



- Je nach Geschmack können Sie Ihren Lebensmittelvorrat mit Dosengemüse, Fertiggerichten, Gewürzen, Kartoffelprodukten, Nüssen und Löscaffee bereichern.

Biologisch krisenfest: der Vollwert-Vorrat

Alternative Lebensformen stehen heute hoch im Kurs. Ihre gemeinsame Basis ist die gesunde Ernährung auf der Basis des Getreidekorns. Gerade das Getreidekorn ist für lange Lagerzeiten ganz hervorragend geeignet und stellt eine lebende Konserve dar. Es enthält sehr viele lebenswichtige Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Enzyme, und zwar genau im richtigen Verhältnis.

Tips & Tricks: Damit Ihre Bevorratung auch wirklich klappt

- Bei der Bevorratung müssen Sie vor allem die individuellen Eßgewohnheiten und Trinkgewohnheiten berücksichtigen.
- Beachten Sie, daß Diätpatienten einen entsprechenden Vorrat ihrer Spezialkost brauchen und auch für Säuglinge und Kleinkinder ein Vorrat an Kindernahrung angelegt werden muß.
- Wenn Sie Haustiere haben, dürfen Sie nicht vergessen, daß auch sie einen Futtervorrat brauchen.
- Besonders wichtig: Lagern Sie die Vorräte richtig und achten Sie bitte auf die Ablauffrist der Lebensmittel!
- Fachgeschäfte bieten Notvorräte an, die 15 Jahre und länger haltbar sind.

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein: Was noch fehlt zum krisenfesten Haushalt

- Eine gut ausgestattete Zivilschutzapotheke ist kein Luxus, sondern mitunter lebenswichtig. Besonders wichtig: Kaliumjodidtabletten besorgen!
- Wer ständige medizinische Betreuung oder Medikamente braucht, sollte den Arzt fragen, wie er am besten vorsorgen kann.
- Denken Sie an Ihre Körperpflege und richten sie sich einen ausreichenden Vorrat an Hygieneartikeln ein!
- Der ORF sendet im Krisenfall laufend die wichtigsten Informationen: Ein Radio, das auch mit Batterien (immer Reserve einlagern) betrieben werden kann, darf daher in keinem Haushalt fehlen.
- Eine Feinstaubmaske als Mund- und Nasenschutz für den kurzzeitigen Aufenthalt im Freien während des Durchzugs einer radioaktiven Wolke ist sinnvoll.
- Denken Sie an eine alternative Heizmöglichkeit, einen Vorrat an Brennmaterial und an eine Notbeleuchtung (Kerzen etc.) für den Fall, daß die Energieversorgung ausfällt.

Selbst ist der Mann oder die Frau, heißt es im Zivilschutz. Diese Einstellung hilft im Katastrophenfall zu überleben bzw. den Schaden so gering wie möglich zu halten. Zivilschutz heißt auch Selbstschutz. Er funktioniert aber nur dann, wenn das staatliche Sicherheitsnetz durch Selbstschutzmaßnahmen jedes einzelnen mitgetragen wird!

