



OBERÖSTERREICHISCHER
ZIVILSCHUTZ

Krisenfester Haushalt

Bevorratung und technische Hilfsmittel



Vorsorgen schützt vor Sorgen!



Der OÖ Zivilschutz ist ein wichtiger Teil des Sicherheitssystems in unserem Land.

Unsere Hauptaufgabe ist es, die Bevölkerung für etwaige Krisen- und Katastrophensituationen zu sensibilisieren und das Bewusstsein dafür zu schaffen, dass

Eigenvorsorge und Selbstschutz für jeden Einzelnen notwendig sind. Auf unserer Homepage, www.zivilschutz-ooe.at, finden Sie die zahlreichen Tätigkeitsfelder des OÖ Zivilschutzes und erhalten wichtige Informationen, wie Sie sich und Ihre Familie auf Krisensituationen vorbereiten können.

Diese Broschüre macht nicht nur deutlich, wie wichtig die Notfallvorsorge ist, sondern gibt wertvolle Tipps, die Ihnen die Lebensmittel-Bevorratung und somit die Möglichkeit zum Selbstschutz erleichtern sollen. Verschiedene Lebensmittel-Gruppen, die Sie immer zu Hause haben sollten, werden aufgezeigt und erklärt, wie diese am Besten gelagert werden. Die Broschüre enthält außerdem eine Auflistung technischer Hilfsmittel für den Katastrophenfall.

Ich ersuche Sie, die persönliche Vorsorge ernst zu nehmen, denn **VORSORGEN schützt VOR SORGEN!**

NR Bgm. Mag. Michael Hammer
Präsident OÖ Zivilschutz

Die nächste Krise kommt bestimmt	4
VOR SORGEN schützt VORSORGEN	5
Lebensmittelvorrat anlegen	6
Getreideprodukte	7
Milchprodukte	8
Fleisch- und Fischprodukte	9
Gemüse und Obst	10
Öle und Fette	11
Weitere Produkte nach Bedarf	12
Wasser und Getränke	13
Langzeitlebensmittel als Alternative	14
Checkliste für Ihren Einkauf	15
Ewig haltbare Produkte	16
Abgelaufen, aber oft noch genießbar	17
Die richtige Notvorrat-Lagerung	18
Obst und Gemüse einkellern	19
Einkochen, Einlegen und Dörren	20
Vakuumieren	21
Notkochstelle	22
Kochbuch	23
Bevorratungstasche	25
Notfallradio	26
Notfallbox	27
Hygiene	28
Zivilschutz-Apotheke	29
Was Sie sonst noch brauchen	30
Webshop	31
Evakuierungsrucksack	32
Stresstest im Haushalt	34
Notrufnummern	35

Extremwetterereignisse verursachen Jahr für Jahr Schäden in Millionenhöhe. Der letzte Weltklimabericht besagt zudem, dass solche Extremereignisse in den nächsten Jahrzehnten mit großer Wahrscheinlichkeit häufiger werden.

Auch die österreichische Bevölkerung ist von Naturkatastrophen und ihrem immer häufiger werdendem Auftreten stark betroffen. Die Folgen beeinflussen das tägliche Leben, die Wirtschaft und die Gesellschaft.



Doch nicht nur Naturkatastrophen wie Hochwasser, Stürme oder extreme Schneemassen stellen eine Bedrohung dar: auch technische Zwischenfälle wie längerfristige, großflächige Stromausfälle, sogenannte Blackouts, stellen eine zunehmende Gefahr dar, bei denen auf Grund der fehlenden Erfahrungswerte die Auswirkungen bei weitem noch nicht abschätzbar sind. Eine permanente Gefahrenquelle stellen auch die über 90 europäischen Atomkraftwerke dar, gleich ob in Betrieb oder stillgelegt.

