

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 11 (1964)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Zivilschutzfibel : Aufenthalt im Schutzraum

#### 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:** 16.02.2026

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

## Aufenthalt im Schutzraum

Der Aufenthalt im Schutzraum kann einige Stunden, aber auch Tage bis Wochen dauern. Bei radioaktiver Geländeeverstrahlung ist es wahrscheinlich, dass der Schutzraum während Tagen, eventuell sogar während einer bis zweier Wochen nicht verlassen werden darf. Die Lage wird es aber meistens gestatten, nach einigen Tagen den Schutzraum täglich wenigstens für kurze Zeit zu verlassen.

Daueraufenthalte im Schutzraum stellen eine Reihe schwieriger, aber durchaus zu lösender Probleme. Versuche haben folgendes ergeben:

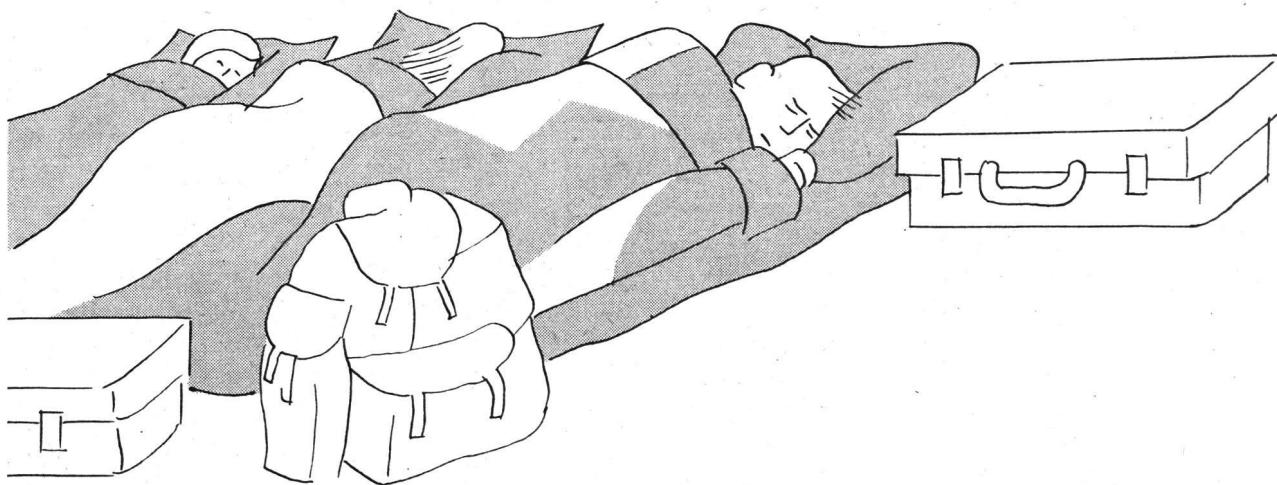
- Die Temperatur im Schutzraum wird etwa 30° betragen. Zusammen mit der hohen Luftfeuchtigkeit bewirkt sie erhöhtes Schwitzen. Da Waschen und Baden unmöglich sind, entstehen unangenehme Körpergerüche.
- Die Wasserrationierung ist das schlimmste. Die Wasserzuteilung wird aus praktischen Gründen 3—5 l pro Person und Tag nicht übersteigen. Das Wasser dient nur zum Trinken und zur Zubereitung der Speisen. Die hohe Lufttemperatur im Schutzraum macht Durst. Die Konservennahrung führt dem Körper wenig Flüssigkeit zu und erhöht ihrerseits den Wasserbedarf!
- Spiritus-, Petrol- oder Gaskocher kommen nicht in Frage (Abgase, Luftverunreinigung). Es dürfen lediglich elektrische Kochplatten verwendet werden. Der elektrische Strom wird oft ausfallen. Eigentliches Kochen kommt wegen der entstehenden Gerüche nicht in Frage, es handelt sich um ein Aufwärmen der Konserven.
- Persönliche Hygiene:  
Wasch- oder Rasierwasser steht oft nicht zur

Verfügung. Die Hände müssen unter Umständen mit Reinigungspaste und Papierhandtüchern gesäubert werden.

