



Der krisenfeste Haushalt  
**BEVORRATEN**

[www.zivilschutz.steiermark.at](http://www.zivilschutz.steiermark.at)





## Leben bedeutet Risiko und Gefahr

Vor Unglücksfällen und Gefahren ist niemand gefeit. Dies beweisen uns täglich die 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 und der Austritt von chemischen Schadstoffen lassen Versorgungsengpässe befürchten. Schlussendlich kann auch eine Erkrankung oder Verletzung Sie 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 wollen wir Ihnen Hinweise und Tipps geben, wie Sie sinnvoll bevorraten und einen krisenfesten Haushalt einrichten.

## Lebensmittel

Der Mensch benötigt eine ausgewogene Ernährung. Unser Organismus braucht auch in Notfällen, damit keine Mangelerscheinungen auftreten, 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 folgende Gesamtmengen:

### Gesamtmenge für 14 Tage Notvorrat:

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

## Getränke

Ohne Essen können wir relativ lange überleben, ohne Flüssigkeit 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 sind daher Wasser und andere Getränke. Besonders empfehlenswert ist aufgrund der langen Haltbarkeit. Fruchtsäfte in Verbundverpackungen haben den Vorteil einer besonders platzsparenden Unterbringung.

# Grundvorrat pro Person für zwei Wochen

## Getreideprodukte:

Mehl/Grieß	1 kg	Reis	500 g
Haferflocken	500 g	Teigwaren	500 g
Brot (vakuumverp.)	1 kg	Knäckebrot	500 g
Zwieback	500 g	Trockenhefe	1 Pkg.

## Milchprodukte:

Haltbarmilch	2 l	Milchpulver	500 g
Streichkäse	500 g	Hartkäse	500 g
Joghurt	500 g	Topfen	250 g

## Fleisch/Fisch:

Corned Beef	500 g	Geräuchertes/Speck	500 g
Dauerwurst	250 g	Fischkonserven	250 g

## Gemüse/Obst:

Kartoffeln	1 kg	Kartoffelpüree	1 Pkg.
Gemüsekonserven	3 x 500 g	Hülsenfrüchte	500 g
Salate im Glas	2 x 500 g	Obstkonserven	2x 500 g
Trockenfrüchte	500 g	Nüsse	1 Pkg.

## Öle/Fette:

Speiseöl	0,5 l	Butter/Margarine	250 g
----------	-------	------------------	-------

## Sonstiges:

Zucker	1 kg	Eier	10 Stk.
Marmelade/Honig	500 g	Tee/Kaffee/Kakao	500 g
Brotaufstriche	500 g	Suppen (Dose/Pkg.)	1 kg
Semmelwürfel	1 Pkg.	Essig	250 ml
Gewürze	nach Bedarf	Diätverpflegung	nach Bedarf
Babynahrung	nach Bedarf	Tiernahrung	nach Bedarf

## Getränke:

Mineralwasser	14 l	Frucht-/Gemüsesäfte	7 l
---------------	------	---------------------	-----

Zucker- und alkoholhaltige Getränke vermeiden

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. Überlegen Sie sich einen Speiseplan, damit Sie mit den einzelnen Produkten tatsächlich durch zwei Wochen hindurch entsprechende Gerichte zubereiten können.





## Biologisch krisenfest – der Vollwert-Vorrat:

Alternative Lebensformen haben einen hohen Stellenwert und sind immer mehr gefragt. Ihre gemeinsame Basis ist die gesunde Ernährung, wobei dem Getreidekorn besondere Bedeutung zukommt. Es ist für lange Lagerzeiten hervorragend geeignet und stellt eine lebende Konserve dar. Es enthält sehr viele lebenswichtige Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Enzyme, und zwar genau im richtigen Verhältnis.

### Getreide/Getreideprodukte:

Hirse/Weizen/Reis	1,5 kg	Haferflocken	500 g
Knäckebrot/Zwieback	2 kg	Vollkornbrot	500 g

### Hülsenfrüchte:

Bohnen/Erbsen/Linsen/Sojabohnen, insgesamt	1,5 kg
--	--------

### Milchprodukte:

Haltbarmilch	2 l	Topfen	500 g
Hartkäse	250 g		

### Sonstiges:

Kartoffeln	1,5 kg	Pflanzenöl	0,5 l
Nüsse und Samen	500 g	Trockenobst	500 g
Honig, Salz, Hefe, Kräuter nach Bedarf			

## Einige Tipps, damit Ihre Bevorratung auch wirklich klappt:

Die besten Vorräte verderben rasch, wenn sie nicht richtig gelagert werden. Der Lagerraum sollte jedenfalls trocken, kühl und entsprechend belüftet sein. Eine regelmäßige Kontrolle ist besonders wichtig. Zum einen haben die Lebensmittel eine begrenzte Haltbarkeit (Ablaufdatum), und zum anderen machen sich bei nicht richtiger Lagerung gerne Schädlinge wie Mäuse, Käfer, Moten und Milben über Ihren Vorrat her. Dies gilt insbesondere für die alternative Bevorratung.

