzeug
Versicherungspolizzen	Trockenspiritrus- / Campingkocher
Liste der Wertgegenstände	Campinggeschirr
Sparbücher	Dosenöffner
Zertifikate (Echtheit von Antiquitäten, Bilder, etc.)	Thermos- / Feldflasche
Sonstige Urkunden (Typenschein, Kaufverträge, Wertpapiere, Testament, Bescheide, Gerichtsurteile, etc.)	Hygieneartikel Reiseapotheke Taschenmesser Taschenlampe Taschenradio Nähzeug etc.

Selbst ist die Frau oder der Mann! Diese Einstellung hilft im Katastrophenfall zu überleben bzw. den Schaden so gering wie möglich zu halten. Zivilschutz heißt auch Selbstschutz. Er funktioniert aber nur dann, wenn das staatliche Sicherheitsnetz durch Selbstschutzmaßnahmen jedes Einzelnen mitgetragen wird!

## Der krisenfeste Haushalt

Machen Sie und Ihre Familie den privaten Stresstest, um zu sehen, wie gut Sie auf eine Notsituation vorbereitet sind. Dabei ist es wichtig, einen Notfallplan zu erstellen, was Sie beachten müssen und wo Notfallutensilien gelagert sind. (siehe nebenstehenden Muster-Notfallplan)

Führen Sie eine Risikobewertung für sich und Ihre Familie durch. Welche Gefahren können bei Ihnen auftreten? Z.B.: Wohnen Sie in einem von Hochwasser gefährdeten Gebiet, gibt es Industrieanlagen in der Umgebung oder gab es schon einmal Lawinen- oder Murenabgänge in Ihrer Gemeinde?

## Wie würden Sie sich im Fall einer Sirenenwarnung verhalten?

Machen Sie den privaten Stresstest des Zivilschutzverbandes!

Personen, die bei Gefahr zu informieren sind:	eventuell Oma und Opa
Aufenthaltsraum bei Gefahr:	Wohnung, Keller
Zu schließen:	alle Außentüren und Fenster, Rollos schließen, Garagentor, Lüftungen zum Heizraum, Lüftungen WC/Bad
Im Ernstfall abzudichten:	Kamin im Wohnzimmer, Dunstabzug Küche, Ventilator WC
Aufbewahrung von Klebebänder, Folien:	Vorratsraum (z.B.: braune Schachtel)
Kaliumjodid-Tabletten:	Medizinschrank
Staubmasken:	in der Schachtel mit den Klebebändern
Batterieradio, Batterien, Taschenlampe:	Radio von Sohn, Batterien in der Küche
Schlüssel (Keller, Dachboden, etc.)	alle Schlüssel im Garderobenschrank
Dokumentenmappe:	Schreibtisch, linke untere Lade
Im Freien abzudecken:	Sandkiste, Pool, Regentonne, Beete, Kompostkasten, Brennholz
Ins Haus bringen:	Haustiere, Spielsachen, Fahrräder, Gartenmöbel
Absperrungen: Strom: Wasser: Gas: Sonstiges:	Garderobe, E-Schrank Keller, Waschraum Keller neben Heizraum
Fluchtweg im Brandfall	Keinesfalls den Aufzug benutzen
Löschmittel:	Feuerlöscher neben Heizraum, Löschdecke unter Abwaschbecken
Notgepäck:	Rucksack im Vorzimmerkasten, Inhaltsliste neben Telefonbuch
Sichere Plätze bei Erdbeben:	Unter dem Türstock, unterm Esszimmertisch
Notizen	Mistkübel ausleeren, Wasserkannister auffüllen
Checkliste: Lebensmittel für 7-14 Tage Mineralwasser, Säfte für 7-14 Tage Zivilschutzapotheke, persönliche Medikamente Körperpflege, Hygieneartikel Kerzen, Taschenlampe, Batterien, Radio	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