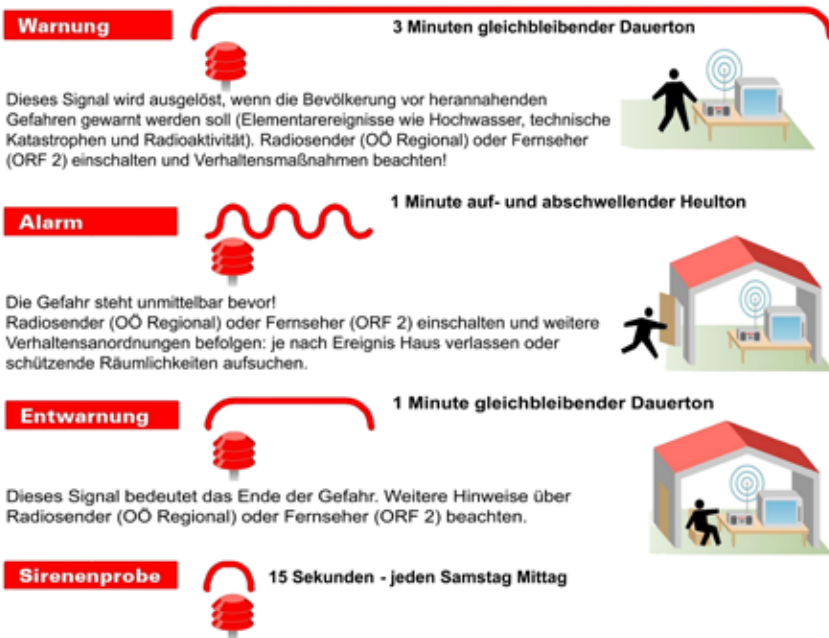


Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass jederzeit ein Krisenfall eintreffen kann und sich jeder selbst bestmöglich darauf vorbereiten muss. Eigenvorsorge und vorbeugende Maßnahmen zur Reduzierung des Schadens bei Katastrophen sind wichtiger denn je. Die Verantwortung liegt in Ihren Händen.

Ein ausreichender Lebensmittelvorrat ist die Grundlage der Eigenvorsorge. Hamsterkäufe und ausbleibende Lieferungen führen in Krisenzeiten rasch zu leeren Geschäften. Rechtzeitig angelegt können Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen und beim Nutzen von Sonderangeboten Ihre Geldbörse schonen. Der „Grund-Notvorrat“ sollte Produkte beinhalten, die *mindestens ein Jahr haltbar sind*.

Wir empfehlen die Überprüfung dieses Vorrats immer am ersten Samstag im Oktober. An diesem Tag ertönen jährlich in ganz Österreich die Zivilschutz-Sirensensignale in einem Probealarm und rufen so die Bedeutung der Signale in Erinnerung.

Zivilschutz-Sirensensignale



Gleichzeitig erinnert der Zivilschutz-Probealarm daran, dass ein Sicherheitscheck im Haushalt durchgeführt - und somit auch der Lebensmittelvorrat überprüft werden soll!

Lebensmittelvorrat anlegen

Grundsätzlich richtet sich die Vorrats-Menge nach der Anzahl der Familienmitglieder und deren Essgewohnheiten.

Mit Ihrem Lebensmittel- und Getränkevorrat sollten Sie einen Zeitraum von mindestens zehn bis 14 Tagen überbrücken können.

Bei der Berechnung eines 14-tägigen Vorrats für 1 Personen mit 2000 Kcal Tagesbedarf ergeben sich folgende Gesamtmengen:



Getreideprodukte: 4,5 kg
Fleisch/Fisch: 2 kg
Öle/Fette: 1 kg
Milchprodukte: 2,5 kg
Gemüse/Obst: 6 kg
Wasser/Getränke: 28 l

Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Bedürfnisse beim Essen. Man denke nur an Diabetiker oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die beim Einkaufen eine wesentliche Rolle spielen. Dies muss bei der Lebensmittelbevorratung unbedingt beachtet werden.

In Stresssituationen muss besonders darauf geachtet werden, dass der Körper mit den wichtigsten Stoffen versorgt wird. Unser Organismus braucht drei Grundstoffe: ca. 60% Kohlenhydrate, ca. 12% Eiweiß, der Rest sind Fette.

Achten Sie beim Kauf der Vorräte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und überprüfen Sie, ob sich diese noch in einem einwandfreien Zustand befinden.



Mehl- und Grießpackungen bevorraten sich leicht, aber auch *Reis, Nudeln, Zwieback und Knäckebrot* sind lange haltbar und erweitern die Lebensmittelpalette für den Notvorrat.



Damit die Mahlzeiten nicht eintönig werden, können Sie auch *Haferflocken, Polenta, Couscous, Graupen, Bulgur oder Quinoa* lagern.

Basismüsli ist haltbar, gesund und sättigend - beachten Sie allerdings, dass Sie bei den dazugehörigen Milchprodukten eingeschränkt sind. Die sogenannte „Haltbarmilch“ ist ein paar Monate haltbar - aber kein ganzes Jahr.

Milch und generell alle Milchprodukte sind leicht verderblich, sehr empfindlich und nehmen leicht Gerüche an.



Pasteurisierte Frischmilch ist gekühlt im Kühlschrank 3 - 4 Tage haltbar. In einem 0°-Zonenkühlschrank ist sie bis zu sieben Tage haltbar.

Die so genannte „länger frisch“ Milch ist wärmebehandelt und bis zu vier Wochen gekühlt haltbar. H-Milch ist geöffnet im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar, ungeöffnet und ungekühlt 6 Monate.

Eine Ausnahme bildet *Kondensmilch*: diese ist, auch ohne Kühlschrank, etwa ein Jahr haltbar. Da Milch ein hochwertiges Lebensmittel ist, das fast alle Nährstoffe enthält, die der Mensch zum Leben braucht, spielt es in der Lebensmittelbevorratung trotz kürzerer Haltbarkeit eine wichtige Rolle.

Auch Milchrohstoffe wie *Milchpulver*, *Molkepulver* und *Milchzucker* (Laktose) eignen sich für die Bevorratung.

Wussten Sie,
dass es sogar
Butter- und Käsepulver
zu kaufen gibt?

Dieses ist gefriergetrocknet
und mindestens zehn Jahre
lang haltbar!

