

# Empfohlener Notvorrat

## Getränke

9 Liter Wasser (pro Person)  
Frucht- und Gemüsesäfte

## Haltbare Lebensmittel (für rund 1 Woche)

Reis oder Teigwaren  
Öl oder Fett  
Konservendosen z. B. mit Gemüse, Früchten oder Pilzen  
Fertigtomatensauce im Glas oder Tetrapack  
Fleisch- und Fischkonserven  
Fertiggerichte (ungekühlt haltbar, z. B. Chili con Carne, Reisgerichte, Rösti)  
Fertigsuppen  
Zucker, Konfitüren, Honig  
Bouillon, Salz, Pfeffer  
Kaffee, Kakao, Tee  
Dörr- und Hülsenfrüchte  
Zwieback oder Knäckebrötchen  
Schokolade  
Kondensmilch, UHT-Milch  
Hartkäse (Greyerzer, Sbrinz, Bergkäse usw.)  
Dauerwürste, Trockenfleisch

Spezialnahrung (für Säuglinge, bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)  
Futter für Haustiere

## Verbrauchsgüter

Transistorradio, Taschenlampen mit (Ersatz-)Batterien  
Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug  
Gascartouchen für Campinglampen oder -kocher  
Seife, WC-Papier, Hygieneprodukte

BWL, 3003 Bern, [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch)  
09.2009



Kluger Rat –  
Notvorrat



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD  
Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL

BWL

# Ein kluger Rat

Verbrauchsgüter, insbesondere Lebensmittel, werden täglich über ein gut funktionierendes Verteilersystem transportiert. Fällt dieses Transportsystem aufgrund blockierter Strassen oder aus anderen Gründen aus, können kleinere Ortschaften innert kurzer Zeit von der Lebensmittelversorgung abgeschnitten werden. Man geht heute davon aus, dass ein Versorgungsunterbruch nicht Monate, aber doch mehrere Tage andauern könnte. Deshalb wird empfohlen, einen Haushaltvorrat für rund eine Woche zu halten.

## Ein Notvorrat für ungewohnte Situationen

Eine vernünftige Vorratshaltung ist sinnvoll, um einer ungewohnten Situation (Hochwasser, Lawine, Murgang, Orkane, starker Schneefall, Krankheit) gelassen begegnen zu können. Ein Lebensmittelvorrat kann aber auch ganz praktisch sein, wenn unerwarteter Besuch kommt oder man, aus welchen Gründen auch immer, nicht dazu gekommen ist, genügend einzukaufen.

## Trinken ist wichtiger als Essen

Überall 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. Bereits nach drei Tagen ohne genügend Flüssigkeit kann es für uns Menschen lebensgefährlich werden. Die Empfehlung lautet: pro Person 9 Liter Wasser (ein Sixpack) in den Vorrat.



## Tipps zur Vorratshaltung

Der Haushaltvorrat setzt sich sinnvollerweise aus lagerfähigen Lebensmitteln zusammen. Keine «Astronautennahrung», sondern Lebensmittel, die Sie im täglichen Leben konsumieren und so regelmässig umsetzen. Es geht also nicht darum, einen Notvorrat anzulegen und diesen dann zu vergessen, sondern es geht darum, eine Reserve von täglich benötigten Nahrungsmitteln anzulegen. Nehmen Sie bei der Zusammenstellung dieses Vorrats auf die geschmacklichen Vorlieben der Familienmitglieder Rücksicht. Auch ein gewisser Vorrat an kalt geniessbaren Lebensmitteln macht Sinn. Im Übrigen sollten Lebensmittel sachgerecht gelagert und innert nützlicher Frist verbraucht werden.

## Zählen die Lebensmittel im Tiefkühler auch zum Notvorrat?

Ja, denn auch nach einem Stromausfall lassen sich die Nahrungsmittel noch problemlos konsumieren. Allerdings sollten einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder eingefroren, sondern rasch verbraucht werden.