



**ZIVILSCHUTZ**  
**Kärnten**



[www.siz.cc/kaernten](http://www.siz.cc/kaernten)



# KRISENSICHERER HAUSHALT

**Einfache Tipps  
für Ihre Sicherheit**

# KRIENSICHERER HAUSHALT

Auszugsweise dem "Blackout-Ratgeber" des ÖZSV entnommen

Was im Haushalt nicht fehlen darf, um für kleinere und größere Notfälle, Katastrophensituationen oder ein länger andauerndes Blackout gut vorbereitet zu sein, finden Sie in diesem Folder. Dazu jede Menge praktische Tipps für die private Vorsorge.

## LEBENSMITTEL

### Getränke

- Mineralwasser
- Frucht-, Gemüsesäfte (Sirup und Saft)
- Tee, Kaffee, Kakao (in Pulverform und Dosen)



Menschen können ohne Essen relativ lange überleben, ohne Trinken hingegen nur wenige Tage. Daher ist ein Vorrat an Wasser und anderen Getränken besonders wichtig. Mineralwasser mit Kohlensäure eignet sich aufgrund seiner langen Haltbarkeit und der vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten am besten.

Um Leitungswasser über einen längeren Zeitraum haltbar zu machen, muss es konserviert und/oder entkeimt werden. Hierfür gibt es chemische Präparate, die es bis zu sechs Monate haltbar machen. Diese Präparate haben bei richtiger Lagerung ein Ablaufdatum von über zehn Jahren. Im Campingfachhandel können verschiedenste Produkte erworben werden.



Beim Behälter selbst und dessen Befüllung, muss ebenfalls auf größte Hygiene geachtet werden. Die befüllten Kanister sollten lichtgeschützt und kühl gelagert werden.

### Getreideprodukte

- Teigwaren
- Zwieback und Knäckebrot
- Brot (vakuumverpackt)
- Reis, Weizen, Hirse
- Mehl, Grieß
- Haferflocken



### Milchprodukte

- Haltbarmilch
- Milchpulver
- Hartkäse



### TIPP:

**Kontrollieren Sie regelmäßig das Ablaufdatum der Lebensmittel und verbrauchen Sie diese rechtzeitig. Denken Sie daran, die verbrauchten Produkte immer wieder zu ersetzen. Vergessen Sie nicht auf besondere Vorräte für Babys und Kleinkinder sowie Personen in Ihrem Haushalt, die ganz spezielle Diätahrungsmittel benötigen. Auch auf die Tiernahrung für Ihre Haustiere denken.**

### Gemüse / Obst

- Obst- und Gemüsekonserven
- Einkochtes Obst und Gemüse
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Kartoffelpüree-Pulver



### Fisch / Fleisch

- Fischkonserven
- Konservendosen (z. B. Bohnen mit Speck)
- Fertiggerichte (nichts Tiefgekühltes)
- Aufstriche

### Sonstiges

- Salz
- Honig
- Speiseöl
- Suppen (Pulver und Dosen)
- Schokolade und Traubenzucker
- Zucker
- Gewürze



Bei einem längeren Stromausfall funktionieren auch die Kühlsysteme und die Kassen in den Geschäften nicht mehr. Dann wird der geplante Lebensmitteleinkauf zum Problem. Abhilfe schafft hier ein rechtzeitig angelegter Vorrat. Als Faustregel gilt: für den Fall der Fälle sollte jeder Haushalt zumindest eine Woche ohne Einkaufen und ohne Strom auskommen. Die Lebensmittel können dabei ganz nach dem persönlichen Geschmack zusammengestellt werden.

### EINE ALTERNATIVE:

**Notvorräte, die 15 Jahre und länger haltbar sind, können in Fachgeschäften erworben werden. Sie zeichnen sich durch eine einfache Lagerung und Zubereitung aus, haben einen hohen Nährwert und brauchen wenig Platz. Nachteile sind die relativ hohen Anschaffungskosten und der Umstand, dass es keine Lebensmittel im herkömmlichen Sinn sind.**

## KÖRPERPFLEGE- UND HYGIENEPRODUKTE

- **Zahnbürste und Zahnpasta**
- **Seife, Duschgel, Haarshampoo**
- **Desinfektionsspray**
- **Binden und Tampons**
- **Rasierzeug**
- **Reise-Waschmittel**
- **Toilettenpapier**
- **Müllbeutel**



Tritt der Extremfall ein und ein Blackout dauert mehrere Tage an, dann kann der Stromausfall auch im Bereich der Entsorgung (Kanalisierung) für Probleme sorgen. Betroffen davon wäre auch der Gang zur Toilette. Ein Camping-WC ist daher eine empfehlenswerte Vorsorgemaßnahme (Ersatzlösung: verschließbare Kübel).

