

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 14 (1967)  
**Heft:** 5-6

**Artikel:** Verpflegung in Notzeiten  
**Autor:** Steffen, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-365418>

### **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:** 18.02.2026

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

# Verpflegung in Notzeiten

Von Elisabeth Steffen

Inspektorin für Obdachlosenhilfe  
im Bundesamt für Zivilschutz

Wir Schweizer kennen den Hunger nicht, auch wenn wir zwei Weltkriege miterlebt haben, — auch wenn es bei uns noch Menschen gibt, die in überaus bescheidenen Verhältnissen leben müssen. Wir wissen nur von ferne um den grauenhaften Zustand, wenn Tausende, Millionen von Menschen ohne Selbsthilfemöglichkeiten und ohne wirksame Hilfe von aussen dem Hungertod preisgegeben sind: Wenn sie gierig Baumrinden, Wurzeln und Gras verzehren und sich damit am Leben zu erhalten versuchen, wenn sie körperlich ständig schwächer werden und epidemischen Krankheiten als Folge der Unterernährung anheimfallen; wenn die Mütter so schwach werden, dass sie keine Milch mehr haben für ihre Säuglinge; wenn die Väter ihre Kinder hinstehen sehen müssen, hilflos, machtlos. — Denken wir zum Beispiel nur an das alles, was in jüngster Vergangenheit in Indien gedarrt und gelitten wurde — körperlich und seelisch — einmal wegen zu grosser Dürre, dann wieder infolge riesiger Ueberschwemmungen! Der Verlust einer einzigen Ernte wird in solchen Riesenländern zur furchtbaren Katastrophe. — Oder denken wir an die Menschen in den Kriegsgebieten des Ostens, wo der Hungertod oft verheerender ist als der Tod durch Bomben und Minen...

Doch das ist alles so weit weg von hier! Unsere wirtschaftlichen Verhältnisse sind grundlegend anders als in jenen Ländern. Vor Hungersnot sind wir gefeit...! — Sicher? — Können wir so sicher sein, dass wir für alle Zeiten die Garantie haben, stets mit den nötigsten Nahrungsmitteln versorgt zu sein, um eine unvermutet eintretende Katastrophe unbeschadet überstehen zu können? 1. Vergewärtigen wir uns vorerst einmal, was für Katastrophen für unsere Verhältnisse im Bereich des Möglichen liegen. Daraus wird sich ergeben, auf welche Weise wir uns vorzusehen haben, um im Notfall überleben zu können. Die beste Definition für den Begriff «Katastrophe» hörte ich an einem Vortrag von Major Stelzer, dem heutigen Chef des Amtes für Zivilschutz des Kantons Zürich. Er sagte, eine Katastrophe sei ein Ereignis, das in grossem Ausmass Leben bedroht oder vernichtet, das normale Gefüge erschüttert oder zerstört, das den Charakter

des Aussergewöhnlichen trägt und das mit regulären Mitteln der Unfallhilfe nicht gemeistert werden kann.

Ich möchte, auf unsere schweizerischen Verhältnisse ausgerichtet, unterscheiden in

- Naturkatastrophen (Bergstürze, Gletscherstürze, Lawinen, Ueberschwemmungen, Erdbeben, Wirbelstürme);
- unfallbedingte Katastrophen (Grossbrände, Katastrophen im Eisenbahn-, Flug- und Strassenverkehr, Ueberschüttungen infolge Bruchs von Staudämmen, atomare Unfälle);
- Krieg: die grösste, umfassendste, in ihrer Auswirkung grauenhafteste und wahrscheinlich zeitlich am längsten andauernde Katastrophe.

Es fallen nicht alle dieser der Vollständigkeit halber aufgeführten Katastrophenmöglichkeiten in den Bereich meines Themas. Ich nehme diejenigen heraus, welche besonderer Betrachtung bedürfen:

— *Bergsturz, Lawinen, Wirbelstürme.* Einzelne Wohngebäude, ganze Siedlungen können in extremen Fällen tagelang von der Aussenwelt abgeschnitten sein. Eine erste Hilfeleistung durch den Einsatz der Rettungsflugwacht ist nur möglich, wenn die Wetterverhältnisse es erlauben;

— *Ueberschwemmungen* grossen Ausmasses und *Ueberschüttungen.* Es kann höchst wahrscheinlich nur ein Bruchteil der heimgesuchten Bevölkerung durch Flucht dem Unheil entkommen. Viele Menschen müssen möglicherweise in oberen Stockwerken und auf den Hausdächern ausharren, bis Hilfe kommt — und Helfer erreichen sie vielleicht auch erst nach Tagen. — Ich denke dabei u. a. an die verheerenden Wasserkatastrophen in Hamburg (1962) und in Italien (1966);

