

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Herausgeber: Schweizerischer Zivilschutzverband
Band: 9 (1962)
Heft: 1

Artikel: Der Lebensmittelvorrat im Schutzraum
Autor: Refardt, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-365214>

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: 09.02.2026

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

Der Lebensmittelvorrat im Schutzraum

Durch die Entwicklung der atomaren Waffen ist in einem zukünftigen Kriege damit zu rechnen, dass weite Gebiete von radioaktivem Staub befallen werden können. Die

damit verbundene Gefahr macht das Betreten dieser Gebiete für Menschen und Tiere lebensgefährlich. Die Bevölkerung kann gezwungen sein, längere Zeit in den Schutz-

räumen Zuflucht zu suchen, bis die Gefahr vorüber ist oder bis die Evakuierung durchgeführt werden kann. Der Aufenthalt in den Schutzräumen kann unter Umständen viele Tage dauern. Ob wir diese Zeit überleben werden, hängt zum Teil davon ab, ob wir die notwendigen Lebensmittel im Schutzraum bereit haben, denn es kann nicht damit gerechnet werden, dass es uns gelingen wird, diese noch rechtzeitig von außen herbeizuschaffen. Mit den Lebensmitteln muss auch Trinkwasser bereitgestellt werden, denn es ist äußerst fraglich, ob die Wasserzufuhr noch funktioniert.

Als Lebensmittel in den Schutzraum eignen sich besonders solche, welche sich gut und lange lagern lassen, welche ungekocht genossen werden können und welche uns eine vollwertige Nahrung bieten. Das sind vor allem Vollkonserven mit praktisch unbeschränkter Lagerdauer sowie Lebensmittel, wie wir sie als Tourenproviant kennen. Ein natürliches Wasserreservoir haben wir in den Boilern und in den Radiatoren der Zentralheizungen, doch dürfte es angebracht sein, Trinkwasser in geeigneten Behältern bereitzustellen.

In Tabelle 1 ist zusammengestellt, welche Arten von Lebensmitteln sich für die Vorratshaltung eignen, und welche ungefähren Mengen benötigt werden. Die Mengen beziehen sich auf Erwachsene. Kinder brauchen in der Regel weniger, Jugendliche etwas mehr. Nicht berücksichtigt sind Spezialkost für Säuglinge, Kranke und Greise.

In Tabelle 2 ist aufgeführt, welche Nahrungsmittel teilweise durch andere ersetzt werden können. Dabei soll nicht ein bestimmtes Nahrungsmittel vollständig durch ein anderes ersetzt werden, hingegen kann bei zusätzlicher Verwendung eines andern Lebensmittels die Menge eines andern entsprechend reduziert werden. So kann bei Verwendung von Dörrobst für je 80 g die Portion von Knäckebrot um etwa 100 g reduziert werden.

Haltbarkeit von Lebensmitteln

Bei der Einlagerung von Lebensmitteln ist auf folgendes zu achten:

1. Beim Einkauf auf gute, frische Ware achten, die sich längere Zeit lagern lässt.
2. Datum des Einkaufs auf der Packung notieren.
3. Die Lebensmittel sind staubdicht zu verpacken.

Tabelle 1

Vorrat für	eine Person für 1 Tag	4 Personen für 1 Tag	4 Personen für 10 Tage
Biskuits oder Zwieback oder Knäckebrot	300 g	1200 g	12 kg
Fleischkonserven	100 g	400 g	4 kg
Käse	100 g	400 g	4 kg
Kondensmilch * gezuckert . .	40 g	160 g	1,6 kg
Frühstückskonserven (Ovomaltine, Eimalzin, Ovosport)	40 g	160 g	1,6 kg (3 Büchsen)
Schokolade	100 g	400 g	4 kg
Traubenzucker, Zucker, Bonbons	50 g	200 g	2 kg
Trinkwasser	2—3 l	8—12 l	80—120 l
Gebrauchswasser	2—3 l	8—12 l	80—120 l

* Kinder brauchen an gezuckerter Kondensmilch
oder ungezuckerter Kondensmilch

pro Tag $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ Büchse
in 10 Tagen 4—5 Büchsen
pro Tag $\frac{1}{2}$ —1 Büchse
in 10 Tagen 5—10 Büchsen

Tabelle 2

100 g	können zum Teil ersetzt werden durch:
Knäckebrot, Zwieback usw.	75 g Kondensmilch, gezuckert 100 g Konfitüre 80 g Dörrobst 70 g Zucker, Bonbons 60 g Schokolade 75 g Haferflocken
Fleischwaren	100 g Käse
Fleischwaren und Käse	60 g Nüsse, Mandeln, Nusspüree usw. 80 g Schokolade 250 g Kondensmilch, ungezuckert 120 g Kondensmilch, gezuckert
Fett, Öl, Butter	400 g Schokolade 200 g Nüsse, Mandeln, Nusspüree usw.
Besteht eine einfache Kochgelegenheit, so können die Speisen durch Teigwaren, fixfertige Speisekonserven, wie Ravioli, weisse Bohnen usw., sowie warme Getränke, wie Tee, Kakao, ergänzt werden.	
Es entsprechen dabei 100 g	
Knäckebrot	75 g Teigwaren 250 g fixfertige Speisekonserven
Schokolade	100 g Kakaopulver

4. Die Lebensmittel sind an einem trockenen, möglichst kühlen Ort zu lagern (trockene, ungeheizte Kellerräume). Die grössten Feinde der Haltbarkeit der Lebensmittel sind Feuchtigkeit und Wärme.