Bei Käse gibt es eine Faustregel: Je höher der Trockenmasseanteil ist, desto härter ist der Käse - und auch umso länger haltbar.

Wenn Sie auf der Suche nach einem lange haltbaren Ersatz für Wurst und Fleisch sind, dann ist *Trockenfleisch* eine Alternative: Der Entzug der Feuchtigkeit macht das Fleisch haltbar und essfertig. Früher vor allem unter „Outdoor-Fans“ verbreitet, ist es heute als Snack im Handel erhältlich. Hartwürste, die bei Raumtemperatur lange gelagert werden können, sind ebenfalls empfehlenswert.



Den Grundbedarf an Fleisch und Fisch decken Sie dennoch am besten mit *Fertiggerichten aus der Dose* - hier ist die Vielfalt sehr groß und die Produkte haben oft eine Haltbarkeit die weit über ein Jahr hinaus geht.

Konserven
sollten Sie bei
12 bis 18C°
aufbewahren.
*Dosenöffner nicht
vergessen!*



Bei Vollkonserven werden Lebensmittel bei mindestens 100 C° erhitzt - hier spricht man vom Sterilisieren. So behandelte Nahrungsmittel halten sich fast unbegrenzt ohne Kühlung.

Da Konserven während der Konservierung erhitzt werden, sind sie bereits vorgegart und müssen zur Zubereitung nur noch erhitzt, keinesfalls aber gekocht werden.

Hier sind der Vielfalt fast keine Grenzen gesetzt - vom *Dosenmais*, *Essiggurken* über den beliebten *Früchtecocktail* bis hin zu *Salat im Glas* - Gemüse und Obst eignen sich ideal zur Lebensmittelbevorratung. Ob als Konserve oder im Glas vakuumdicht verschlossen - die Haltbarkeit liegt meist über einem Jahr.



Obstkonserven werden meist mit einer Kristallzuckerlösung übergossen. Je nach Konzentration wird zwischen leicht gezuckert, gezuckert und stark gezuckert unterschieden.

Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen gehören zu den lange haltbaren *Hülsenfrüchten*. Achtung: Ungeschälte Hülsenfrüchte müssen Sie mindestens 7 bis 8 Stunden einweichen, damit sie gar werden! Viele Hülsenfrüchte sind jedoch schon essfertig in Konserven und Gläsern erhältlich.



Auch *Kartoffelpüree in Flockenform* eignet sich für die Bevorratung.

Ein wichtiger Energielieferant können auch *Trockenfrüchte und Nüsse* sein - aber Achtung bei der Haltbarkeit: hier kommt es immer auf die jeweilige Sorte und die Lagerung an!

Auch *Speiseöle* spielen bei der Bevorratung eine wichtige Rolle: als Energielieferant und als Unterstützer beim Backen, Braten und Grillen.

Wie lange sich die verschiedenen Arten von Speiseölen in etwa halten ist sehr unterschiedlich.

Die Menge an ungesättigten Fettsäuren im Öl begrenzen die Alterungsbeständigkeit. Lein-, Traubenkern-, Kürbiskern- und Walnussöl haben viele dieser Fettsäuren und sind daher nur rund sechs Monate haltbar, Sonnenblumen- und Rapsöl dagegen etwa ein Jahr.



Achten Sie auf die Verpackung: Öle in Dosen halten viel länger als in Glas- oder Plastikbehältern! Wenn ein Öl nicht ranzig schmeckt, kann es bedenkenlos, trotz abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum, verwendet werden.

Bei der Haltbarkeit muss man außerdem zwischen raffinierten und nichtraffinierten Ölen unterscheiden. Kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle sind empfindlicher und kürzer verwendbar. Das liegt daran, dass nach der Kaltpressung das Öl noch viele Begleitstoffe enthält, die bei langer Lagerung durch Licht- und Luftkontakt schnell verderben.

Raffiniertes Weizenkeimöl zählt mit rund zwei Jahren zu den am längsten haltbaren Speiseölen.

Weitere Produkte nach Bedarf

Vergessen Sie nicht auf *Salz, Zucker und andere Würzmittel*, um die Lebensmittel auch in Krisensituationen schmackhaft zu machen.

Trocken-Fertiggerichte aller Art sind eine platzsparende und praktische Ergänzung zu den Dosengerichten - auch hier ist die Auswahl sehr vielfältig und sie stellen, meist mit dem Hinzufügen von Wasser, eine komplette Hauptmahlzeit dar.



Suppenpulver - auch in Würfel gepresst - darf bei Ihrem Notvorrat ebenfalls nicht fehlen.

Betrachten Sie Ihren täglichen Lebensmittelkonsum einmal ganz bewusst: Sie werden auf zahlreiche Nahrungsmittel kommen, die für Sie wichtig sind. Die *Marmelade* zum Frühstück, *Brotaufstriche* oder *Essig*, alles sind Dinge des täglichen Gebrauchs, die sich aufgrund Ihrer Haltbarkeit auch für die Lebensmittelbevorratung eignen!