— *Atomare Unfälle.* Wir müssen uns bewusst werden, dass solche Ereignisse heute und in Zukunft durchaus im Bereich des Möglichen liegen. Als Beispiel diene der Hinweis auf den Vorfall in Spanien, als im vergangenen Jahr mehrere amerikanische A-Bomben vor der Küste ins Meer fielen. Man male sich die Folgen aus, wenn diese Bomben zur Detonation gekommen wären! — Und dürfen wir

die felsenfeste Gewissheit haben, dass die nun schon recht zahlreich vorhandenen Kernkraftwerke absolut unfallsicher sind?

Es ist sehr wohl bekannt, wie der radioaktive Niederschlag über Hunderte von Kilometern noch lebensbedrohend wirken kann. Ein atomarer Unfall könnte uns von einer Stunde auf die andere in die Lage versetzen, tage- oder wochenlang in den Schutzräumen leben zu müssen;

— *Krieg.* Die Schweiz braucht selber ganz und gar nicht in einem bewaffneten Konflikt zu stehen, um in einen Notstand zu gelangen und auf sich selber angewiesen sein zu müssen. Im Zweiten Weltkrieg haben wir es erfahren, wie rapid die Schwierigkeiten der Lebensmittelbeschaffung anwachsen, wenn ernstliche Störungen oder gar ein Unterbruch der Rohstoff- und Lebensmittelfuhrungen erfolgen. Der Suezkonflikt und in jüngster Zeit der Krieg in Israel (... wie weit weg waren diese Ereignisse von unseren Grenzen...!) brachten sogar uns schon Probleme für die Versorgung. Würde sich aber ein Krieg auf unser Land erstrecken, wäre die Kriegsführung konventionell oder mit Einsatz von ABC-Waffen: Wir würden in der Vorkriegszeit mindestens erschwerte Bedingungen in der Versorgung haben, und im aktiven Krieg hauptsächlich in Kellern, Unterständen und Schutzräumen leben müssen.

2. Mit der Schilderung dieser möglichen ausserordentlichen Ereignisse wollte ich andeuten, wie mannigfaltig die Probleme sind, wenn es sich um die Sicherstellung der Verpflegung für die gesamte Bevölkerung handelt, und wie verschieden die Vorkehrungen sein müssen, um im Notfall wirksam zu sein. Viele Studien von ausländischen Katastrophen- und Kriegsberichten und die eigenen Erfahrungen, welche ich im November vergangenen Jahres in Italien machen konnte, haben es mir bestätigt, dass eine gründliche Vorsorge nicht nur wünschbar, sondern dringend nötig ist. Diese Vorsorge bewegt sich auf zwei parallel geführten Geleisen:

a) das psychologische. Aufklärung der Bevölkerung. *In erster Linie muss jedermann lernen, sich selber helfen zu können.* Dem hin-

tersten Eidgenossen muss das Verständnis für die Bestrebungen des Zivilschutzes geweckt werden, damit er auch den Willen aufbringen kann, diese Bestrebungen zu unterstützen. Es muss in ihm die Einsicht geweckt werden, dass gewisse finanzielle Opfer nichts anderes bedeuten als eine Lebensversicherungsprämie. Und endlich die Erziehung zu diszipliniertem Vorgehen in Sachen Vorratshaltung.

- b) das materielle. Anlegen von Lebensmittelvorräten und Gebrauchsgütern, wie sie vom Delegierten für Arbeitsbeschaffung und wirtschaftliche Kriegsvorsorge in alljährlich wiederkehrenden Kampagnen der *Haushaltungen* dringend empfohlen werden nach dem Motto:  
Sein Sturmgewehr pflegt der Soldat  
Die Hausfrau sorgt für Notvorrat.  
Aber auch der *Gesamtheit*, den Gemeinden und den privaten Betrieben warten in nächster Zeit noch grosse Aufgaben auf diesem Gebiet.

3. *Selbsthilfe*. In Florenz hat es sich eindeutig gezeigt, dass für die von einer Katastrophe heimgesuchte Bevölkerung vor allem zwei Dinge an erster Stelle stehen:

#### Wasser und Lebensmittel

Zwei Drittel der 450 000 Einwohner zählenden Stadt standen bis zu 7 m tief unter Wasser. Die Menschen waren in den oberen Stockwerken der Häuser wie auf einsamen Inseln festgehalten, ohne Lebensmittelvorräte, ohne Trinkwasser. Diese begehrten Artikel reichten die zuerst in Aktion tretenden Hilfsmannschaften aus Amphibienfahrzeugen im Tag- und Nachteinsatz durch die Fenster den verzweifelt Wartenden. Eine wirksame Hilfe lief jedoch nur langsam an und konnte erst nach dem Absinken des Wassers geleistet werden.

