

Zeitschrift: Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 53 (1980)

Heft: 6

Artikel: Kluger Rat - Notvorrat

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-518787>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kluger Rat — Notvorrat

(s) «In der Not frisst der Teufel Fliegen. — Wer möchte noch eine Portion?» Dieser Satz stammt aus einer Broschüre, die vom Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge nach einer Untersuchung in unserem Lande zusammengestellt worden ist. Aus dieser Untersuchung geht hervor, dass im wesentlichen 84 % aller Schweizer Haushalte über genügend Vorräte und Lebensmittel für 14 Tage verfügen. Dazu Ch. Ziegler, Delegierter für wirtschaftliche Kriegsvorsorge: «Die Vorratssituation ist besser, als man glaubte, aber oftmals haben die Leute nicht das, was sie brauchen. Deshalb haben wir in unserer Lebensmittelliste die heutigen Ernährungsgewohnheiten berücksichtigt.»

Krisen statt Krieg: Heute droht keine unmittelbare Kriegsgefahr, aber die Entwicklung der Oelpreise zeigt andere Gefahren auf: Abhängigkeit von skrupellosen Grosskonzernen, die den Markt kontrollieren oder die Gefahr von Streiks in Produktionsländern oder Transportorganisationen, welche Versorgungsengpässe heraufbeschwören können. Aus dem ursprünglichen «Plan Wahlen» wurde ein neues Projekt erarbeitet — der Ernährungsplan 75 — der nun durch den EP 80 abgelöst wird. Für die Landesversorgung haben wir im vergangenen Frühling einen neuen Verfassungsartikel angenommen an der Urne. Dieser Artikel regelt die Sicherstellung der Versorgung des Landes mit lebenswichtigen Gütern und Dienstleistungen bei schweren Mangellagen, welche die Wirtschaft nicht selbst zu heben vermag.

In dieser und der nächsten Nummer «Der Fourier» berichten wir eingehend über den klugen Notvorrathalter.

Was ich weiss, macht mir nicht heiss

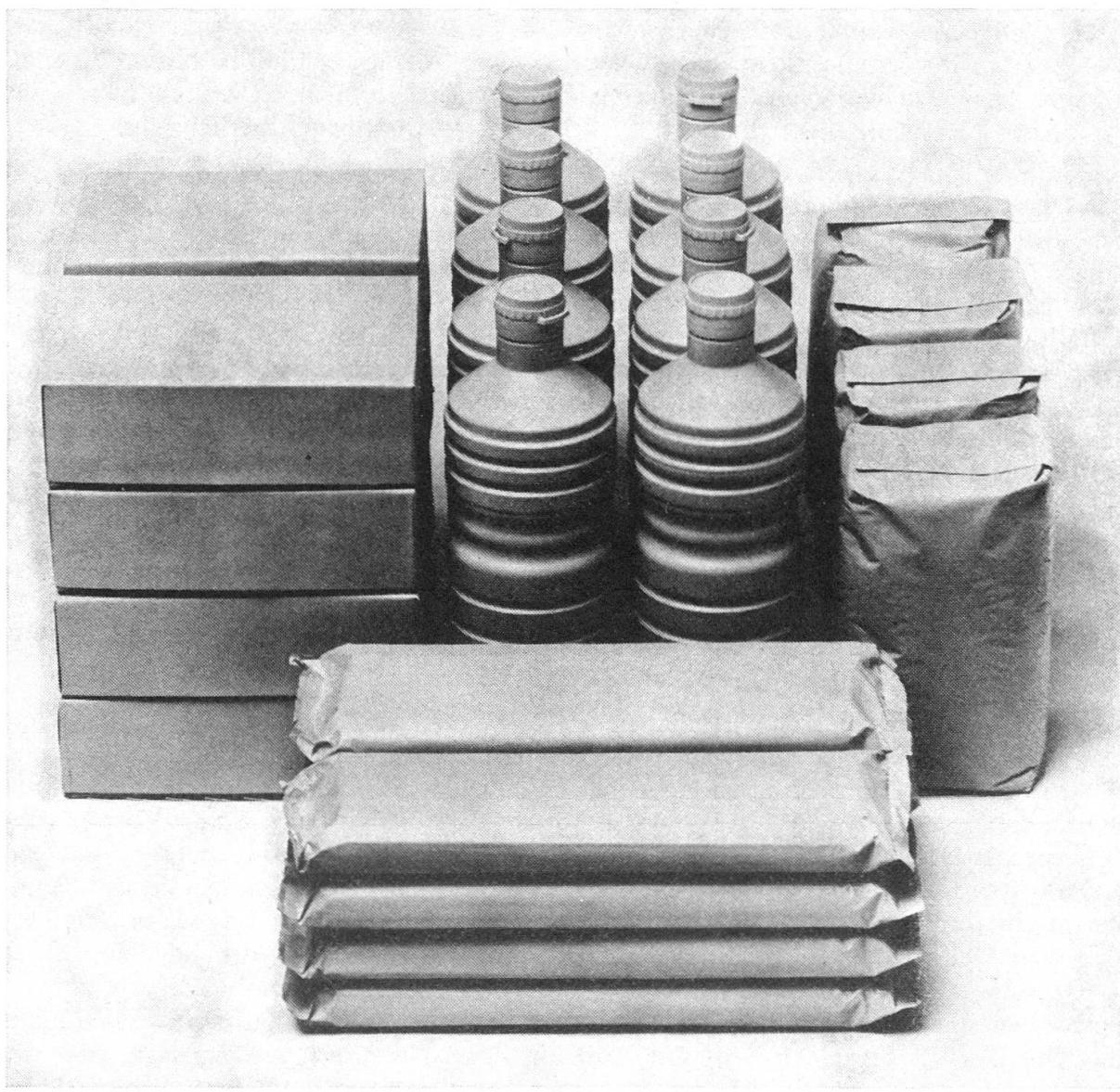
oder: Diskrepanz zwischen Wissen und Verhalten