## Bevorratung für die „Faulen“!

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 psychologisch dokumentiert

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

Eine Hausapotheke mit den wichtigsten Medikamenten und Verbandsmaterial für erste Hilfe darf keinesfalls fehlen. Natürlich darf auch die Hygiene nicht zu kurz kommen. Wenn Sie das Haus/die Wohnung, aus welchen Gründen immer, nicht verlassen können, kommt der Körperpflege eine besondere Bedeutung zu. Zur Information und Kommunikation benötigen Sie ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät inkl. Reservebatterien. Wenn Sie sich auch gegen Energieausfälle schützen möchten, benötigen Sie eine alternative Heizmöglichkeit mit Brennvorrat, eine Notbeleuchtung sowie Kerzen, Zündhölzer, Taschenlampe usw.

### Verbandsmittel:

3 Stk. Verbandmull, 25 cm / steril  
3 Stk. Mullbinden, 6 cm / festkantig  
3 Stk. Mullbinden, 8 cm  
1 Stk. Elastische Binde, 5 m / 8 cm  
2 Stk. Momentverbände, Größe 3  
1 Rolle Heftpflaster, 2,5 cm breit  
1 Pkg. Heftpflaster mit Wundkissen, 6cm  
1 Stk. Metallwundverband  
1 Pkg. Pflaster Strips sortiert  
1 Dreiecktuch Verbandwatte  
Verbandklammern  
Sicherheitsnadeln

### Arzneimittel:

Schmerzstillende Tabletten  
Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion  
Tabletten gegen Durchfall  
Tabletten gegen Halsschmerzen  
Abführmittel  
Kamillentropfen  
Vitaminpräparat  
Wund- und Heilsalbe  
Alkohol 70 %  
Wundbenzin  
Kaliumjodid-Tabletten\*  
Vom Arzt verschriebene Medikamente

### Sonstiges:

Fieberthermometer, Verbandsschere, Pinzette, Lederfingerling  
Bewahren Sie Ihre Medikamente in einem versperzbaren, Kindern nicht zugänglichen Schrank auf!

\*Kaliumjodid-Tabletten dürfen nur nach ausdrücklicher Anordnung der Gesundheitsbehörde eingenommen werden.





### 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 incl. Brennstoff

## Dokumentenmappe und Notgepäck:

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

### Dokumentenmappe:

Geburtsurkunde  
 Staatsbürgerschaftsnachweis  
 Heiratsurkunde  
 Meldezettel  
 Reisepass  
 Zeugnisse (Studiennachweis, Meisterbrief etc.)  
 Versicherungspolizzen  
 Wertgegenstände  
 Sparbücher  
 Zertifikate  
 (zB. Echtheit von Antiquitäten, Bildern etc.)  
 Liste der versicherten  
 Sonstige Urkunden  
 (Typenschein, Kaufverträge, Wertpapiere, Testament, Bescheide, Gerichtsurteile etc.)

### Rucksack mit Notgepäck:

Warme Kleidung  
 (Windjacke, Pullover, Unterwäsche, Socken, Kopfbedeckung, Handschuhe)  
 Regenschutzkleidung  
 Zünder oder Feuerzeug  
 Feste Schuhe  
 Wolldecke oder Schlafsack  
 Notproviand  
 Trockenspiritus-/ Campingkocher  
 Campinggeschirr  
 Dosenöffner  
 Thermos-/Feldflasche  
 Hygieneartikel  
 Reiseapotheke  
 Taschenmesser  
 Taschenlampe  
 Taschenradio  
 Nähzeug  
 Namensschilder

## Checkliste für den krisenfesten Haushalt:

- Lebensmittel (lt. Vorschlag)
- Mineralwasser, Säfte
- Hausapotheke (lt. Liste)
- Körperpflege (lt. Liste)
- Energieausfall (lt. Liste)
- Dokumentenmappe (lt. Liste)
- Rucksack mit Notgepäck (lt. Liste)

## Selbst ist der Mann oder die Frau!

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.

## Eine Information des Österreichischen Zivilschutzverbandes

Link: [www.sicherheitsinformationszentrum.at](http://www.sicherheitsinformationszentrum.at)

Facebook: <https://www.facebook.com/steiermark.at/>





## **Zivilschutzverband Steiermark**

Florianstraße 24, 8403 Lebring  
Tel. 03182/7000 733  
Fax: 03182/7000 730  
Mail: [zivilschutz.office@stzsv.at](mailto:zivilschutz.office@stzsv.at)  
Web: [www.zivilschutz.steiermark.at](http://www.zivilschutz.steiermark.at)

[www.zivilschutz.steiermark.at](http://www.zivilschutz.steiermark.at)