



Der krisenfeste **Haushalt!**

# Bevorraten



**Zivilschutzverband  
Österreich**



## 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 Gesamt mengen:

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 Diät nahrung). 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	½ kg
Haferflocken	½ kg	Teigwaren	½ kg
Brot (vakuumverp.)	1 kg	Knäckebrot	½ kg
Zwieback	½ kg	Trockenhefe	1 Pkg.

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 (nach Bedarf):			
Fertiggerichte, Fisch, Gemüse, Geflügel etc.			

Sonstiges:			
Zucker	1 kg	Eier	10 Stk.
Marmelade/Honig	½ kg	Tee/Kaffee/Kakao	½ kg
Brot aufstriche	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	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	½ kg
Knäckebrot/Zwieback	2 kg	Vollkornbrot	½ kg

Hülsenfrüchte:	
Bohnen/Erbsen/Linsen/Sojabohnen, insgesamt	1,5 kg

Milchprodukte:			
Haltbarmilch	2 l	Topfen	¼ kg
Hartkäse	¼ kg		

Sonstiges:			
Kartoffeln	1,5 kg	Pflanzenöl	0,5 l
Nüsse und Samen	½ kg	Trockenobst	½ kg
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, Motten 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.

### Hausapotheke:

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

Sonstiges:
Fieberthermometer, Verbandschere, Pinzette, Lederfingerling

Bewahren Sie Ihre Medikamente in einem versperrbaren, 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. 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 einige Tage in einem Notquartier – bestmöglich zu überstehen.

#### Dokumentenmappe:

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

#### Rucksack mit Notgepäck:

#### 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 in Kooperation mit dem Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit

**www.siz.cc**  
**www.zivilschutzverband.at**  
**E-Mail: office@zivilschutzverband.at**

Impressum:  
Herausgeber und Medieninhaber:  
Österreichischer Zivilschutzverband: Am Hof 4, 1010 Wien  
Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit: Stubenring 1, 1010 Wien

**Österreichischer Zivilschutzverband  
Bundesverband (ÖZSV)**

1010 Wien, Am Hof 4  
Tel.: 01/533 93 23  
Fax: 01/533 93 23-20  
<http://www.zivilschutzverband.at>  
<http://www.sicherheitsinformationszentrum.at>  
<http://www.siz.cc>  
<http://www.safety-tour.at>  
E-Mail: [office@zivilschutzverband.at](mailto:office@zivilschutzverband.at)

**Burgenländischer Zivilschutzverband**

7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2  
Tel.: 02682/63620  
Fax: 02682/636204  
E-Mail: [bzsv@ufanet.at](mailto:bzsv@ufanet.at)

**Kärntner Zivilschutzverband**

9020 Klagenfurt, Wulfengasse 10  
Tel.: 0463/36664  
Fax: 0463/319149  
E-Mail: [zivilschutz.ktn@aon.at](mailto:zivilschutz.ktn@aon.at)  
<http://www.siz.cc/kaernten>

**Niederösterreichischer  
Zivilschutzverband**

3430 Tulln, Minoritenplatz 1  
Tel.: 02272/61820  
Fax: 02272/61820-13  
<http://www.noezsv.at>  
E-Mail: [noezsv@noezsv.at](mailto:noezsv@noezsv.at)  
[organisation@noezsv.at](mailto:organisation@noezsv.at)

**Oberösterreichischer  
Zivilschutzverband**

4020 Linz, Wiener Straße 6/III  
Tel.: 0732/652436  
Fax: 0732/661009  
<http://www.zivilschutz-ooe.at>  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)

**Salzburger Zivilschutzverband**

5020 Salzburg, Karolingerstraße 32  
Tel.: 0662/83999-10  
Fax: 0662/83999-20  
<http://www.szsv.at>  
E-Mail: [office@szsv.at](mailto:office@szsv.at)

**Steirischer Zivilschutzverband**

8403 Lebring, Florianistraße 24  
Tel.: 03182/2657-333  
Fax: 03182/2657-330  
<http://www.sichere.steiermark.at>  
E-Mail: [dietmar.lederhaas@stmk.gv.at](mailto:dietmar.lederhaas@stmk.gv.at)  
[zivilschutz.office@stzsv.at](mailto:zivilschutz.office@stzsv.at)

**Tiroler Zivilschutzverband**

6020 Innsbruck, Bozner Platz 6  
Tel.: 0512/508-2269  
Fax: 0512/508-2225  
E-Mail: [katastrophen.zivilschutz@tirol.gv.at](mailto:katastrophen.zivilschutz@tirol.gv.at)  
[g.gunda@tirol.gv.at](mailto:g.gunda@tirol.gv.at)

**Vorarlberger Zivilschutzverband**

6900 Bregenz, Landhaus, Römerstraße 15  
Tel.: 05574/511-21160  
Fax: 05574/511-21165  
[www.zivilschutz-vorarlberg.at](http://www.zivilschutz-vorarlberg.at)  
E-Mail: [hubert.vetter@vorarlberg.at](mailto:hubert.vetter@vorarlberg.at)  
[herbert.knuenz@vorarlberg.at](mailto:herbert.knuenz@vorarlberg.at)

**Die Helfer Wiens Selbstschutz-  
Zivilschutz**

1010 Wien, Tiefer Graben 4  
Tel.: 01/533 71 06  
Fax: 01/531 99-51446  
<http://www.diehelferwiens.at>  
E-Mail: [office@diehelferwiens.at](mailto:office@diehelferwiens.at)

**Servicenummer (zum Ortstarif)**

**0810/ 00 63 06**



**ZIVILSCHUTZ  
in Österreich**