



Der krisenfeste Haushalt
BEVORRATEN

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 verspermbaren, 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
 Notproviant
 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

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
Web: www.zivilschutz.steiermark.at

www.zivilschutz.steiermark.at