Hochwertige, leicht verdauliche und lange haltbare Lebensmittel, die reich an Kalorien sind und gesunde wie lebenswichtige Nährstoffe enthalten, sind zu bevorzugen!

Beachten Sie, dass *Kleinkinder, kranke oder alte Menschen* meist eine *eigene Kost* benötigen.

Vergessen Sie nicht auf das *Futter für Ihre Haustiere*!

Kaufen Sie nur Lebensmittel, die Sie in normalen Zeiten auch essen würden.



Ohne Essen kommt der Körper relativ lange aus, ohne *Flüssigkeit* jedoch nur kurze Zeit, damit stellen Getränke wie *Mineralwasser* einen besonders wichtigen Teil des Vorrates dar.



Denken Sie daran: im Katastrophenfall kann es auch zu Störungen in der Wasserversorgung kommen. Deswegen ist ein ausreichender *Wasservorrat*, nicht nur zum Trinken, sondern auch zum *Waschen und Kochen* notwendig!

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen an Getränken liegt bei 2,5 Litern. Neben Mineralwasser können Sie *Frucht- und Gemüsesäfte* lagern - vermeiden Sie aber zucker- und alkoholhaltige Getränke.



Vergessen Sie nicht auf *Kaffee und Tee*. Auf vielen Kaffeeverpackungen ist eine Mindesthaltbarkeit von 12, manchmal sogar 24 Monaten angeführt.



Auch Tee ist meist länger als ein Jahr haltbar. Ist die Grenze überschritten, verliert er an Geschmack, Qualität und Wirksamkeit, ist aber oft noch genießbar!

Spezielle Fachgeschäfte bieten *Langzeitlebensmittel* und *Notvorrat-Pakete* an, die 15 Jahre und länger haltbar sind.



Für die Herstellung dieser Langzeitlebensmittel wird meist getrocknete und gefriergetrocknete Spezialnahrung verwendet. Der Schwerpunkt wird hierbei auf eine ausgewogene Zusammensetzung an überlebensnotwendigen Vitaminen, Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten und Ballaststoffen gelegt. Damit soll ein Optimum an Versorgung mit Nährstoffen in Notzeiten sichergestellt sein.

Allerdings darf man hier auch die vielen chemischen Zusatzstoffe nicht vergessen, die für das Haltbarmachen verwendet werden müssen. Zudem haben Langzeitlebensmittel einen hohen anfänglichen Anschaffungspreis.

So kann Ihre Einkaufsliste für einen 2-Personen-Vorrat aussehen
- aber denken Sie an Ihre persönlichen Bedürfnisse!

Einkaufsliste für 1 Woche		
Mehl		1 kg
Reis		1 kg
Nudeln		2 kg
Hülsenfrüchte		0,5 kg
Knäckebrot		2 Pkg.
Kartoffelpüree		1 Pkg.
Packerlsuppe		10 Pkg.
Sugo		4 Gläser
Dosengulasch/Dosen-Chili		10 Dosen
Eingelegtes Gemüse/Salate		5 Gläser
Beef Jerky/Knabanos		5 Pkg.
Marmelade		1 Glas
Verdünnsaft		1 Liter
Müslis		1 kg
Haltbarmilch		3 Liter
Kaffee		0,5 kg
Tee		2 Pkg.
Zucker		0,5 kg
Schokolade		3 Tafeln
Studentenfutter		2 Sackerl
Suppenwürfel		1 Pkg.
Essig		0,5 Liter
Öl		0,5 Liter
Mineralwasser		28 Liter

www.freepik.com



Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt den Zeitpunkt wieder, bis zu dem ein Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist die Ware nicht automatisch verdorben.

Langlebige Lebensmittel wie Reis, Honig, Nudeln oder Tee können aber auch weit über das MHD hinaus noch ohne Bedenken genießbar bleiben und zählen somit zu den sogenannten „Forever Foods“.



Speisesalz gehört zu den Produkten, die nicht schlecht werden und auch ihre Wirkung nicht verlieren. Jodiertes Speisesalz bildet eine Ausnahme und ist mit einem Haltbarkeitsdatum versehen.

Auch Zucker ist, wenn er richtig gelagert wird, ewig verwendbar. Daher ist auf den Tüten auch kein MHD zu finden.

Damit es nicht zu unschönen Klumpen in Zucker und Salz kommt, sollte beides luftdicht aufbewahrt und vor Nässe geschützt werden.



Die Mindesthaltbarkeit von Vollkonserven beträgt 18 Monate, oft auch deutlich länger. Selbst wenn das auf der Dose aufgedruckte Datum überschritten ist, muss das Produkt nicht sofort in den Mistkübel. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum erst vor Kurzem abgelaufen, brauchen Sie sich keine Sorgen machen.

Liegt das Ablaufdatum länger zurück, vertrauen Sie auf Ihre Sinnesorgane: Öffnen Sie die Dose, schauen Sie den Inhalt genau an (Farbe), riechen und schmecken Sie. Wenn Sie unsicher sind, ob die Konserve noch in Ordnung ist, dann weg damit!