In der vom Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge (DWK) 1978 zusammen mit dem Institut für praxisorientierte Sozialforschung durchgeführten Marktstudie zeigte es sich, dass 84 % der befragten Haushalte in einem Krisenfall mit ihren Lebensmittelvorräten länger als 14 Tage auskommen könnten. Allerdings wird dieser Vorrat nicht bewusst als Notvorrat angelegt und gepflegt, denn nur jeder zehnte Befragte gab an, einen «Notvorrat» zu haben. Es zeigte sich denn auch, dass die Produkte, die als Grundvorrat empfohlen werden, nämlich je 2 kg Zucker, 2 kg Reis oder Teigwaren und 2 kg Fett oder Oel pro Person, nur in 10 % aller Schweizer Haushalte vorhanden sind. Wer meint, dass alles «im Butter» sei, weil ja pro Person im Durchschnitt 15,2 kg Vorräte vorhanden sind, wird durch folgende Zahlen belehrt: Berücksichtigt man nämlich nicht das Gewicht der einzelnen Produkte, sondern ihren Nährwert, so zeigt sich, dass die fünf Grundvorratslebensmittel mengenmäßig zwar nur einen Drittels des mittleren Vorrats in den Haushaltungen ausmachen, in Joules oder Kalorien gemessen, aber fast zwei Drittel des Vorrats liefern. Mit anderen Worten: Würden pro Person die vorgeschriebenen Grundvorratslebensmittel in der nötigen Menge vorhanden sein, so hätte die Bevölkerung nicht mehr Kilos, jedoch mehr Nährwert in der Vorratskammer gelagert.

