Kluger Rat – Notvorrat

BWL

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL

Haben Sie für den Notfall vorgesorgt?

Die Schweiz verfügt über praktisch keine natürlichen Rohstoffe. Umso mehr ist sie auf den ungestörten Zugang zu Ressourcen wie Erdöl oder Nahrungsmittel angewiesen. Unabdingbar ist zudem, dass leistungsfähige Infrastrukturen für Kommunikation und Stromversorgung verfügbar und Handelswege gesichert sind.

All dies ist keine Selbstverständlichkeit. Wir müssen uns bewusst sein, dass die globale Wirtschaft immer stärker vernetzt ist. Das bedeutet: Die Komplexität steigt und die Abhängigkeiten verstärken sich. Die Produktion mancher lebenswichtiger Güter verschiebt sich in ferne Weltregionen. Und schon lokale Störungen können Kettenreaktionen auslösen, die unsere Versorgung vorübergehend beeinträchtigen.

Das BWL kümmert sich zusammen mit der Wirtschaft darum, dass unser Land in Krisen mit allem Lebensnotwendigen versorgt wird. Es kann aber jede und jeder Einzelne unerwartet in eine Notlage geraten. In solchen Fällen bildet ein individuell zusammengestellter Notvorrat ein beruhigendes Reservepolster.

Alles Wichtige dazu erfahren Sie in diesem Merkblatt.

Die WL sichert die Versorgung im Fall von Mangellagen

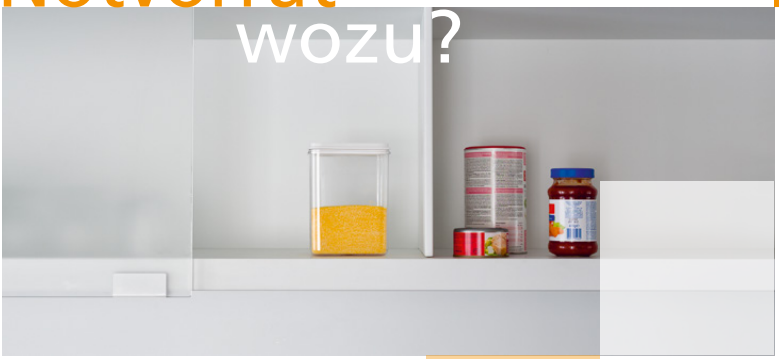
Als Plattform für Fragen der Versorgungssicherheit sorgt das BWL in enger Zusammenarbeit mit der Privatwirtschaft dafür, dass kurzfristige Versorgungsengpässe keine erheblichen Störungen für Bevölkerung und Wirtschaft bewirken. So stellt es unter anderem sicher, dass in der Schweiz wichtige Güter gelagert und bei Engpässen geordnet verteilt werden, dass genügend Transportkapazitäten zur Verfügung stehen und dass uns in einer Strommangellage nicht die Lichter ausgehen. **www.bwl.admin.ch**

Der Slogan «Kluger Rat – Notvorrat» ist bereits über 50 Jahre alt – und immer noch aktuell. Der Hintergrund hat sich jedoch verändert. Es geht heute nicht mehr um das Überstehen einer längeren Krise, sondern um die Überbrückung eines vorübergehenden Versorgungsengpasses.

Wer einen Vorrat hält, verfügt für alle Fälle über eine wertvolle Notreserve. Damit kann man einer schwierigen Situation gelassener begegnen und muss nicht nervös werden oder gar in Panik geraten. Es liegt deshalb im Interesse jedes Einzelnen, eine individuelle, kurzfristige Notlage überbrücken zu können und für ein paar Tage eine gewisse Unabhängigkeit zu haben.

Ein individueller Vorrat zuhause ist aber nicht nur in ungemütlichen Situationen hilfreich, sondern auch im ganz normalen Alltag praktisch: Wenn man krank im Bett liegt oder aus anderen Gründen nicht zum Einkaufen aus dem Haus kann.

Notvorrat – wozu?



Das sollte im Haus sein

Zum Notvorrat gehören in erster Linie lagerfähige Lebensmittel für rund eine Woche und 9 Liter Wasser pro Person (ein Sixpack). Nicht vergessen: die wichtigsten Medikamente.

Der persönliche Vorrat sollte nach den eigenen Ernährungsgewohnheiten zusammengesetzt sein und das umfassen, was man im ganz normalen Alltag konsumiert und benötigt.

Nicht zu vergessen sind aber auch Lebensmittel, die man ohne Kochen geniessen kann (Schokolade, Zwieback, Schachtelkäse, Trockenfrüchte usw.). Das ist beispielsweise dann wichtig, wenn der Strom ausfällt und die Herdplatten kalt bleiben.

Wichtig sind auch Artikel, die bei einem Stromunterbruch nützlich sind – damit man nicht im Dunkeln tappen muss: Batteriebetriebenes Radio, Taschenlampe mit Ersatzbatterien, Kerzen, Zündhölzer oder Feuerzeug.

Und ausserdem: Seife, WC-Papier, Notfallapotheke (Verbandsmaterial, Fieberthermometer, Schmerzmittel) und ein Vorrat an persönlichen Medikamenten.

Der empfohlene Notvorrat

- **Getränke**
  9 Liter Wasser (1 Sixpack) pro Person, weitere Getränke
- **Lebensmittel für rund 1 Woche**
  Zum Beispiel Reis, Teigwaren, Öl, Fertiggerichte, Salz, Zucker, Kaffee, Tee, Dörrfrüchte, Müesli, Zwieback, Schokolade, UHT-Milch, Hartkäse, Trockenfleisch, Konserven
- **Verbrauchsgüter**
  Batteriebetriebenes Radio, Taschenlampe, Ersatzbatterien. Kerzen, Streichhölzer/Feuerzeug, Gaskocher
- **Und ausserdem**
  regelmässig benötigte Hygieneartikel und Arzneimittel, etwas Bargeld, Futter für Haustiere.

