

# 10 Tipps

## für die vernünftige Haushaltsbevorratung

### Warum?

Ein stets greifbarer Vorrat der wichtigsten Waren hilft, Versorgungs-Engpässe verschiedenster Art zu vermeiden:

Wenn unerwartet Gäste kommen, Sie wegen Krankheit vorübergehend außerstande sind einzukaufen, falls es das Wetter nicht zulässt, bei Missernten, Streiks, Beeinträchtigung des Verkehrs, bei Naturkatastrophen oder Krisen.

### Was?

Ein schutzbereiter Haushalt hat immer genügend Lebensmittel, Getränke, eine vernünftig gefüllte Hausapotheke, Körperpflege- und Hygieneartikel, wichtige Haushaltsbehelfe und Brennmaterialien.

### Wo?

Am besten eignet sich ein trockener, luftiger, kühler, frostsicherer und dunkler Lagerplatz. Wärme und Feuchtigkeit beeinträchtigen die Haltbarkeit.

### Wie?

Verwenden Sie die vorrätigen Lebensmittel jeweils vor dem Ablaufdatum und ergänzen Sie rechtzeitig?

### Wieviel?

Der Mindestvorrat sollte für eine Person mindestens 14 Tage reichen. Sinnvoll ist jedoch, die Bestände auf einen Monat zu erhöhen.

### Tipp 1: Lebensmittel

#### a) Traditionelle Bevorratung:

Bei der Auswahl sollten Sie auf hochwertige, leicht verdauliche und lang haltbare Lebensmittel achten. Sie sollen reich an Kalorien sein und lebenswichtige Nährstoffe enthalten.

Kleinkinder, kranke oder alte Menschen brauchen meist besondere Lebensmittel (Baby- und Diätahrung etc.).

Vergessen Sie auch Ihre Haustiere nicht!

Der Grundvorrat für eine Person und zwei Wochen besteht aus:

1 kg Mehl, 1 kg Reis, 1/2 kg Teigwaren, 1 kg Zucker, 1 kg Brot (Vakuumverpackt), 1/2 kg Knäckebrot, 1 Pkg. Semmelwürfel, 1 Pkg. Kartoffelpüree, 2 x 1/2 kg Dosen-suppe, 3 x 1/2 kg Gemüsekonserven, 1/2 kg Hülsenfrüchte, 10 x 1/2 kg diverse Fleischkonserven, 1 Dose Champignons, 2 Dosen Dosenaufstrich, 2 Dosen Fischkonserven, 2 kg Kartoffeln, 2 Gläser Salate, 1 Tube Kondensmilch, 1 x 1/2 l Haltbarmilch, 250 gr. Streichfett, 1/2 Liter Speiseöl, 1 Pkt. Schmelzkäse, 10 Stk. Eier, 1 Glas Marmelade (Honig), 1/2 Liter Fruchtsaftkonzentrat, Kaffee, Kakao nach Bedarf, Tee nach Bedarf, Gewürze nach Bedarf, 28 Liter Mineralwasser.

Ergänzen Sie nach den Wünschen und Gewohnheiten der Familie:

Zur Abwechslung z.B. Fertiggerichte, Packerlsuppen, Kartoffelprodukte, Dosengemüse, Obstkonserven, Tiefkühlkost, falls erforderlich Diätkost ...

Zur Verfeinerung Gewürze, Salz, Essig, Schokolade, Süßwaren, Pudding usw..

#### b) Langzeitbevorratung:

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

Vorteile: einfache Lagerung, rasche Zubereitung, einmalige Anschaffung, keine Ergänzungen notwendig.

## Tipp 2: Flüssiges

Auch Getränke sollen vorrätig sein.

Der Mensch benötigt 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag: Mineralwasser, Obstsaft (Sirup), Tee, Kaffee (Löskaffee), Kakao, Ovomaltine. Tabletten zur Entkeimung von klarem Wasser sind in der Apotheke erhältlich.

## Tipp 3: Hausapotheke

Eine Hausapotheke mit einem Grundstock an wichtigen Medikamenten und Verbandmaterial für die Erste Hilfe: Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Einmal-OP-Mund-Nasenschutz bzw. FFP-3 Masken, schmerzstillende und verdauungsregelnde Medikamente, Fieber- und Grippemittel, Ohren- und Augentropfen, Wunddesinfektionsmittel, Verbandmull, Mullbinden, Dreiecktücher, Pflaster sowie Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen.

## Tipp 4: Körperpflege

Auf die eigene Pflege darf nicht vergessen werden: Seife, Zahnpasta, Haarshampoo etc.

## Tipp 5: Wichtiges im Haushalt

Wasch- und Putzmittel, Kerzen, Zündhölzer, Taschenlampe, Petroleum- oder Gaslampe mit Brennstoff, Dosen- und Flaschenöffner, Transistorradio mit Batterie (als Informationsquelle bei Stromausfall), provisorische Kochbehelfe - Campingausrüstung, Dokumente und Wertgegenstände griffbereit.

## Tipp 6: Heizmaterial

Ein krisengeschützter Haushalt hat auch einen Vorrat an Brennmaterial - frieren ist fast so schlimm wie hungern: Öl, Kohle, Holz; auch eine alternative Heizmöglichkeit sollte vorhanden sein.

## Tipp 7: Kontrollieren

Nahrungsmittel (auch Medikamente) haben in der Regel eine begrenzte Haltbarkeit, kontrollieren Sie diese.

## Tipp 8: Verbrauchen

Vor Ablauf der Haltbarkeitsfrist sind die Lebensmittel zu verbrauchen. Wenn Sie dies laufend machen, passt sich der Vorratsverbrauch spielend Ihrem täglichen Speisezettel an.

## Tipp 9: Ergänzen

Verbrauchte Lebensmittel müssen ergänzt werden. Stimmen Sie den Nachkauf auch laufend mit den Eßgewohnheiten Ihrer Familie ab.

## Tipp 10: Schon morgen beginnen

Sie müssen nicht an außerordentliche Gefahrenlagen denken, um die Notwendigkeit der Haushaltsbevorratung zu erkennen. Gerade in unserem Land, wo die Natur trotz ihrer Großartigkeit auch den normalen Lebensraum gefährden kann, ist zum Beispiel eine Beeinträchtigung des Verkehrs und damit der Versorgung sehr leicht möglich. Sie können sich und Ihre Familie gegen Versorgungskrisen schützen - nützen Sie diese Möglichkeit.

Sie sollten nicht warten, bis eine Krisensituation eintritt – beginnen Sie schon morgen!

## Weitere Informationen:

Amt der Tiroler Landesregierung  
Abt. Zivil- und Katastrophenschutz  
Herrengasse 1-3, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/508-2269  
e-mail: [katschutz@tirol.gv.at](mailto:katschutz@tirol.gv.at)  
[www.tirol.gv.at/sicherheit](http://www.tirol.gv.at/sicherheit)