#### Wasser!

In Florenz sah ich zehn Tage nach Ausbruch der Katastrophe die Leute lange Anmarschstrecken gehen, um mit Weinflaschen und Kesseln bei den auf Plätzen improvisierten Reservoirs und eingerichteten Aufbereitungsanlagen (meistens ausländischen!) einige Liter Wasser zu tanken. — Nicht eindringlich genug kann daher der Appell an alle Haushaltungen sein: Verlasst Euch nie auf schnelle Hilfe von aussen! Versucht durch kluge Vorsorge Eure Situation so zu gestalten, dass Ihr im Notfall einige Zeit aus eigener Kraft und mit eigenen Mitteln durchhalten könnt! Haltet Wasserbehälter in genügender Anzahl bereit: Campingkanister, Wassersäcke usw. — Füllt

sie bei drohender Gefahr mit frischem Wasser, füllt alle verfügbaren Gefässe wie Badewannen und Wäschetrog. — Es sollte mit rund zwei Litern pro Tag und Person gerechnet werden können.

Die harte Tatsache ist zur Genüge bekannt, dass der Mensch dem Tode geweiht ist, wenn er drei Tage ohne jegliche Zufuhr von Flüssigkeit leben muss.

#### Lebensmittel!

Auch die Lebensmittelvorräte (die in der Regel für einen Tag vorhanden gewesen!) waren in Florenz rapid erschöpft. Ich habe mir vorzustellen versucht, wie ungleich viel elender die Situation noch gewesen wäre in einem Blitzkrieg, wo mit nachbarlicher Hilfe im weitesten Sinne — das Ausland inbegriffen — nicht hätte gerechnet werden können. Mit der Vorsorge für ausreichende Wasserreserven müssen wir auch an die Vorratshaltung von Lebensmitteln denken. Nicht morgen oder nächste Woche damit beginnen! Heute!

Der vom Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge empfohlene *Haushaltvorrat* (früher Notvorrat genannt) sollte für die Dauer von zwei Monaten ausreichen. Er besteht aus Importwaren und hat den Zweck, die Zeit einer Kontingentierung oder Sperre zu überbrücken, bis die Rationierung angelaufen ist. Ich möchte hier auch den jährlich neu an die Öffentlichkeit gerichteten Rat wiederholen: bleibt hart und diszipliniert, ersetzt Euer Vorratslager laufend, lasst es nicht aus Gleichgültigkeit oder Bequemlichkeit zusammenschrumpfen, bis nichts mehr da ist! Sonst könnte es sich einmal bitter an Euch rächen!

Zum Haushaltvorrat gesellen sich die (ebenfalls vom DWK empfohlenen) *Ergänzungsvorräte*.

Das Vorhandensein eines stolzen Lagers von Haushaltvorräten ist aber noch nicht alles. Wir kommen nicht darum herum, für den Fall eines längeren Aufenthaltes im Schutzraum sogenannte *Schutzraumvorräte* anzuschaffen. Es handelt sich dabei um konzentrierte Nahrungsmittel, die vorwiegend kalt zu geniessen sind.

Denken wir daran, dass im SR ein Kochen «richtiger Mahlzeiten» aus Gründen des Lufthaushaltes in den wenigsten Fällen möglich sein wird und dass man sich damit abfinden müsste, über längere Zeit mit einem Minimum an Warmem (vorwiegend Suppe, Tee usw.) auszukommen.

Die Studien über eine sinnvolle und zweckmässige Zusammensetzung dieses Vorrates nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind schon weit fortgeschritten. Es werden Einheitspakete zu kaufen

sein, zwei Halbpakete pro Person für je sieben Tage. Im SR soll so viel Vorrat angelegt werden, wie Personen in ihm Platz haben. Man strebt an, eine Haltbarkeit von fünf Jahren zu erreichen.