In der Schweiz verfügen wir über praktisch unbegrenzte Mengen an Trinkwasser. Trinkwasser ist für uns so selbstverständlich, dass wir uns kaum Gedanken darüber machen, wie es wäre, wenn es einmal nicht mehr fliesst; zum Beispiel aufgrund eines Leitungsbruchs. Auch eine Verunreinigung des Trinkwassers kann vorkommen.

Es heisst, dass man 30 Tage ohne Nahrung, aber nur 3 Tage ohne Wasser auskommen kann. Wir empfehlen 9 Liter pro Person (ein Sixpack). Das ist einfach zu transportieren und zu lagern und mehrere Monate haltbar. Diese Menge sollte im Notfall zum Trinken und Kochen für drei Tage ausreichen (3 l pro Person/Tag).

Die Wasserversorger sind verpflichtet, die Bevölkerung ab dem vierten Tag eines Unterbruchs wieder mit einer minimalen Menge an Trinkwasser zu versorgen.

Die Empfehlung von 9 Litern pro Person betrifft nur das Trinkwasser, nicht berücksichtigt ist das Brauchwasser für Körperhygiene, Waschen usw.

Trinken ist wichtiger als Essen

Wo und wie soll der Vorrat aufbewahrt werden?

Wir empfehlen, den Notvorrat in den Küchen- oder Kochalltag zu integrieren. Und natürlich gilt der Grundsatz, wonach Lebensmittel trocken, dunkel und kühl aufbewahrt werden sollen. Ein geeigneter Lagerort kann je nach Platzverhältnissen die Küche oder der Keller sein. Aber nicht als unantastbares Warenlager – sondern laufend verbrauchen und wieder ersetzen!

Lebensmittel im Tiefkühler zählen übrigens auch zum Notvorrat, denn auch nach einem Stromausfall lassen sich die Nahrungsmittel noch problemlos konsumieren. Allerdings sollten einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder eingefroren, sondern rasch verbraucht werden.

Tipps zur Vorratshaltung:

- *Ihr Notvorrat sollte den persönlichen Bedürfnissen und Gewohnheiten entsprechen*
- *Lebensmittel in den «Küchenalltag» integrieren, d. h. regelmässig konsumieren und wieder ersetzen*
- *Auch sofort konsumierbare Produkte gehören in den Vorrat (ohne Kochen geniessbar)*
- *Alle Lebensmittel – und auch Medikamente – kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren*
- *Auf Haltbarkeit achten*

Bei der Zusammensetzung ist zu beachten, dass Proteine, Kohlenhydrate und Fette bedarfsgerecht berücksichtigt werden. Falls möglich, sollten auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in die Überlegungen miteinbezogen werden.

– Proteine versorgen den menschlichen Organismus mit verschiedenen Aminosäuren, die beispielsweise bei der Erneuerung von Zellen benötigt werden. Sie kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Geeignete Proteinquellen sind u. a. Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte.

– Kohlenhydrate gehören zu den wichtigsten Energielieferanten. Sie kommen vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Man findet sie beispielsweise in Kartoffeln, Linsen, Reis, Mais, Teigwaren, Brot, Früchten, Schokolade oder Gebäck. Rund 45 bis 55 % der täglichen Gesamtenergie sollten aus Kohlenhydraten stammen.

– Fett dient unter anderem als Transportmittel für die fettlöslichen Vitamine. Sichtbar ist Fett in Butter, Margarine oder Öl gegeben. Versteckt können sie beispielsweise in Mayonnaise, Würsten oder Patisserie vorkommen. Fette sollten zwischen 20 und 35 % der täglichen Gesamtenergie ausmachen.

Etwas über Ernährung

Mein persönlicher Notvorrat

Getränke

- [ ] 9 Liter Wasser (pro Person)
- [ ] weitere Getränke

Lebensmittel
(für rund 1 Woche)

- [ ] Reis oder Teigwaren
- [ ] Öl oder Fett
- [ ] Konserven, z. B. Gemüse, Früchte oder Pilze
- [ ] Fleisch- und Fischkonserven
- [ ] Dauerwürste, Trockenfleisch
- [ ] Fertiggerichte, z. B. Rösti
- [ ] Fertigsuppen
- [ ] Hartkäse
- [ ] Bouillon, Salz, Pfeffer
- [ ] Kaffee, Kakao, Tee
- [ ] Müesli
- [ ] Dörr- und Hülsenfrüchte
- [ ] Zwieback oder Knäckebrot
- [ ] Schokolade
- [ ] Kondensmilch, UHT-Milch
- [ ] Zucker, Konfitüren, Honig
- [ ] Spezialnahrung (bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)
- [ ] Futter für Haustiere

Verbrauchsgüter

- [ ] Batteriebetriebenes Radio, (Kurbel-)Taschenlampe, Ersatzbatterien
- [ ] Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- [ ] Gaskocher

Hausapotheke/Hygiene

- [ ] Seife, WC-Papier
- [ ] Desinfektionsmittel
- [ ] Hygienemasken, Einweghandschuhe
- [ ] persönliche Medikamente

Auf den Geschmack kommt's an

Nehmen Sie bei der Zusammenstellung des Notvorrats auf die geschmacklichen Vorlieben der Familienmitglieder Rücksicht. Auch ein gewisser Vorrat an kalt geniessbaren Lebensmitteln macht Sinn. Im Übrigen sollten Lebensmittel sachgerecht gelagert, innert nützlicher Frist verbraucht und wieder ersetzt werden.

BWL, 3003 Bern, www.bwl.admin.ch
01.2017