7 von 10 wissen, dass man einen Notvorrat haben sollte

Dass man einen Notvorrat haben sollte, wissen fast alle, und die Zusammensetzung des Grundvorrates ist weitgehend bekannt. Nur ein kleiner Teil der Befragten handelt jedoch nach diesen Informationen. Relativ grössere Vorräte sind in Haushalten der älteren Generationen zu finden, die den Krieg miterlebt haben. Ebenfalls eine relativ hohe Lebensmittel-Selbständigkeit weisen Paarhaushalte auf, während junge Familienhaushalte, also Leute mit Kindern, am schlechtesten vorsorgen. Einer der Befragten

meinte denn auch zum Thema Information über Notvorrat: «Ich finde, wenn man es via Eltern machen würde, dann könnte man vermutlich den Teil darauf aufmerksam machen, der dafür sehr empfindlich ist. So unter dem Titel: Sollen Kinder in einer Krise Hunger leiden? So etwas springt ins Auge. Und dann denkt man an die Kinder und sagt sich, mein Gott, die könnten ja verhungern. Da muss ich etwas tun.»



Notvorrat für eine Familie mit 4 Personen

Die befragten Schweizerinnen, welche heute schon für mindestens 14 Tage Vorräte haben, geben als Gründe für ihre Vorratshaltung an:

Weil es praktisch ist, weil der Vorrat eine rationelle Haushaltführung erlaubt, weil der Vorrat in privaten Notlagen überbrücken hilft (man denkt dabei an Erschwerungen des Einkaufs wegen Berufstätigkeit, Krankheitsfälle oder an Arbeitslosigkeit), weil es eine alte Gewohnheit ist oder weil man abgelegen wohnt. Wo wenig Vorräte anzutreffen waren, wurde das Fehlen der Vorsorge in der Mehrheit so begründet: man hat zu wenig Platz oder zu wenig Geld, man will täglich frisch einkaufen, man hat keine Zeit, sich um den Vorrat zu kümmern, man isst selten zuhause, man scheut die Umtriebe oder befürchtet, Vorräte würden von Schädlingen vernichtet.

Zu viele Lagerorte und unregelmässiger Einkauf

Manche Leute erschweren sich die Vorratshaltung durch zu viele Lagerorte. In etwa jedem dritten Haushalt wird der Notvorrat an zwei, in knapp der Hälfte der Haushaltungen an drei oder mehr Orten gelagert. So geht die Übersicht über die Vorratsmenge verloren, die Kontrollarbeit wird erschwert.

Eine wesentliche Vereinfachung der Kontrolle dürfte die Einführung der Einkaufs- oder Verfalldaten auf Lebensmitteln bringen. Haushalte, die grosse Mengen auf einmal beschaffen und dann aufbrauchen, bis nichts mehr da ist, können durchschnittlich weniger grosse Vorräte vorweisen, als solche, die Verbrauchtes sofort ersetzen. Eine wichtige Aufgabe des DWK wird deshalb sein, auf eine regelmässige Erneuerung der Vorräte sofort nach dem Verbrauch zu dringen.

Die Bedeutung des privaten Notvorrats kann anhand folgender Zahlen erahnt werden: Der minimale Notvorrat sollte für die Ernährung während 14 Tagen ausreichen. Solange dauert es, bis das vorbereitete Rationierungssystem funktioniert und die Versorgung geregelt ist. Allerdings werden im Ernstfall ab diesem Zeitpunkt keine «fetten» Tage zu erwarten sein. Wer sich nur auf die amtliche Nahrungszuteilung verlässt, wird den Gürtel bald enger schnallen müssen. Anstelle der heute konsumierten 13 000 Joules (3200 Kalorien im Tag) werden es laut Ernährungsplan 10 000 Joules sein, also rund ein Drittel weniger.

