

Zeitschrift: Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer
Herausgeber: Auslandschweizer-Organisation
Band: 51 (2024)
Heft: 2: Genug Konserven im eigenen Keller : die Schweiz legt wieder mehr Notvorräte an

Artikel: Was man im eigenen Keller horten sollte
Autor: Peter, Theodora
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1077485>

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: 05.04.2026

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

Bunkermentalität im Kalten Krieg

In den 1970er-Jahren entstanden vielerorts Zivilschutzanlagen, in die sich die Schweizer Bevölkerung im Ernstfall retten sollte – im Bild die inzwischen stillgelegte Anlage im Sonnenbergtunnel, die 20 000 Personen hätte Schutz bieten sollen. Der Kalte Krieg zwischen den Grossmächten brachte nicht nur eine atomare Bedrohung, sondern auch Versorgungsängste. Die Vorräte in den Pflichtlagern wurden deshalb aufgestockt – für eine Dauer von zwölf Monaten. Foto Keystone



Heikle Lieferketten

Die Schweiz bleibt für die Landesversorgung von Importen abhängig. Nebst Pandemien und Kriegen wirkt sich auch der Klimawandel auf Lieferketten und Logistik aus. Im trockenen Sommer 2018 führte der Rhein (im



Bild bei Düsseldorf) so wenig Wasser, dass die Schiffe nur noch einen Teil ihrer üblichen Ladung transportieren konnten. Die Schweiz gab deshalb Mineralöl-Vorräte frei, um die ausreichende Lieferung von Benzin und Heizöl abzusichern. Foto Keystone

Was man im eigenen Keller horten sollte

«Kluger Rat – Notvorrat»: Der über 50 Jahre alte Slogan hat seit der Corona-Pandemie eine neue Bedeutung erhalten.

Leere Pasta-Regale, Run auf WC-Papier im Supermarkt: Der Lockdown während der Corona-Pandemie führte 2020 zu Versorgungsängsten und Hamsterkäufen. Die Regale leerten sich schneller, als sie von den Detailhändlern wieder aufgefüllt werden konnten. Dies heizte die Krisenängste weiter an.

Lagerfähige Lebensmittel

Die Behörden empfehlen der Bevölkerung, zu Hause einen persönlichen Vorrat für rund eine Woche anzulegen. «Damit kann man einer schwierigen Situation gelassener begegnen und muss nicht nervös werden oder gar in Panik geraten», heisst es in der Broschüre «Kluger Rat – Notvorrat». Der Slogan ist über 50 Jahre alt – und

hat angesichts weltweiter Krisen wieder an Aktualität gewonnen. In die Reserven gehören in erster Linie lagerfähige Lebensmittel wie Reis, Teigwaren, Öl, Fertiggerichte, Salz, Zucker, Kaffee, Tee, Dörrfrüchte, Müesli, Schokolade, UHT-Milch, Hartkäse, Trockenfleisch und Konserven. Mindestens so wichtig sind Getränke: Jeder Haushalt sollte pro Kopf neun Liter Wasser lagern. Diese Menge reicht im Notfall für drei Tage zum Trinken und Kochen. Zwar verfügt die Schweiz über fast unbegrenzte Mengen an Trinkwasser, doch kann es wegen eines Leitungsbruchs oder einer Verschmutzung zu Unterbrüchen kommen. Die Wasserversorger sind in einem solchen Fall dazu verpflichtet, die Bevölkerung ab dem vierten Tag wieder mit einer minimalen Menge an Trinkwasser zu versorgen.

Ersatzbatterien und Bargeld

Zu Hause aufbewahren sollte man auch Artikel, die bei einem Stromunterbruch nützlich sind: Batteriebetriebenes Radio, Taschenlampe, Ersatzbatterien, Kerzen, Streichhölzer, Gaskocher. Zu den Reserven gehören weiter Medikamente, Hygieneartikel, Futter für Haustiere und Bargeld in kleinen Scheinen.

Empfohlen wird, die Lebensmittelvorräte in den Kochalltag zu integrieren – also laufend zu verbrauchen

Die Lebensmittel im persönlichen Vorrat sollten für eine Woche ausreichen – noch wichtiger ist eine Reserve an **Trinkwasser für mindestens drei Tage.**

und wieder zu ersetzen. Der Inhalt des Tiefkühlers zählt übrigens auch zum Notvorrat: Auch nach einem Stromausfall lassen sich diese Lebensmittel noch problemlos konsumieren. Allerdings sollte einmal aufgetautes nicht wieder eingefroren werden.

Weit über die staatlichen Empfehlungen hinaus gehen die Angebote von Privatfirmen, die «Komplettlösungen» mit Dosennahrung für einen Monat und mehr anbieten. Zu ihrer Kundschaft zählen unter anderem «Prepper», die sich für eine längere Zeit mit allem eindecken wollen, was man im Falle einer Katastrophe zum Überleben braucht – etwa Zelte, Funkgeräte oder Werkzeuge. Dazu finden sich im Internet umfangreiche Checklisten. (TP)



Foto Keystone

Link zur Broschüre Notvorrat: revue.link/notvorrat