Ab in den Müll heißt es bei gewölbten geknickten oder verbeulten Dosen. Hier drohen gefährliche Keime. An den gewölbten und geknickten Stellen können die Dosen leicht durchrosten und die Lebensmittel sind nicht mehr haltbar.

Abgelaufene Lebensmittel in Gläsern, die sich noch schwer und mit dem bekannten Knackgeräusch öffnen lassen, sind meist noch zu genießen.



Für die Grundnotvorrat-Produkte, die mindestens ein Jahr haltbar sind, empfehlen wir die Überprüfung einmal im Jahr - in Verbindung mit dem Zivilschutztag am ersten Samstag im Oktober.

Allgemein, für weitere Lebensmittel Ihres Vorrats, raten wir neue Produkte immer nach hinten bzw. nach unten zu stellen. Ältere Ware, deren Haltbarkeitsdatum sich dem Ende zuneigt, soll zuerst verbraucht werden, um *nichts zu verschwenden*. Regelmäßige *Kontrollen* und die Überprüfung Ihrer Vorräte vermindern die Gefahr des Verderbens.

Mit einem *Vorratsplan* haben Sie stets einen Überblick über Ihre gelagerten Produkte.



Ihr Lagerplatz sollte trocken, dunkel, kühl und entsprechend belüftet sein. Die Bevorratungstasche des OÖ Zivilschutzes ist eine praktische Möglichkeit zur optimalen Lagerung Ihres Vorrats.

Wenn auch meist nicht für ein ganzes Jahr, lassen sich viele Obst- und Gemüsesorten über Monate einlagern. Der Vorteil des „Einkellerns“: Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe bleiben fast vollständig erhalten.

Wurzel- und Knollengemüse wie Kohlrabi, Karotten, Rettich, Rüben, Sellerie und Pastinaken sowie alle Kopfkohl-Sorten eignen sich für die Winterlagerung.

Möglichst ausgeglichene Temperaturen unter 10 Grad Celsius sorgen dafür, dass sich Fäulnis und Schimmelpilze kaum ausbreiten können.



Wichtig: Lagern Sie Gemüse nie zusammen mit Äpfeln und anderem Obst, denn die Früchte verströmen das Reifegas Ethylen. Es führt auch beim Gemüse dazu, dass es mit der Zeit weich und ungenießbar wird.

Kartoffeln können Sie beim Einkellern einfach in

Holzkisten schütten. Sie brauchen vor allem Dunkelheit und niedrige Temperaturen, um nicht vorzeitig zu keimen.

Eine weitere Methode für das Konservieren von Obst und Gemüse ist das Einkochen. Damit holen Sie sich die Ernte des Sommers ins Glas. Als Kompott, Säfte, fruchtige Chutneys oder als Antipasti schmecken Obst und Gemüse das ganze Jahr über.



Einkochen: durch die Hitzeeinwirkung zwischen 75 und 100 C° werden Sporen und Mikroorganismen abgetötet bzw. ihre Aktivität zumindest verlangsamt. Wenn das Glas vorher sterilisiert wurde und dann sicher verschlossen ist, hält sich Einkochtes ein Jahr oder länger.

Einlegen: Beispiele sind hier Schafskäse in Salzlake oder Antipasti in Öl. Beim Einlegen kommt kein Sauerstoff an die Nahrung, was das Wachstum von Mikroorganismen hemmt. Ein weiteres Beispiel für das Einlegen ist der altbekannte Rumtopf - hier werden Früchte mit Alkohol konserviert.

Säuern: Beim Haltbarmachen durch Zugabe von Essig wird der pH-Wert gesenkt.



Dörren: Hier entzieht man den Lebensmitteln durch warme Luft Wasser. Nach dem Dörren sind die Lebensmittel einige Monate haltbar und sollten luft- und feuchtigkeitsdicht verpackt und dunkel bzw. kühl gelagert werden.

Selbsteingemachte Produkte sind mit einer Bezeichnung und einem Datum zu versehen.



Hierbei wird die Haltbarkeit je nach Lebensmittel um das fünf- bis zehnfache verlängert.

Ein besonders gutes Beispiel für vakuumierte Lebensmittel ist der gemahlene Kaffee in der

luftdicht verschlossenen Aluverpackung, wo es zischt, wenn man die Packung öffnet.

Die Nahrungsmittel werden in spezielle Vakuumierbeutel gelegt, das Vakuumiergerät saugt dann die Luft aus den Beuteln heraus. Ohne Sauerstoff findet der Verderb der Lebensmittel nur noch extrem verlangsamt statt. Die Lagerung von vakuumierter Nahrung ist deutlich platzsparender.

Fast alle Lebensmittelsorten können vakuumiert werden, denken Sie aber für den Krisenfall vor allem an „trockene“ Nahrung, wie Kräuter, Gewürze, Teigwaren, Tee, Kaffee, Kekse, Gebäck, Trockenobst etc.