Die Zusammensetzung des Notvorrates

Nur wenige Produkte des täglichen Bedarfs sind beliebig lange haltbar. Ein Notrationspaket, das man in Friedenszeiten im Kasten aufbewahrt wie das Gewehr oder die Uniform, gibt es deshalb nicht. Und die Art der Not, für die vorzusorgen ist, kennt auch niemand. Die kriegswirtschaftliche Bedeutung des Vorrats überzeugt wohl am ehesten: Im Krieg fallen Transportmöglichkeiten aus, es fehlt der Nachschub, Transportwege werden unterbrochen. Man wird dadurch praktisch am Wohnort isoliert. Das ist leichter zu überstehen, wenn wenigstens für eine gewisse Überbrückungszeit Vorräte griffbereit gelagert sind. Andere Notsituationen sind in ihren Auswirkungen ähnlich. Streiks, Transportschwierigkeiten, Naturkatastrophen, Terroranschläge isolieren vorerst einmal einen Teil der Bevölkerung und behindern die Versorgung. Solche lokale oder regionale Notsituationen verlangen deshalb die gleichen Vorkehren des Einzelnen wie ein Krieg. Der Notvorrat ist also nicht nur ein Aspekt der Gesamtverteidigung, sondern auch eine Art Privatversicherung für die Versorgung unter erschwersten Bedingungen. Welche Produkte bieten die beste Sicherheit? Die Lebensmittel stehen mengenmäßig im Mittelpunkt und sind damit der wichtigste Bestandteil der Notvorratshaltung. Der Vorsorgegedanke erstreckt sich auch auf andere Güter, vor allem auf solche, die dem Menschen helfen, seine Gesundheit zu erhalten. Das können Wärmelieferanten sein wie Holz, Öl oder Kohle, das können Produkte sein, die der Hygiene dienen und damit die Seuchengefahr eindämmen, das können aber auch Medikamente sein.

Im Mittelpunkt: Der Grundvorrat an Lebensmitteln

Der Kern des Vorrats soll ein möglichst ausgiebiger Energielieferant sein. Geballte Kraft auf kleinem Raum — das ist hier die Devise. Zudem sollen die Produkte problemlos und ungekühlt aufbewahrt werden können. Denn in Katastrophen- oder Kriegsfällen ist die Stromzufuhr nicht immer gewährleistet. Die konzentriertesten Energie-

lieferanten in der Nahrung erfüllen diese Voraussetzungen. Sie lassen sich täglich konsumieren und das gewährleistet die regelmässige Erneuerung. Es geht also nicht darum, als Notvorrat eine Art Astronautennahrung aufzubewahren. Für den Grundvorrat werden nicht nur die Produkte empfohlen, sondern auch die zu lagernden Mengen, nämlich 2 kg Zucker, 2 kg Reis oder Teigwaren und 2 kg Fett oder Oel.

Nebst den drei Grundvorrats-Lebensmitteln, die zusammen 6 kg pro Person ausmachen, wird man zweckmässigerweise solche Lebensmittel lagern, die man mag und entsprechend auch immer wieder isst und ersetzt. Hilfreich ist eine Liste dieser Produkte. Man vergewissere sich auch, ob genügend Abwechslung gewährleistet ist und sowohl eiweiss- wie auch kohlenhydratreiche Lebensmittel vorrätig sind. Total sollte man pro Person auf mindestens 14 kg kommen. Und damit der Vorsatz, an den Notvorrat denken zu wollen, nicht vergessen wird, klebe man diese Warenliste in den Vorratsschrank. Eine regelmässige, allmonatliche Kontrolle hilft festzustellen, was ersetzt werden muss.

Täglicher Nahrungsbedarf (Durchschnittswerte)

Knaben	Alter	Gewicht	Kalorien 1)	Joule 1)
	10-12	35 kg	2500	10.250
	12-15	49 kg	3200	13.120
	16-20	63 kg	3800	15.580
Mädchen	Alter	Gewicht	Kalorien 1)	Joule 1)
	10-12	36 kg	2300	9.430
	12-15	49 kg	2500	10.230
	16-20	54 kg	2400	9.840
Erwachsene		pro Kilo Körpergewicht	35-50	150-210
				
Durchschnittsverbrauch pro Kopf der Bevölkerung heute			3.200	13.000
Im Ernährungsplan vorgesehene Nahrungszuteilung pro Person			2.400	10.000

Kinder sind keine halbe Portionen. Jede Mutter weiss, dass Heranwachsende besonders gesunden Appetit an den Tag legen. Kinder sind deshalb im Notvorrat wie Erwachsene mitzuzählen.

