



# BEVORRATEN

Der krisenfeste  
Haushalt



[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:

<input type="checkbox"/>	Getreideprodukte	4,5kg
<input type="checkbox"/>	Fleisch/Fisch	2,0 kg
<input type="checkbox"/>	Öle/Fette	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Gemüse/ Obst	6,0 kg
<input type="checkbox"/>	Milchprodukte	4,5 kg
<input type="checkbox"/>	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 aufgrund der langen Haltbarkeit. Fruchtsäfte in Verbundverpackungen haben den Vorteil einer besonders platzsparenden Unterbringung.

## Getreideprodukte

<input type="checkbox"/>	Mehl/Grieß	1 kg
<input type="checkbox"/>	Reis	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Haferflocken	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Teigwaren	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Brot (vakuumverp.)	1 kg
<input type="checkbox"/>	Knäckebrötchen	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Zwieback	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Trockenhefe	1 Pkg.

## Milchprodukte

<input type="checkbox"/>	Haltbarmilch	2 l
<input type="checkbox"/>	Milchpulver	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Streichkäse	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Hartkäse	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Joghurt	0,5 kg
<input type="checkbox"/>	Topfen	0,25 kg





## Gemüse/ Obst

- |                          |                 |           |
|--------------------------|-----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Kartoffeln      | 1 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Kartoffelpüree  | 1 Pkg.    |
| <input type="checkbox"/> | Gemüsekonserven | 3x 0,5 kg |
| <input type="checkbox"/> | Hülsenfrüchte   | 0,5 kg    |
| <input type="checkbox"/> | Salate im Glas  | 2x 0,5 kg |
| <input type="checkbox"/> | Obstkonserven   | 2x 0,5 kg |
| <input type="checkbox"/> | Trockenfrüchte  | 0,5 kg    |
| <input type="checkbox"/> | Nüsse           | 1 Pkg.    |

## Öle/ Fette

- |                          |                  |         |
|--------------------------|------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Speiseöl         | 0,5 l   |
| <input type="checkbox"/> | Butter/Margarine | 0,25 kg |

## Fleisch/ Fisch

- |                          |                     |         |
|--------------------------|---------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Corned Beef         | 0,5 kg  |
| <input type="checkbox"/> | Dauerwurst          | 0,25 kg |
| <input type="checkbox"/> | Geräuchertes/ Speck | 0,5 kg  |
| <input type="checkbox"/> | Fischkonserven      | 0,25 kg |

## Sonstiges

- |                          |                  |             |
|--------------------------|------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Zucker           | 1 kg        |
| <input type="checkbox"/> | Eier             | 10 Stk.     |
| <input type="checkbox"/> | Marmelade/ Honig | 1 kg        |
| <input type="checkbox"/> | Tee/Kaffee/Kakao | 0,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Brotaufstriche   | 0,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Suppen (Dosen)   | 1 kg        |
| <input type="checkbox"/> | Semmelwürfel     | 1 Pkg.      |
| <input type="checkbox"/> | Essig            | 0,25 l      |
| <input type="checkbox"/> | Diätverpflegung  | nach Bedarf |
| <input type="checkbox"/> | Gewürze          | nach Bedarf |
| <input type="checkbox"/> | Babynahrung      | nach Bedarf |
| <input type="checkbox"/> | Tiernahrung      | nach Bedarf |

## Getränke

- |                          |                     |      |
|--------------------------|---------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | Mineralwasser       | 14 l |
| <input type="checkbox"/> | 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.

## Krisenfester 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.

- |                          |                                    |             |
|--------------------------|------------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Hirse/ Weizen/ Reis                | 1,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Knäckebrot/ Zwieback               | 2 kg        |
| <input type="checkbox"/> | Bohnen/ Erbsen/ Linsen/ Sojabohnen | 1,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Haltbarmilch                       | 2 l         |
| <input type="checkbox"/> | Hartkäse                           | 0,25 kg     |
| <input type="checkbox"/> | Topfen                             | 0,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Kartoffeln                         | 1,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Nüsse und Samen                    | 0,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | Pflanzenöl                         | 0,5 l       |
| <input type="checkbox"/> | Trockenobst                        | 0,5 kg      |
| <input type="checkbox"/> | 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.

## 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

## Körperpflege

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

## Energieausfall

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





## 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

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

## Sonstiges

Fieberthermometer, Verbandschere, Pinzette,  
Lederfingerling.  
Bewahren Sie Ihre Medikamente in einem versperrbaren,  
Kindern nicht zugänglichen Schrank auf!