## GESUNDHEIT

- **Autoapotheke nach Ö-Norm**
- **Vom Arzt verschriebene Medikamente**
- **Schmerzstillende Tabletten**
- **Fiebersenkende Mittel**
- **Mittel gegen Durchfall und Verdauungsstörungen**
- **Vitaminpräparate**

- **Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion**
- **Verbände und Pflaster**
- **Wund- und Heilsalbe**
- **Fieberthermometer**
- **Pinzette**
- **Ersatz- oder Reservebrille**



Die persönliche Hausapotheke sollte man regelmäßig auf Haltbarkeit prüfen. Abgelaufene Präparate und Verbandsmittel sind auszutauschen und zu entsorgen. Alte Medikamente am besten in der Apotheke abgeben.

## KOCHEN IM KATASTROPHENFALL - MIT EINFACHEN MITTELN UND OHNE STROM

Wenn der Strom ausfällt, braucht man eine Notkochgelegenheit. Ein Holzofen mit Kochplatte wäre optimal, ein Campingkocher mit Gaskartusche ist ebenfalls eine brauchbare Variante. In Wohnanlagen ist der Betrieb bzw. die Lagerung von Flüssiggasbehältern jedoch vielfach untersagt.

Holzkohlegriller sind ebenfalls weit verbreitet und in der warmen Jahreszeit und im Freien als Notkochstelle bestens geeignet.

### Fonduegarnitur als Notkochstelle

In Wohnräumen bietet sich die Verwendung der Fonduegarnitur an. In Verbindung mit einer Brennpaste (für den Gastronomieeinsatz) kann sie sehr gut als Notkochstelle eingesetzt werden.

Das Wärmen von Babynahrung, die Zubereitung von Suppen, warmen Getränken und einfachen Eintopfgerichten ist problemlos möglich.



Wer keine Fonduegarnitur zur Hand hat: ein paar Ziegelsteine reichen für einen standsicheren Unterbau. Brennpaste auf eine brandsichere, hitzebeständige Unterlage stellen, den Grillrost aus dem Küchenherd drauf legen und fertig ist die Notkochstelle im Katastrophenfall. Man kann aber auch eine Pfanne oder Blumentöpfe für den Aufbau einer Notkochstelle verwenden.



# KRIENSICHERER HAUSHALT

## ALTERNATIVE LICHT- UND KOMMUNIKATIONSQUELLEN



- 2 Taschenlampen (Batterie- oder Dynamoantrieb)
- Kerzen
- Zünder, Feuerzeug
- Campingkocher
- Radio (Batterie- oder Dynamoantrieb)
- Reservebatterien



Ohne Strom funktionieren alle elektrischen Geräte im Haushalt nicht mehr. Auch das Licht kann nicht aufdreht werden. Um nicht im Dunkeln zu sitzen gehören stromunabhängige Lichtquellen in jeden sicheren Haushalt.

## SCHNELLPACKLISTE FÜR NOTFÄLLE



- Bargeld und Ausweis
- Dokumentenmappe
- Karte mit wichtigsten Kontakten und Adressen

Fotos: iStockphoto, Fotolia

- Ersatz- oder Reservebrille
- Benötigte Medikamente
- Taschenlampe
- Zünder oder Feuerzeug
- Warme Kleidung
- Regenschutzkleidung
- Feste Schuhe
- Notproviant
- Thermosflasche
- Hygieneartikel
- Taschenmesser
- Eventuell Handy und Ladegerät



## DOKUMENTENMAPPE

- Reisepass oder Personalausweis
- Geburtsurkunde
- Staatsbürgerschaftsnachweis
- Meldezettel
- Zeugnisse
- Versicherungspolizzen
- Liste und Fotos der versicherten Gegenstände (z.B. auf USB-Stick)
- Sparbücher
- Sonstige Urkunden

Für den Fall einer Evakuierung oder wenn man aus anderen Gründen schnell das Haus verlassen muss, ist es ratsam einen Notfall-Rucksack immer Griff be-

reit zu haben. Nachdem sich derartige Notfälle ohne Vorwarnung ereignen können, müssen die Vorsorgemaßnahmen rechtzeitig getroffen werden.

## FÜR DEN SICHEREN HAUSHALT

- Löschdecke
- Rauchmelder
- Verbandskasten



4/2018

Mehr als die Hälfte aller Unfälle passieren Zuhause. Damit die Bürgerinnen und Bürger das richtige Verhalten in Notfällen erlernen können, bietet der Österreichische Zivilschutzverband ein umfangreiches Informations- und Schulungsangebot.

Dazu gehören eine Vielzahl von Sicherheitstipps, mit deren Hilfe unnötige Gefahrenfälle ganz leicht vermieden werden können. Ob Brand oder Unfall - es geht darum, sofort rasch und richtig zu handeln. Die ersten Maßnahmen sind entscheidend und können Leben retten. Informieren Sie sich daher rechtzeitig.



**Kärntner  
Zivilschutzverband**

9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Rosenegger Straße 20, Haus der Sicherheit

Tel. 050-536-57080, FAX 050-536-57081  
zivilschutzverband@ktn.gv.at  
www.sic.cc/kaernten