#### 4. Vorsorge der ZS-Organisationen

a) Für die **Hauswehren** muss wie für die privaten Haushaltungen vorgesorgt werden: Verpflegung mit privaten Haushaltvorräten. Im SR sind die entsprechenden Schutzraum- und Wasservorräte bereitzustellen, um auch dort über längere Zeit die Ernährung zu gewährleisten.

b) Bei den **Betrieben** kommt es darauf an, welcher Art sie sind. Spitäler, Heime, Hotels, Restaurants usw. müssen sich vorsehen wie Private: Die Haushaltvorräte für zwei Monate sollen mengenmässig auf dem normalen Umsatz basieren. SR-Vorräte: der Aufnahmekapazität des Schutzraumes angepasst. — Betriebe von Handel und Industrie: SR-Vorräte gemäss der verfügbaren Platzzahl, dazu Haushaltvorräte für die Organe des Betriebsschutzes, wenn dieser im Dienst ist (also vom Betrieb verpflegt werden muss), und das Zubereiten von regulären Mahlzeiten noch möglich ist.

c) **Oertliche Schutzorganisationen**. Die Gemeinden müssen sich ebenfalls mit den Fragen der Verpflegung im Katastrophen- und Kriegsfall befassen und alles unternehmen, um die Versorgung von Wasser und Lebensmitteln sicherzustellen für

- die Organe des Zivilschutzes,
- Bevölkerungsteile, welche über keine Vorräte verfügen (Minderbemittelte) oder durch ein Katastrophenereignis Haus und Heim samt Lebensmittelvorräten verloren haben (Obdachlose).

Dass es Sache der kommunalen ZS-Stellen ist, verantwortungs- und zielbewusst, eindringlich mahnend, anregend, beratend, dann aber auch exekutiv zu wirken, müsste eigentlich klar sein. Leider ist es aber so, dass es heute noch relativ wenige Gemeinden und Stadtbehörden gibt, welche ernsthaft begonnen haben, diesen wichtigen Zweig der Vorsorge, nämlich den der Ernährung, tatkräftig anzupacken.

Was nützt uns alles technische Material, wenn die Bedienungsmannschaften nicht durch ausreichende Verpflegung bei Kräften gehalten werden können? Wozu dienen alle andern vorsorglichen Massnahmen, — wofür würde unsere Armee kämpfen, wenn Frauen und Kinder, Alte und Hilflose zu Hause vom Hunger dahingerafft würden? — «Solange die Ernährung gesichert ist, so lange ist die Gefahr einer Selbstaufgabe kleiner», heisst es trefflich in einem Prospekt des DWK. —

Die Verhältnisse sind aber von Ort zu Ort verschieden, und die Zivilschutzorganisation hat sich diesen anzupassen. Da man sich in Einzelheiten und Besonderheiten verlieren müsste, verzichte ich auf weitere Ausführungen. Wir sind uns bewusst, dass es nicht nur eine einzige gute Lösung der Probleme gibt — und dass hier und dort Ueberschneidungen nicht nur möglich, sondern gelegentlich unumgänglich sind.

**5. Kocheinrichtungen.** Dieses Kapitel scheint mir so wichtig, dass etwas darüber gesagt werden soll. Es kann der Fall eintreten, dass der elektrische Strom ausfällt, möglicherweise über längere Zeit (Krieg). Die Gasproduktion kann verunmöglicht, das heute fast die halbe Schweiz speisende Rohrnetz zerstört werden. Dann sind die besteingerichteten elektrischen oder Gas-Kocheinrichtungen einen Pappensiel wert. — Wohl werden laufend Notstromaggregate angeschafft und eingebaut. Doch steht ihr Wirkungsgrad im Verhältnis zum Aufwand auf kleinem Platz. Von der Energie, welche sich im Dieselöltank befindet, verbleiben über den Umweg der Notstromgruppe nur etwa 20 Prozent als Energie, die fürs Kochen nutzbar gemacht werden kann.