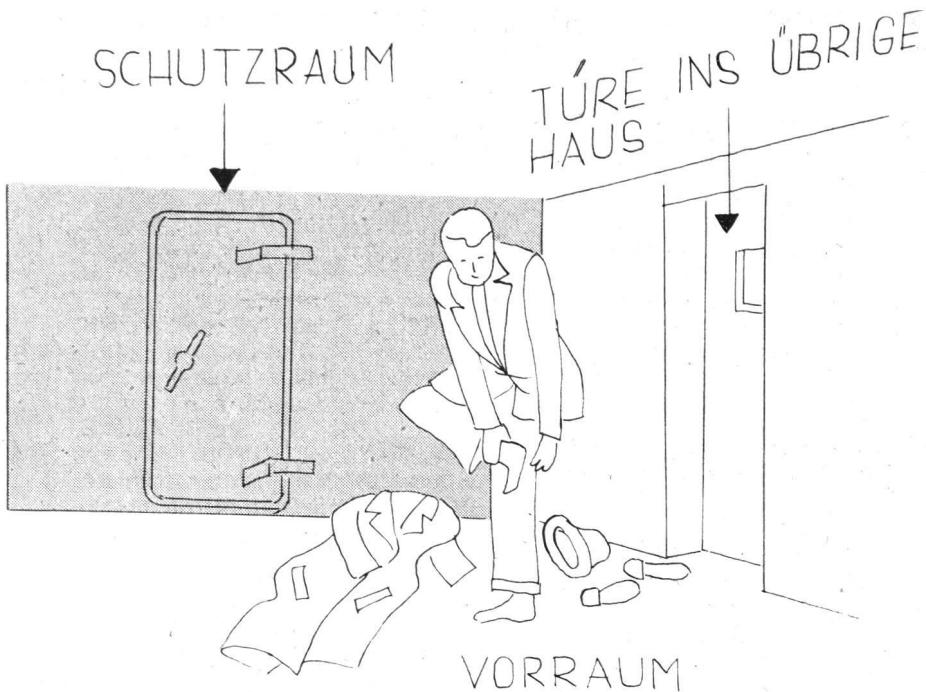
Beim Aufstehen am Morgen werden Gesicht, Hals und Hände mit einer Spezialpapierserviette abgewischt (diese enthält eine erfrischende Substanz, welche in feuchtem Zustand luftdicht verpackt wurde). Die gleiche Serviette dient anschliessend zum Abwischen der Füsse. Weiter kann geruchbindender und pilzverhütender Fußpuder in die Socken gestreut werden.

Als Ersatz für das Zähneputzen können Tabletten mit reinigender Wirkung verwendet werden.

- Schutzraumordnung:  
Die Insassen werden in Gruppen eingeteilt. Die 1. Gruppe sorgt für die Zubereitung der Nahrung. Die 2. Gruppe hält Ordnung bei den Schlafstellen. Die 3. Gruppe sorgt für Sauberkeit. Eine Nachtwache wird organisiert (Hauptaufgabe: Lärmvermeidung).
- Früher oder später schliessen sich die Schutzrauminsassen zu Gruppen zusammen. Bei Hausstreitigkeiten muss der Schutzraumchef und sein «Aufsichtsrat» eingreifen.
- Die Schutzrauminsassen werden in regelmässigen Abständen müde, haben Kopfschmerzen und Schwindelgefühle (Hauptursachen: schlechte Gerüche, Lärm, grosse Wärme, schlechtes Licht).
- Die Schutzrauminsassen nehmen auch bei genügender Ernährung an Körpergewicht ab. Die Lebensmittel können nur ungenügend zubereitet werden (Kaltverpflegung!). Dadurch wird das Essen einförmig und nicht appetitanregend.