1)Bei Schwerarbeit und intensivem Sport + 25%

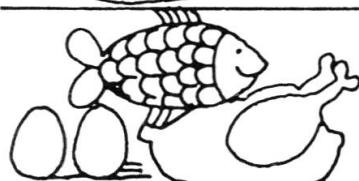
Getränke und Gesundheitsschutz

Die Gefahr der Trinkwasserverseuchung besteht nicht nur im Krieg. Da der Mensch wohl längere Zeit hungrig, nicht aber mehrere Tage ohne Flüssigkeit leben kann, ist der Getränkevorrat besonders wichtig. Um die Gesundheit unter erschwerten Bedingungen zu erhalten, ist auch an alles zu denken, was zur Hygiene gehört: Seife, Waschpulver, Kehrichtsäcke zur Beseitigung von Abfällen; Öl-, Holz- oder Kohlevorräte für die Heizung sind ebenso wichtig wie eine gefüllte Hausapotheke mit Medikamenten und Verbandstoffen. Bei Stromausfällen können auch Spirituskocher, Brennsprit und Kerzen notwendig werden.

Das verlangt ein moderner Speisezettel:



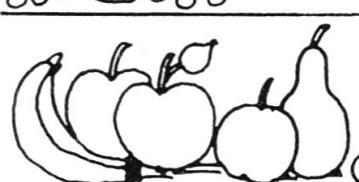
täglich 5–7 dl Milch
oder 40–80 g Käse
oder 100–150 g Quark
oder andere Milchprodukte



täglich 100–150 g Fleisch
oder 2 Eier
oder gelegentlich
100 g Hülsenfrüchte



täglich 1–2 mal Gemüse,
davon einmal roh



täglich 1–2 mal Früchte,
davon einmal roh



Fettstoffe
täglich 20–40 g



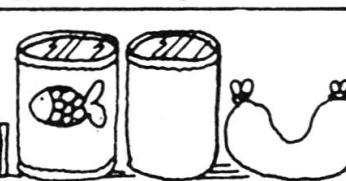
Kartoffeln, Brot
Getreideprodukte
täglich nach Bedarf



Getränke
täglich nach Bedarf



Das kann der Notvorratschrank zur täglichen Nahrung beisteuern



Alles logisch und leicht zu merken

Einen sinnvollen Notvorrat anzulegen ist einfach, und die Zusammensetzung kann man sich — wie wir gesehen haben — leicht merken. Wegen der engen Platzverhältnisse in den Wohnungen und wegen der üppig gefüllten Regale in den Geschäften geht das Gefühl dafür leicht verloren, dass überhaupt vorgesorgt werden muss und kann. Die vollen Gestelle trügen; sie enthalten im Katastrophenfall nur gerade einen Tagesvorrat. Am zweiten Tag sind sie bereits leer. Man kann aber auch des Guten zuviel tun. Wer viel Vorräte lagert, läuft Gefahr, dass sie entweder überaltern oder dass immer relativ alte Lebensmittel verzehrt werden müssen. Es gilt also, den goldenen Mittelweg zu finden zwischen sinnvoller Vorratsmenge und mutmasslichem Verbrauch. Und hier hilft natürlich wieder die heute mögliche Diversifikation: Wenn wir sowohl Süßes wie auch Eingemachtes oder Konserven von verschiedenen Gemüsen und Früchten, Grundnahrungsmittel und Exklusives, Fleischkonserven wie auch Milch und Milchprodukte lagern, so braucht man von allem nicht allzu viel. Diese Vielfalt hilft, den Speisezettel abwechslungsreich zu gestalten. In normalen Zeiten wie im Notfall.