Die Zivilschutz-Notkochstelle dient zum Erwärmen und Zubereiten von Speisen. Sie ist eine praktische Alternative zu Campinggas- und Fonduekochern, außerdem kann Sie problemlos im Hausinneren verwendet werden - im Gegensatz zu Grillern.



Die Zivilschutz-Notkochstelle aus rostfreiem Edelstahl kann mit wenigen Handgriffen selbst zusammengesetzt werden.

Sie wird mit vier Brennpasten und Zündern geliefert. Das Erwärmen bzw. Kochen der Speisen kann wahlweise mit einer oder zwei Brennpasten gleichzeitig erfolgen. Die Brennpasten sind problemlos zu lagern und leicht zu bedienen. Zünder sind wesentlich krisenfester zur Bevorratung als Feuerzeuge.

Die Zivilschutz-Notkochstelle ist im Zivilschutz- und Katastrophenschutz-Shop unter **www.zivilschutz-shop.at** erhältlich. Zusätzliche Brennpasten können dort ebenfalls erworben werden sowie passende Töpfe für die Notkochstelle.



Mit den diversen Notkochstellen - vor allem mit dem Kochen im Freien bzw. dem Grillen - beschäftigt sich das Buch „Kochen im Katastrophenfall“ des Zivilschutzes.

Dieses Kochbuch wurde in Zusammenarbeit mit Peter Straka, einem Grill-Staatsmeister, erstellt und bietet Tipps zum Kochen ohne

Strom, dem Sichern von Lebensmittel sowie eine Auflistung von Koch-Mustertagen.

Grillexperte Straka stellt seinen Favoriten, den Dutch-Oven vor, der sowohl zum Kochen als auch zum Braten und Backen über offenem Feuer verwendet wird. Auch das Kochen am Kugelgrill, Gasgrill und Holzkohlegrill wird behandelt.

Im Kochbuch natürlich nicht fehlen dürfen die Rezepte, z.B. zur Zubereitung von Löwenzahnblütenhonig, Weißbrot aus dem Dutch-Oven bzw. im Kugelgrill, Chili mit Maisbrotkruste oder Steinpilzrisotto. Auch Süßspeisen aus dem Griller wie ein Kärtner Reindling oder Buchteln werden im Buch vorgestellt.



Brennpasten, die Notkochstelle und das Kochbuch finden Sie unter www.zivilschutz-shop.at!



**VORSORGEN
EINFACH
UND
BEQUEM**



0650 85 09 129

www.zivilschutz-shop.at



VORSORGEN schützt VOR SORGEN: Die Bevorratungstasche des OÖ Zivilschutzes ist eine praktische Aufbewahrungsmöglichkeit und eignet sich bestens zur Lagerung von Lebensmitteln für den Katastrophenfall.

Auf der Tasche finden Sie Informationen, welche Produkte Sie für den Krisenfall brauchen. Außerdem erhalten Sie Tipps zum richtigen Verhalten bei Notsituationen und machen somit Ihren Haushalt sicherer.



Um beim Ertönen der Zivilschutz-Sirensensignale wichtige Informationen erhalten zu können, benötigt jeder Haushalt ein funktionstüchtiges Notfallradio.

Der ORF ist verpflichtet, im Krisenfall die Anordnungen der Behörden zu veröffentlichen. 72 Stunden lang kann der ORF bei einem Stromausfall weitersenden.



Das Notfallradio soll strom- und batterieunabhängig sein, Geräte mit einem Dynamo- bzw. Kurbelantrieb ersparen die Batterie-Bevorratung.

Empfohlen werden kurbelbetriebene Kombigeräte, die sowohl Radio als auch die Notbeleuchtung integriert haben. Damit kann durch den Verzicht auf Kerzen die Brandgefahr verringert werden. LEDs geben strahlendes Licht.

Tipp: Das Notfallradio mit den LED-Lampen ist zum alltäglichen Gebrauch geeignet!



Im Katastrophenfall ist es hilfreich, die wichtigsten Sicherheitsprodukte sofort griffbereit zu haben, dafür eignet sich eine Notfallbox. Die Zusammensetzung einer solchen Box sollte nach den individuellen Bedürfnissen erfolgen, die Produkte dazu sind im Handel (Baumärkte, Online-Shops, etc.) erhältlich.



Die Notfallbox des Zivilschutz- und Katastrophenschutz-Shops besteht beispielsweise aus folgenden Produkten:

- Notkochstellen-Set mit Notkochstelle, 4 Brennpasten und Zünder
- Notfall-Toilettenbeutel
- 3 LED Wandlichter (inkl. Batterien)
- Löschdecke
- Notfallnahrung
- Kurbeltaschenlampe
- Abdichtband zum Abdichten von Fenster und Türen (bei atomarer Verstrahlung)
- Zippfolie Dokumentenhülle zur Aufbewahrung Ihrer Dokumenten-Kopien für einen Evakuierungsfall (siehe S. 32,33)



Notfallboxen und weitere Sicherheitsprodukte wie ein Notfallradio mit integrierter LED-Lampe, Abdichtbänder,... erhalten Sie unter www.zivilschutz-shop.at!