## Weitere Informationen

### **Österreichischer Zivilschutzverband Bundesverband (ÖZSV)**

Am Hof 4  
1010 Wien  
Tel: 01 / 533 93 23 0  
Fax: 01 / 533 93 23 20  
Mail: [office@zivilschutzverband.at](mailto:office@zivilschutzverband.at)  
[www.zivilschutzverband.at](http://www.zivilschutzverband.at)  
[www.siz.cc](http://www.siz.cc)

### **Burgenländischer Zivilschutzverband**

Hartlsteig 2  
7000 Eisenstadt  
Tel: 02682 / 63 62 0  
Fax: 02682 / 63 62 04  
Mail: [office@bzsv.at](mailto:office@bzsv.at)  
[www.bzsv.at](http://www.bzsv.at)

### **Kärntner Zivilschutzverband**

Haus der Sicherheit  
Rosenegger Straße 20  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel: 050 / 536 570 80  
Fax: 050 / 536 570 81  
Mail: [zivilschutzverband@ktn.gv.at](mailto:zivilschutzverband@ktn.gv.at)  
[www.siz.cc/kaernten](http://www.siz.cc/kaernten)

### **Niederösterreichischer Zivilschutzverband**

Langenlebarner Straße 106  
3430 Tulln  
Tel: 02272 / 61 820  
Fax: 02272 / 61 820 13  
Mail: [noezsv@noezsv.at](mailto:noezsv@noezsv.at)  
[www.noezsv.at](http://www.noezsv.at)

### **Oberösterreichischer Zivilschutzverband**

Wienerstraße 6/III  
4020 Linz  
Tel: 0732 / 65 24 36  
Fax: 0732 / 66 10 09  
Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

### **Salzburger Zivilschutzverband**

Karolingerstraße 32  
5020 Salzburg  
Tel: 0662 / 83 999  
Fax: 0662 / 83 999 20  
Mail: [office@szsv.at](mailto:office@szsv.at)  
[www.szsv.at](http://www.szsv.at)

### **Steirischer Zivilschutzverband**

Florianistraße 24  
8403 Lebring  
Tel: 03182 / 2657 333  
Fax: 03182 / 2657 330  
Mail: [zivilschutz.office@stzsv.at](mailto:zivilschutz.office@stzsv.at)  
[www.zivilschutz.steiermark.at](http://www.zivilschutz.steiermark.at)

### **Tiroler Zivilschutzverband**

Eduard-Wallnöfer-Platz 3  
6020 Innsbruck  
Tel: 0512 / 508 2269  
Fax: 0512 / 508 2265  
Mail: [katschutz@tirol.gv.at](mailto:katschutz@tirol.gv.at)  
[www.siz.cc/tirol](http://www.siz.cc/tirol)

### **Vorarlberger Zivilschutzverband**

Landhaus, Römerstraße 15  
6900 Bregenz  
Tel: 05574 / 511 211 60  
Fax: 05574 / 511 211 65  
Mail: [arthur.weber@vorarlberg.at](mailto:arthur.weber@vorarlberg.at)  
[www.zivilschutz-vorarlberg.at](http://www.zivilschutz-vorarlberg.at)

### **Die Helfer Wiens**

Selbstschutz - Zivilschutz  
Hermannsgasse 24  
1070 Wien  
Tel: 01 / 522 33 44  
Fax: 01 / 522 33 44 5  
Mail: [office@diehelferwiens.at](mailto:office@diehelferwiens.at)  
[www.diehelferwiens.at](http://www.diehelferwiens.at)

**Sicherheit rund um die Uhr auf  
[www.siz.cc](http://www.siz.cc)  
[www.zivilschutzverband.at](http://www.zivilschutzverband.at)**



#### **Impressum:**

Herausgeber, Verleger und Gestaltung: Österreichischer Zivilschutzverband, Am Hof 4, 1010 Wien  
Druck: Druckerei Koisser, Zieglergasse 77, 1070 Wien  
2. Auflage 2012