



DER KRISENFESTE HAUSHALT

Bevorratung

Vor Unglücksfällen und Katastrophen ist niemand gefeit. Österreichs weltweit anerkannte Hilfs- und Einsatzorganisationen sind für diese Situation gerüstet, dennoch ist eigenes Handeln und Vorsorge sinnvoll und notwendig. Man braucht erst gar nicht an das Schlimmste zu denken, auch kleinere, regionale Notfälle können die öffentliche Versorgung der Bevölkerung mit Wasser, Lebensmittel und Energie unterbrechen. Extreme Wettersituationen, aber auch eine Verstrahlung der Umgebung aufgrund eines KKW-Unfalles können Sie zum Verweilen in Ihrer Wohnung zwingen. Es ist zwar nicht anzunehmen, daß Unfälle in benachbarten Kernkraftwerken einen Zusammenbruch der Versorgung in Österreich zur Folge haben, dennoch sollten Sie einen ausreichenden Vorrat angelegt haben. Warum?

1. Sie können möglichst lange in Ihrer Wohnung bleiben.
2. Sie können später auftretende Versorgungsengpässe an nicht kontaminierter Nahrung besser ausgleichen.

Auch wenn die Strom-, Gas- und Trinkwasserversorgung in Österreich bei Kernkraftwerksunfällen nicht beeinträchtigt ist, sollten Sie im Hinblick auf andere Katastrophenfälle, bei denen diese Versorgungsungen sehr wohl unterbrochen sein könnten, bei der Vorratshaltung auf Folgendes achten:

Der Mensch benötigt eine ausgewogene Ernährung. Unser Organismus braucht auch in Notfällen drei Grundstoffe, damit wir keine Mangelerscheinungen erleiden, und zwar 60 Prozent Kohlenhydrate, 12 Prozent Eiweiß, der Rest sind Fette. Ein Haushaltsvorrat sollte daher Grundnahrungsmittel und andere leicht lagerbare sowie gut haltbare Lebensmittel für zwei Wochen enthalten.

Getränke

Ohne Essen können wir relativ lange überleben, ohne Trinken nur wenige Tage. Wichtigster Teil eines Vorrates sind daher Wasser und andere Getränke, und zwar mindestens 2,5 Liter pro Person und Tag. Besonders empfehlenswert ist aufgrund der langen Haltbarkeit und der vielfachen Verwendungsmöglichkeiten ein Vorrat an stark kohlenstoffhaltigem Mineralwasser. Fruchtsäfte in Verbundverpackungen haben den Vorteil einer besonders platzsparenden Unterbringung.

Lebensmittel, die in keiner Vorratskammer fehlen sollten

- Gut haltbare Lebensmittel mit viel Kohlehydraten sind beispielsweise Honig, Zucker, Reis und Teigwaren, Haferflocken, Zwieback und verpacktes Brot.
- Kondensmilch, Schmelzkäse, Dosenfische, Dosenfleisch, Dauerwurst und getrocknete Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß und sind ebenfalls monatelang haltbar.
- Ihren Bedarf an Fetten decken Sie mit Speisefett, Speiseöl, Margarine oder Butter.