Der Ablauf einer Lebensmittelrationierung

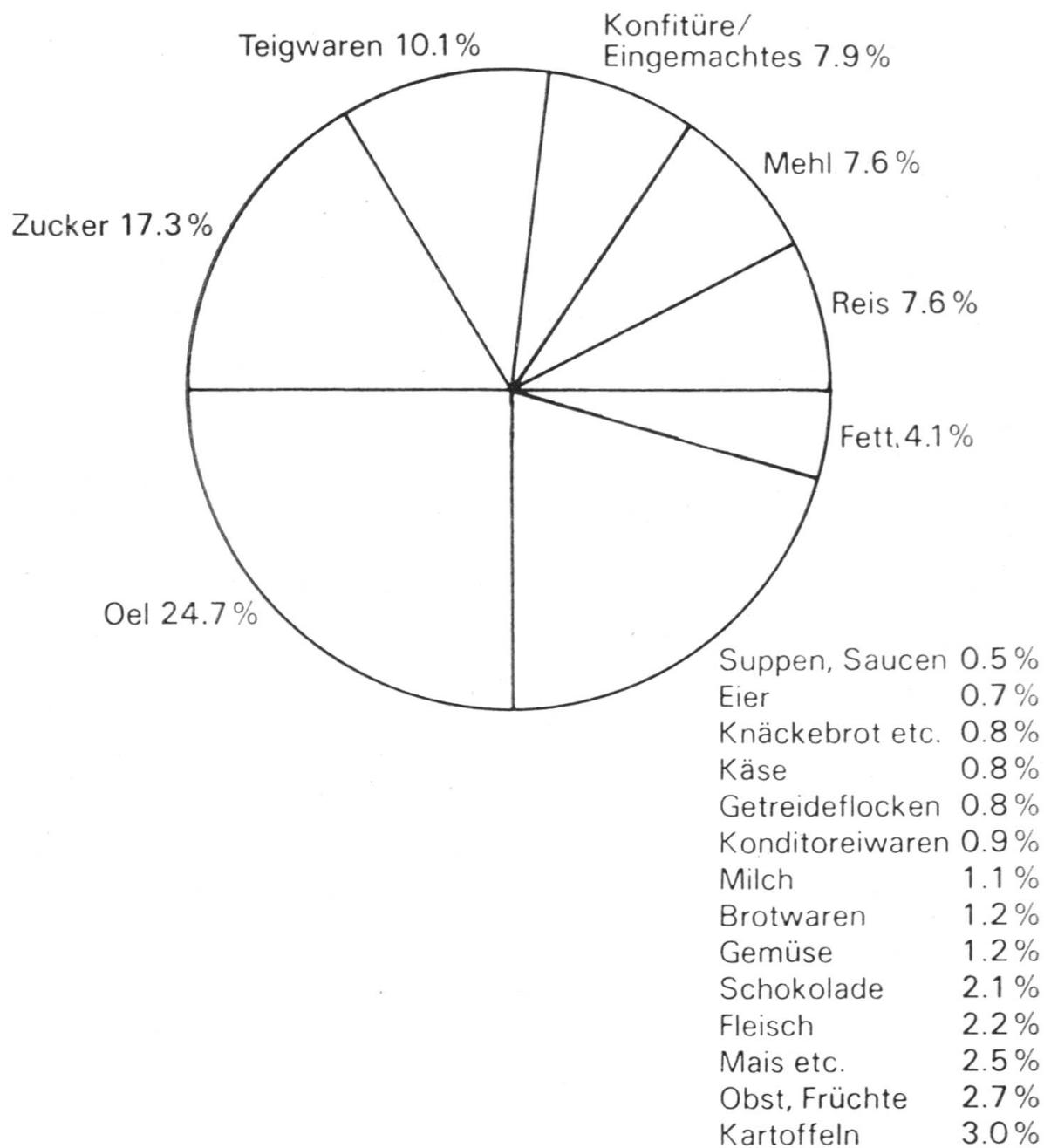
Die rechtliche Neuordnung der Landesversorgung — sowohl in der Bundesverfassung als auch auf Gesetzesstufe — ist gegenwärtig in vollem Gange. Heute kann nicht mehr nur von Bedrohungen des wirtschaftlichen Geschehens ausgegangen werden, deren Ursache kriegerische Ereignisse in Europa und in den der Schweiz angrenzenden Ländern sind. Die wirtschaftliche Funktionsfähigkeit kann auch durch Angebotskartelle, machtpolitische Druckversuche, Streiks, Aufruhr oder gar Revolutionen einerseits, oder — völlig unpolitisch — durch Naturkatastrophen, Missernten, Zusammenbruch des Transportsystems in Frage gestellt werden. Diese neuen Erkenntnisse lassen eine Neuregelung als dringend notwendig erscheinen.