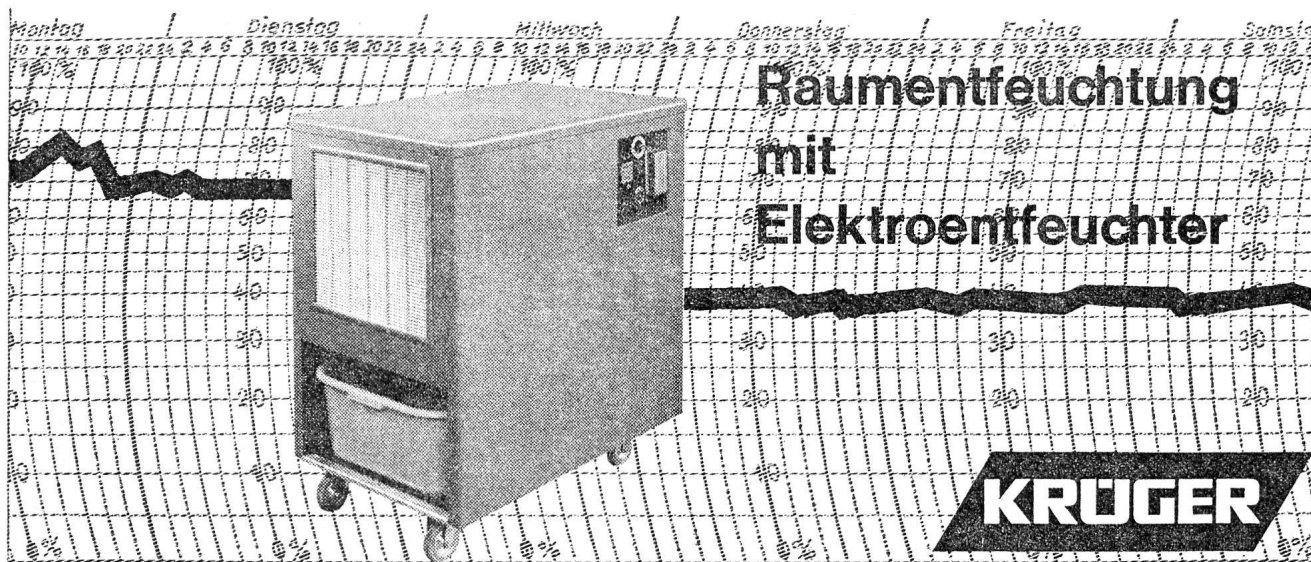
Im SR kommt ein weiterer Punkt dazu, der nie vergessen werden darf: der Frischlufthaushalt. Ich habe schon darauf hingewiesen, dass jede Art der Verbrennung Sauerstoff benötigt, geschehe sie auch im kleinsten Meta-, Benzinvergaser- oder Spirituskocher. Der Mensch braucht zum Leben ebenfalls Sauerstoff. Eine SR-Küche muss mit komplizierten Belüftungseinrichtungen versehen sein, um nicht einen unerträglichen Dunst zu verbreiten, der die Atemluft schädigt. Diese Belüftungsapparate setzen wiederum Notstromaggregate voraus: Anschaffungen, die einen bedeutenden finanziellen Aufwand für den Bauherrn bedeuten. Manuell zu betreibende Ventilatoren kommen nur für relativ kleine Schutzräume in Betracht.

Diese Ueberlegungen führen unweigerlich zur Folgerung, dass, wenn schon gekocht werden muss, nur einfachstes Essen in Frage kommt, wie ein Liter warme Flüssigkeit (Suppe z. B. oder Tee und ähnliches) pro Person und Tag. Und dass daneben die Abgabe der SR-Vorräte vorzusehen ist, die hauptsächlich kalt genossen werden können. Diese Bemerkungen sollen in keiner Weise eine negative Einstellung zum Bau

von Schutzraumküchen bekunden. Wir sind dankbar über jede bereits vorhandene, unterirdische Kochgelegenheit und über jedes Projekt, welches über kurz oder lang zur Ausführung gelangen soll.

Dass im privaten SR eine kleine Kochgelegenheit einsatzbereit stehen soll, ist selbstverständlich. Säuglinge, alte Leute, Gebrechliche und Kranke können nicht ohne ein Mindestmass an warmer Nahrung auskommen. Aber eben: Aus Gründen des Lufthaushaltes sollte wirklich nur dann gekocht werden, wenn es die Not gebietet.

Schliesslich wollen wir nicht ausser acht lassen, dass es bei jeder Katastrophe überall und in genügenden Quantitäten Holz zu finden gibt, um, wenn es nicht anders geht, am offenen Feuer etwas Warmes zuzubereiten. Ich weise immer wieder darauf hin, dass im Notfall ausgediente Holzkochherde und Waschküchen ihren Dienst auch noch tun würden. — Improvisationen fürs Kochen sind jedoch auch nur hilfreich, wenn das nötige Rohmaterial: Lebensmittel, zur Verfügung steht. Es ist nun an Ihnen, Hausvater und Hausmutter, Betriebschef und Ortschef, rechtzeitig dafür zu sorgen. Ich sagte schon einmal: *heute!*



**Raumentfeuchtung mit Elektroentfeuchter**

**KRÜGER**

**Geeignet für Luftschutzräume, Magazine, Kavernen, Sanitätshilfsstellen**

Wartungsfrei, geringer Stromverbrauch bei maximaler Leistung  
BSZ-Zulassungsnummer  
Verlangen Sie Offerte oder Vertreterbesuch  
Wir stellen Ihnen unverbindlich Probeapparate zur Verfügung

**Krüger + Co. 9113 Degersheim SG Tel. 071 54 15 44**

Vertretungen und Depots: 8155 Oberhasli ZH Telefon 051 94 71 95  
3123 Belp BE Telefon 031 81 10 68