Bei Katastrophen oder lang andauernden Notfällen kann es passieren, dass kein Wasser mehr zur Verfügung steht - und gerade dann kommt es auf die Hygiene an. Das Sammeln von (Regen-) Wasser ist nur möglich, wenn es sich nicht um einen Strahlenalarm handelt und Sie das Haus verlassen dürfen. Dann können Sie auch Wasserentkeimungstabletten verwenden, die es im Campinghandel oder in der Apotheke gibt. Diese verlängern auch die Haltbarkeit von Wasser.

Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Shampoo, Toilettenpapier, Binden oder Tampons, Vollwaschmittel und Putzmittel gehören zu den notwendigen Hygieneartikeln.

- Eine Campingtoilette mit Ersatzflüssigkeit ist, wenn das Wasser knapp ist, eine gute Alternative
- Benutzen Sie Händedesinfektionsmittel und Handschuhe
- Benutzen Sie zum Wischen Küchenrolle, statt etwas nass zu reinigen
- Müllbeutel dienen der schnellen Abfallbeseitigung und helfen, wenn der Müll für längere Zeit nicht abgefahren wird



Für Ihre persönliche Vorsorge brauchen Sie folgende Dinge in Ihrer Zivilschutz-Apothek:

Verbandskasten mit:

- Verbandmull steril
- Momentverbände
- Rolle Heftpflaster
- Metallwundverband
- Dreiecktuch
- Verbandklammer
- Mullbinden (festkantig)
- elastische Binde
- Pflaster-Strips
- Verbandwatte
- Sicherheitsnadeln



Arzneimittel:

- Verordnete Dauermedikation
- Schmerzstillende Tabletten oder Pulver
- Tabletten gegen Durchfall
- Abführmittel
- Kamillentropfen
- Alkohol 70%
- Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion
- Medikamente gegen Halsschmerzen, Husten, Schnupfen
- Baldrianropfen
- Wasserstoffperoxyd 3%
- Wundbenzin
- Kaliumjodidtabletten

Sonstiges:

- Fieberthermometer
- Pinzette
- Verbandschere
- Lederfingerling



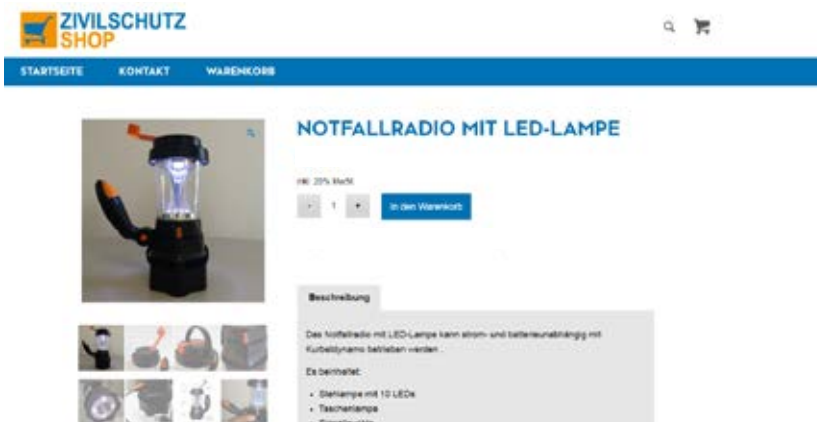


- *Bargeld und Dokumentenmappe:* Sparbücher, Meldezettel, Geburtsurkunde, Reisepass, (siehe Seite 32)
- *Alternative Heizmöglichkeit:* Heizgeräte, die mit Petroleum oder Flaschengas betrieben werden, Kachelofen, Kaminofen, usw. Überprüfen Sie die Funktionstüchtigkeit Ihres Notkamins!
- *Notstromversorgung:* Notstromaggregate sind auch für den privaten Haushalt erhältlich, aufgrund der notwendigen baulichen Maßnahmen durch gesetzliche Vorgaben und der erforderlichen Treibstoffbevorratung (begrenzte Haltbarkeit und Brandschutz) nicht überall empfehlenswert
- *Wasserkarister:* für den zusätzlichen Wasservorrat zum Kochen und Waschen
- *Evakuierungsrucksack:* Notgepäck griffbereit halten (siehe Seite 32)





Auf der OÖ Zivilschutz-Homepage www.zivilschutz-ooe.at finden Sie nicht nur wertvolle Infos zur Bevorratung, sondern auch im linken Reiter bzw. im Hauptmenü einen Webshop (oder direkt erreichbar unter www.zivilschutz-shop.at), wo Sie wichtige Sicherheitsprodukte zur Vorbereitung für Katastrophenfälle kaufen können. Angeboten werden die Zivilschutz-Notfallbox, die Vorratstasche, das Buch „Kochen im Katastrophenfall“, Abdichtbänder für Fenster und Türen, eine Kappe mit LED-Licht, Sicherheitsbrennpasten,.....Die Waren werden detailliert mit Text und Bild beschrieben, regelmäßig gibt es (Rabatt)-Aktionen - ein Besuch der Seite lohnt sich immer!