Wenn auch die oben erwähnten Einflüsse heute für die Wirtschaft und ihre Entwicklung die grösste Bedrohung darstellen, darf dennoch die Gefahr einer eigentlichen kriegerischen Auseinandersetzung mit all ihren Folgen für die Landesversorgung keineswegs ausser acht gelassen werden. Sollte es einmal soweit kommen, haben auch hier die Voraussetzungen seit dem letzten Weltkrieg wesentlich geändert. Insbesondere sind die Vorwarnzeiten erheblich kürzer als in früheren Zeiten geworden. Innerhalb weniger Tage nach Ausbruch eines Konfliktes ist eine direkte Bedrohung oder sogar eine Involvierung der Schweiz in die kriegerischen Auseinandersetzungen möglich.

Die Kriegswirtschaft war deshalb gezwungen, ihre Planung so voranzutreiben, dass sie auch unter schlechtesten Bedingungen innerhalb kürzester Zeit wirksam eingesetzt werden kann. Dabei geht es nicht um perfekte, sondern um funktionsfähige Lösungen. Zuständig für die Vorbereitungsmassnahmen sind neben den vollamtlichen Beamten des Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge DWK, in erster Linie die Angehörigen der Milizorganisation. Im Falle der Sicherstellung der Lebensmittelversorgung ist dies in erster Linie die Warensektion des Kriegs-Ernährungsamtes (KEA).

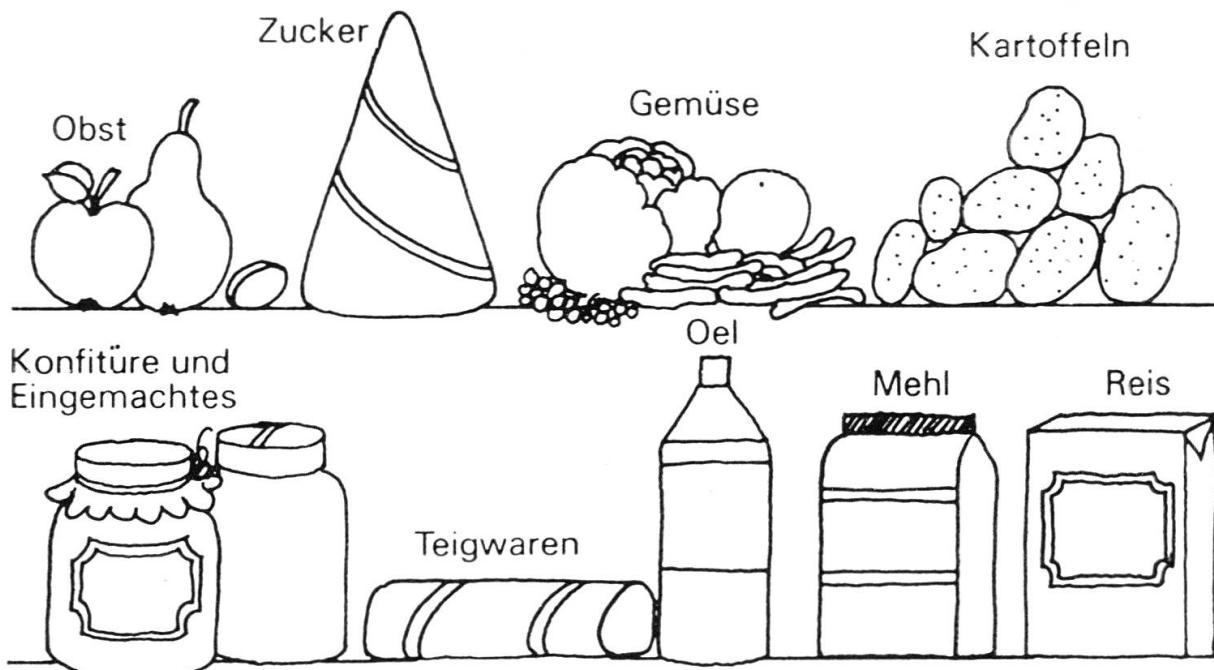
In den Aufgabenbereich dieser Warensektion gehört die Versorgung mit Zucker, Reis, Speiseölen, Speisefetten, Kaffee, Kakao, Tee, Hülsenfrüchten, Malz, Salz, Gewürzen und weiteren Lebensmitteln. Bei den bewirtschafteten Waren, die also rationiert werden müssen, handelt es sich in der Regel um Grundnahrungsmittel aus dem Ausland. Von ihnen bestehen bereits heute ansehnliche Pflichtvorräte. So wird Zucker zu 80 % aus dem Ausland eingeführt, wobei die Pflichtvorräte bei ungeschmälertem Verbrauch für rund ein Jahr ausreichen. Ähnliches gilt für Getreide, Mehl, Griess, die zur Hälfte importiert werden. Auch hier müssen die angelegten Vorräte für ein Jahr ausreichen.