5. Regelmässige Kontrolle der Vorräte, mindestens jeden Monat. Wird äusserlich eine Unregelmässigkeit oder ein Schaden an der Packung festgestellt, so wird die betreffende Packung sofort verbraucht und durch neue Ware ersetzt.

6. Wenn immer möglich, sind die Lebensmittel im normalen Verbrauch des Haushaltes zu verwenden und durch neue Waren zu ersetzen. Dabei sind stets diejenigen Packungen mit dem ältesten Datum zu gebrauchen.

Es empfiehlt sich, Lebensmittel ausser in den Originalpackungen noch in Blechdosen zu verpacken. Dabei sollen womöglich die Lebensmittel für eine Mahlzeit gemeinsam verpackt werden, damit nicht unnötig viele Packungen angebrochen werden müssen.

Die angegebenen Zeiten sind als Minimalwerte aufzufassen. Die Haltbarkeit kann unter Umständen bei guter Lagerung bedeutend länger sein.

Die Genossenschaft für Zivilschutzbedarf hat gemeinsam mit verschiedenen Fachinstanzen für betriebs-schutzpflichtige Firmen ein Zwei-Tage-Vorrat-Paket entwickelt. Es entspricht den vorstehend erwähnten Anforderungen, hat eine Haltbarkeit von anderthalb Jahren und reicht für eine Person für zwei Tage. Es ist vorgesehen, diese Packung auch im Detail zu verkaufen. (Siehe Inserat.)

Dr. M. Refardt,
Lebensmittelchemiker

Tabelle 3 Haltbarkeit einiger Lebensmittel

Kondensmilch, gezuckert und ungezuckert	2 Jahre
Käse: Sbrinz und Parmesan, auch angeschnitten, in einem Tüchlein eingebunden, vor Ungeziefer geschützt, hängend aufbewahrt	1 Jahr
Schachtelkäse	4 Monate
Fleisch: Vollkonserven	2 Jahre
Halbkonserven	6 Monate
Streichpain	6 Monate
Dauerwürste	6 Monate
Fisch: Vollkonserven	2 Jahre
Backwaren: Knäckebrot, Zwieback, Biskuits in luftdichter Verpackung	6 Monate
Brotaufstrich: Konfitüren	2 Jahre
Honig, Kunsthonig, Melasse	2 Jahre
Püree aus Nüssen, Erdnüssen usw.	8 Monate
Früchte, Gemüse: Konserven	2 Jahre
Dörrobst ohne Nüsse usw.	1 Jahr
Nüsse, Haselnüsse, Mandeln usw.	6 Monate
(Hartschalenobst ist im Spätherbst nach der Ernte einzulagern)	
Nährmittel, wie Neomalt, Ovomaltine, Eimalzin	1 Jahr
Schokolade: Normalschokolade ohne Zusätze	2 Jahre
Milchschokolade	1 Jahr
Kaffee-Extrakte	2 Jahre
Zucker: Würfelzucker, Griesszucker	Unbeschränkt
Bonbons	6 Monate
Sirup	9 Monate
Mineralwasser in uneröffneter Flasche	2 Jahre
Fette: Eingesottene Butter in Büchsen	6 Monate
Oel in Flaschen	1 Jahr
Haferflocken	3 Monate
Teigwaren	1 Jahr
Kochsalz	2 Jahre
Senf	1 Jahr
Wasser in sauberen, mit Trinkwasser gespülten Gefässen aus Glas oder Kunststoff	1 Monat
(Blechgefässe sind weniger günstig, da das Wasser leicht einen Metallgeschmack annimmt, doch können sie nötigenfalls auch verwendet werden)	
Mahlzeitenkonserven, wie Ravioli, Bohnen mit Fleisch, Linsen usw.	2 Jahre
Vitaminpräparate	1 Jahr

Wolldecken

für Zivilschutz

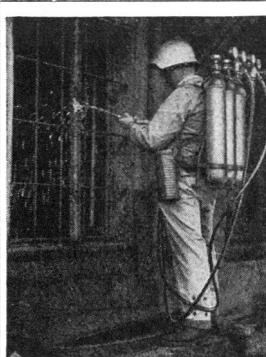
vorteilhaft in Qualität und Preis



eskimo

Schweiz. Decken- und Tuchfabriken in Pfungen ZH

Verlangen Sie bitte bemusterte Offerte



Tragbares Schweiß- und Schneidgerät -CONTINENTAL-
Unentbehrliches Hilfsgerät für Luftschutz, Feuerwehr und Polizeikorps, geeignet für alle Rettungs- und Abwrackarbeiten.

Acetylen-Scheinwerfer
als unabhängige Lichtquelle für Straßen- und Platzbeleuchtung.

Schweiß- und Schneidgeräte
seit 50 Jahren führend in Qualität und Leistung.

CONTINENTAL Licht- und Apparatebau AG
DÜBENDORF ZH Telefon (051) 96 67 77