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.

Das Notgepäck sollte folgende Sachen beinhalten:  
Warme Kleidung – Regenschutz – Wolldecke oder Schlafsack  
Notproviant (Konservendosen) – Hygieneartikel – Reiseapotheke – Taschenlampe.

## Dokumentenmappe

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

## Rucksack für Notgepäck

- Feste Schuhe
- Warme Kleidung
- Regenschutzkleidung
- Taschenlampe
- Zünder oder Feuerzeug
- Notproviant
- Wolldecke oder Schlafsack
- Reiseapotheke
- Taschenmesser
- Dosenöffner
- Namensschilder
- Thermos-/Feldflasche
- Liste der Versicherten
- Taschenradio
- Hygieneartikel
- Campinggeschir
- Nähzeug
- Trockenspiritrus-/ Campingkocher

## Meldeze

kschrift), AKAD. GRAD (abg

laut Reisepass)

ung

ECHT

männlich  weib

aatsbürgern auch lt. Gebur

t  in eingetragener Pa

: Partnerschaft  ven

aat  → Name des

--	--	--	--	--



## Der Strom ist aus!

Bei längerem Stromausfall benötigt man zur Zubereitung und Sicherung unserer Lebensmittel alternative Koch und Garmöglichkeiten.

Kochen ohne elektrische Energie muss nicht unbedingt kostenintensiv und schwierig sein. Alternative Kochmöglichkeiten gibt es schon für wenig Geld und da vor allem Grillen in der heutigen Zeit ein weitverbreitetes Freizeitvergnügen. Grundsätzlich sind in diesem Fall alle Outdoorgeräte, welche auch beim Campen verwendet werden, geeignet. Je nach örtlicher Möglichkeit müssen Sie entscheiden, welche Varianten für Sie verwendbar sind. Wenn kein Garten oder keine Freifläche zur Verfügung steht, wird meist nur ein Campinggaskocher möglich sein. Viele Gerichte sind damit herstellbar und sichern die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen für unsere Familie.

Aber nicht nur für die Bereitstellung von Kochhilfen muss gesorgt werden. Auch genügend alternative Energie wie Gas, Holz und Kohle muss für einen längeren Zeitraum und somit in ausreichender Menge bereitgestellt werden.

Um auch ohne Strom gut kochen zu können, gibt es einige Hilfsmittel. Es sind oft einfache, aber sehr hilfreiche Geräte. Schnellkochtopf: In einen Schnellkochtopf können durch den großen Innendruck Speisen schneller gegart werden.

Kaffeebereiter: Einfach einen gemahlene Kaffee einführen und mit heißem Wasser auffüllen.

Einmachgläser: Wenn die Kühlung ausfällt und die Kühltruhe nach 2 Tagen auftaut kann man viele Speisen haltbar machen. z. B. mit dem Fleische kann man Gulasch oder Ragout zubereiten und in Einmachgläsern abfüllen! In einem Topf mit heißem Wasser eingekocht und somit für die nächsten Tage haltbar gemacht werden.

## Zivilschutz

**Zivilschutz heißt auch Selbstschutz. Er funktioniert aber nur dann, wenn das staatliche Sicherheitsnetz durch Selbstschutzmaßnahmen jedes Einzelnen mitgetragen wird.**



## Notrufnummern im Überblick

Euronotruf 112

Feuerwehr 122

Polizei 133

Rettung 144

Bergrettung 140

Landeswarnzentrale 130

Gesundheitsnummer 1450

Vergiftungsnotruf 01 406 43 43

Impressum:  
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Zivilschutzverband Steiermark,  
Florianstraße 24, 8403 Lebring. Fotos: pixabay.com, Dipl.-Ing. Michael Tieber

Befolgen Sie bitte bei der telefonischen Alarmierung folgende Punkte:  
**Wer?** ruft an! / **Wo?** ist was passiert! / **Was?** ist passiert! / **Wieviele?** Verletzte!



[www.zivilschutz-shop.at](http://www.zivilschutz-shop.at)



## Zivilschutzverband Steiermark

Florianstraße 24, 8403 Lebring  
Tel. 03182/7000 733

Mail: [zivilschutz.office@stzsv.at](mailto:zivilschutz.office@stzsv.at)  
Web: [www.zivilschutz.steiermark.at](http://www.zivilschutz.steiermark.at)