Kalorienmässige Verteilung des «mittleren» schweizerischen Haushaltvorrats



Wie wickelt sich eine Bewirtschaftung im einzelnen und zu Beginn einer Phase mit Versorgungsschwierigkeiten ab? Zunächst muss man sich auf die wichtigsten Grundnahrungsmittel beschränken. Frischprodukte wie Milch, Käse, Fleisch, Brot und Gemüse werden frei erhältlich bleiben. Der vorgesehene Warenkorb einer ersten Rationierungsstufe enthält nach Möglichkeit pro Kopf und Monat 2,5 kg Zucker, 300 g Reis, 500 g Kaffee oder Tee, 1 l Oel, 1 kg Fett, 450 g Butter, 500 g Teigwaren, 500 g Kakao (Schokolade), 500 g Hafer, Gerste, Hirse, Mais oder Hülsenfrüchte. Dazu kommt ein bestimmtes Quantum Seife und Waschmittel.

Die 9 häufigsten Produkte, die gelagert werden:



Sie machen mengenmässig drei Viertel des mittleren schweizerischen Vorrats aus.

Diese Vorstellungen sind flexible Richtlinien, die ja nach aktueller Lage geändert werden müssen.

Ein wesentlicher Punkt bei den Vorbereitungsmassnahmen ist auch die Bereitstellung des erforderlichen Verpackungsmaterials. Engpässe können sowohl beim Material selber wie auch bei den Abfüllbetrieben entstehen. Zusätzlich zur Bereitstellung der Waren für die Bevölkerung kommt die Bereitstellung der Vorräte für die Armee, die im Falle einer Kriegsmobilmachung ebenfalls verpflegt werden muss. Zu diesem Zweck werden die kritischen Produkte bereits konsumfertig gelagert und auf Abruf bereit gehalten.

Wenn auch heute die Vorbereitungen des Einsatzes elektronischer Mittel zur Einführung einer Lebensmittelrationierung stark vorangetrieben werden, muss im Augenblick noch auf das bereits aus dem letzten Krieg bekannte Märkliystem zurückgegriffen werden. Die für eine erste Rationierungsstufe vorgesehenen Marken sind bereits abgepackt nach Gemeinden und bei den Kantonen eingelagert. Sie können innerhalb von zehn Tagen an die Bevölkerung abgegeben werden.

Betriebe, die rationierte Waren verkaufen, tauschen die anfallenden Marken gegen Grossbezügerausweise, die sie wiederum zum Bezug von Waren berechtigen, aus. Die in der ersten Phase vorgesehenen Rationierungsmarken sind, um eine grössere Beweglichkeit zu gewährleisten, noch nicht mit Produkten und Gewichten ausgezeichnet, sondern lediglich mit Symbolen, so dass die Waren je nach zur Verfügung stehender Menge abgegeben werden können.

Kluger Rat — Notvorrat

Diese Schrift kann nach wie vor gratis bezogen werden bei folgender Adresse:

DWK, Belpstrasse 53, 3003 Bern (italienische Auflage vergriffen).