Es gibt viele Katastrophenfälle, die eine Evakuierung notwendig machen. Situationsbedingt kann es eine längere Zeit dauern, bis Sie wieder zurück in Ihre Wohnung dürfen. Ein Notgepäck hilft, die ersten Tage außer Haus zu Recht zu kommen. Ein Rucksack ist praktischer als ein Koffer, da Sie damit beide Hände frei haben.

Im Notfall sollten Sie folgende Dinge griffbereit gepackt haben:



- Warme Kleidung, feste Schuhe und Regenschutz
- Hygieneartikel
- Taschenmesser
- Bargeld und Ausweise
- Benötigte Medikamente
- Zünder oder Feuerzeug, Taschenlampe
- Notproviant
- Dokumentenmappe

In die Dokumentenmappe gehören folgende Unterlagen:

- Reisepass oder Personalausweis
- Geburtsurkunde
- Staatsbürgerschaftsnachweis
- Heiratsurkunde bzw. Scheidungsurkunde
- Meldezettel
- Sparbücher
- Zeugnisse
- Versicherungspolizen
- Zertifikate und sonstige wichtige Urkunden
- Fotodokumentation der wertvollen Gegenstände



Zum Evakuierungsrucksack bzw. der Dokumentenmappe gehört auch ein Eigentumsverzeichnis.

Die Liste mit allen Details dazu (Marke, Gerätenummer, Aussehen, Rechnung) sollte folgende Themengruppen umfassen:

- Dokumente (siehe Dokumentenmappe)
- Gebrauchs- und Unterhaltungselektronik: Mikrowelle, TV-Gerät, Fotoapparat,...
- Sport- und Freizeitgeräte: Fahrrad, Heimtrainer,...
- IT-Technik: PC, Monitor, Drucker,....
- Wertgegenstände: Schmuck, Pelze, Teppiche, Antiquitäten,...
- Kommunikationsmittel:

Beim Handy ist die „I-MEI“- Nummer wichtig, ein einmalig für jedes Handy vergebener Code. Dieser ist durch die Tastenkombination *#06# abrufbar

Ein USB-Stick mit dem Eigentumsverzeichnis, den eingescannten Dokumenten und Fotos der Wertgegenstände spart Platz!



Um sich nicht alle Geheimnummern merken zu müssen, können Sie sich eine Schlüsselzahl ausdenken und diese zu jeder Geheimnummer addieren. Notieren Sie sich das Ergebnis - somit müssen Sie sich nur die Schlüsselzahl merken!

Der erste Samstag im Oktober ist der Landeszivilschutztag (Tag des Zivilschutz-Probealarms), an dem die Bevölkerung zu einem Stresstest im eigenen Haushalt aufgerufen wird.

Im Zuge dieses Stresstests soll der persönliche Lebensmittelvorrat überprüft sowie die Sicherheitseinrichtungen und Notfallgeräte in den eigenen vier Wänden getestet werden.

Hilfreich ist dabei die Checkliste des OÖ Zivilschutzes, diese kann im Zivilschutzbüro unter der Telefonnummer 0732 65 24 36 bzw. auf www.zivilschutz-shop.at kostenlos angefordert werden.

STRESSTEST IM HAUSHALT

Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Vorrat und die Sicherheitseinrichtungen in Ihrem Haushalt!

Das sollten Sie kontrollieren:	✓	Jahr	Jahr	Jahr
Lebensmittel- und Getränkevorrat	Menge, Ablaufdatum			
Feuerlöscher	Überprüfungstermin			
Rauchmelder und Kohlenmonoxid-Warner	Funktionstest - Prüfkноп			
Notfallradio und Notbeleuchtung	Funktionstest			
Elektro-FI-Schutzschalter im Sicherungskasten	Funktionstest - Prüfkноп			
Notkochstelle (z.B. Campingkocher)	Funktionstest			
Hausapotheke und Kaliumjodidtabletten	Vollständigkeit, Ablaufdatum			
Evakuierungsrucksack mit Dokumentenmappe	Vollständigkeit			
Auto: Verbandszeug, Feuerlöscher, Warndreieck, Warnweste, Lifehammer	Zustand, Vollständigkeit, Ablaufdatum			
Familien-Notfallplan (Aufenthaltssorte, Treffpunkte)	Mit Angehörigen besprechen			



OBERÖSTERREICHISCHER
ZIVILSCHUTZ

Nähere Info
Petzoldstraße
Tel: 0732 65 24 36
Mail: office@ziv
Homepage: www.ziv.at

Außerdem steht diese Checkliste auf der Homepage zum Download zur Verfügung - ebenso wie die anderen wertvollen und hilfreichen Zivilschutzbroschüren.



Wichtige Notrufnummern:

122	Feuerwehr
133	Polizei
144	Rettung
112	Euronotruf
128	Gasnotruf
130	Landeswarnzentrale
140	Bergrettung
141	Ärztenotdienst
01/4064343	Vergiftungs- informationszentrale



Telefonnummer OÖ Zivilschutz: 0732 65 24 36