Leben im Schutzraum.



- Beim Gehen auf dem Betonboden des Schutzraumes sind Schuhe und Socken zu tragen.
- Es genügt nicht, frische Luft in den Schutzraum zu pumpen. Ebenso wichtig ist es, die schlechte, verbrauchte Luft hinauszuschaffen.
- Abfall soll beseitigt werden.

#### Zusammenfassende Lehre

- Zweckmässige und reichliche Beleuchtung (sonst entstehen «Platzangst» sowie Kopfschmerzen beim Lesen).
- Bequeme Sitzgelegenheiten mit Rückenlehne
- Abgeschirmte Stelle (Vorhang) für persönliche

- Zerstreuung ist ungemein wichtig. Es ist für «produktive Tätigkeit» zu sorgen, das heisst für eine Beschäftigung, die ein sichtbares Ergebnis bringt (Kinder: Unterricht in Schulfächern. Erwachsene: Selbst- und Kameradenhilfe usw.).
- Uebermässiges Rauchen erzeugt bei den Schutzrauminsassen Halsweh und Augenreizung. Bei zu schwacher Belüftung (im Krieg der Normalfall) könnte es zu einer gefährlichen Konzentration von Kohlenmonoxyd führen.

Wer nach der Explosion den Schutzraum betritt, hat im Vorraum die verstrahlte Kleidung abzulegen und Gesicht und Hände zu waschen. (Dadurch verhindern wir, dass radioaktive Teilchen in den Schutzraum eingeschleppt werden.)

Körperpflege (Wundbehandlung, Reinigung der Zahnprothese usw.), Not-Abort.

- Wahl eines Schutzraumchefs und eines «Aufsichtsrates».
- Gute Ableitung schlechter Gerüche.
- Erstellen eines Stundenplanes für jeden Tag.
- Rauchen nur zu bestimmten Zeiten; besser überhaupt nicht.
- Reichliche Versorgung mit Kopfwehtabletten.
- Lärmfreie Stunden bei Tag und besonders nachts.
- Unterhaltung (Spiele, Bücher, Radio).
- Unterricht für Kinder und Erwachsene.
- Beweglichkeitsübungen für alle, um eine minimale körperliche Verfassung zu erhalten.

Entstrahlung an einem speziell hierfür bestimmten Platz (Raum) vornehmen.

ABC-Spezialist mit Strahlenmessgerät.



Schutanzug ausziehen. Wenn man keinen besitzt, Kleider ablegen und ausserhalb des Schutzraumes deponieren.

Gründlich waschen, besonders alle Hautfalten und behaarten Stellen. Nägel reinigen. Mund spülen. Schnauzen.

Durch ABC-Spezialisten messen (Strahlenmessgerät). Neu einkleiden. Gegenstände waschen oder abbürsten. Was nicht gereinigt werden kann, abseits und gesichert verschlossen aufbewahren (Kessel).

Entstrahlungsplatz nach Möglichkeit abspülen. Die gefährliche Staubentwicklung kann durch dauerndes Feuchthalten des Bodens vermieden werden.

#### Entstrahlen von Personen

Entstrahlen heisst Menschen, Tiere und Material von radioaktiven Substanzen befreien. Radioaktiver Staub kann nicht vernichtet, aber beseitigt werden. Die Strahlung wird aber mit der Zeit schwächer. Eine gründliche Entstrahlung kann nur erfolgen, wenn der Staub entfernt wird. Sie erfolgt durch trockenes Abbürsten, Klopfen der Kleider oder

durch Waschen. Der Staub soll nicht eingearmet werden. Er darf auch nicht in den Schutzraum gelangen. Bei diesen Arbeiten können Mund und Nase durch das Vorbinden eines Tuches (einfache Schutzmaske) geschützt werden. Die trockene Entstrahlung der Kleider sollte deshalb im Freien, die nasse Entstrahlung des Körpers in einem separaten Raum erfolgen.