

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 16 (1969)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Notvorrat im Atomzeitalter  
**Autor:** Somogyi, J.C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-365620>

#### 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:** 20.01.2026

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

# Notvorrat im Atomzeitalter

Prof. Dr. J. C. Somogyi, Institut für Ernährungsforschung, Rüschlikon-Zürich

In der Schweiz wird seit mehr als 30 Jahren die Haltung eines Haushaltvorrates empfohlen und auf seine Bedeutung durch die periodischen Mitteilungen des Büros des Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge hingewiesen. Ueber eine andere Art von Notvorrat, nämlich vom *Notvorrat im Atomzeitalter*, auch Notvorrat für Krisenzeiten genannt, wurde bisher weniger gesprochen. In den nachfolgenden Ausführungen möchten wir die Gründe der Vorratshaltung im allgemeinen darlegen und insbesondere den Unterschied in der Zusammensetzung zwischen «normalen» und *Notvorrat im Atomzeitalter* besprechen.

## Warum «normaler» Haushaltvorrat?

Diese Frage wurde zwar in den «Mitteilungen» des Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge schon öfters beantwortet, aber es kann nicht schaden, wieder daran zu erinnern, dass rund die Hälfte unserer Nahrungsmittel vom *Ausland* bezogen wird. Bei einem Kriegsausbruch, aber auch schon bei irgendwelchen internationalen Verwicklungen kann der Zustrom lebenswichtiger Güter unterbrochen werden. Eine Verkaufssperre von ein bis zwei Monaten ist vorgesehen, um Hamsterkäufe zu verhindern und die Einführung einer geordneten Rationierung zu ermöglichen. Darum wird immer darauf hingewiesen, einen *Mindestvorrat* von Zucker (2 kg), Reis (2 kg), Fett (1 kg) und Speiseöl (1 l) anzulegen. Die in Klammern angegebenen Mengen sollen den Bedarf einer Person für zwei Monate decken. (Allerdings ist der Zuckerverbrauch höher. Er darf auf etwa 3 kg/Monat und Person veranschlagt werden.) Empfehlenswert sind ferner zum Beispiel Teigwaren, Mehl, Griess, Hülsenfrüchte usw. Dieser «normale» Notvorrat soll eine erste Ueberbrückung zwischen Friedens- und Kriegswirtschaft ermöglichen, aber auch eine Sicherung sein, falls die Importe von wichtigen Waren in Stockung geraten oder ausbleiben. Mit der Frage der Grösse, der Wartung und der Lagerungsfähigkeit des Notvorrates sowie mit dem wichtigen Problem, ob eine Ergänzung der heutigen Liste vom ernährungsphysiologischen Standpunkt aus nicht wünschenswert wäre, werden wir uns später befassen.

## Notvorrat im Atomzeitalter

Aus einem ganz anderen Grund wird die Anlage dieses Notvorrates empfohlen. Es soll dem einzelnen die Möglichkeit gegeben werden, gewisse Folgen einer Atomexplosion, wel-

che von seinem Wohnort weit entfernt stattgefunden hat, gesund zu überleben.

Es ist nicht möglich, im Rahmen dieses Artikels die verschiedenen Wirkungen der Atomexplosion zu behandeln. Zu erwähnen ist aber, dass neben einem direkten, unmittelbaren Effekt (Hitze und direkte Strahlung), radioaktive Teilchen, Ueberbleibsel einer Atomexplosion, eine Spätwirkung ausüben können. Diese radioaktiven Teilchen werden von in der Luft schwebenden Staubkörnchen und weiteren korpuskulären Elementen absorbiert und können vom Wind weit vom Explosionsherd weggetragen werden. Durch den Regen und eventuell andere atmosphärische Einflüsse gelangen die radioaktiven Teilchen auf die Erdoberfläche und können Wasser, Futter- und Nahrungsmittel radioaktiv «verseuchen», das heisst, dass auch diese radioaktiven Strahlen aussenden. Ferner ist darauf hinzuweisen, dass die Wirkungsdauer der bei der Kernspaltung entstandenen radioaktiven Elemente sehr verschieden ist. Manche verlieren ihre Radioaktivität, ihre Strahlenwirkung schon nach einigen Stunden, zum Beispiel Natrium (Na 24), andere nach mehreren Tagen, zum Beispiel radioaktives Jod (J 131), einzelne wiederum erst nach vielen Jahren, zum Beispiel das berüchtigte Strontium (Sr 90). Ein grosser Teil des radioaktiven Ausfalls (Versuchung, «fallout») verringert seine Strahlenwirkung auf ein für den Menschen noch erträgliches Mass innert zweier Wochen. Darum wird zum Beispiel in den USA die Haltung eines Vorrates für eine solche Dauer empfohlen.

## Zusammensetzung des Notvorrates für das Atomzeitalter

Im Gegensatz zum «normalen» Haushaltvorrat, der eigentlich «Rohstoffe» enthält, die zubereitet werden müssen (Reis, Mehl, Teigwaren) oder zum Kochen von Speisen notwendig sind (Oele, Fette, Zucker), soll dieser Vorrat aus Nahrungsmitteln bestehen, die ohne oder mit wenig Zubereitung konsumiert werden können. Ferner muss ein Lager an Trinkwasser angelegt werden, da doch auch das Leitungs- oder Brunnenwasser radioaktiv verseucht werden kann.

Ein solcher Notvorrat soll alles, was eine Familie an Lebensmitteln während zweier Wochen benötigt, enthalten. Es darf angenommen werden, dass nach dieser Zeit normale Lebensmittel unverseucht erhältlich sind, ebenso Wasser. Bei der Zusammensetzung soll beachtet werden,

dass man diejenige Sorte der gleichen Ware nimmt, die

1. länger haltbar ist und darum während der Lagerung seltener gewechselt werden muss;
2. dicht verschlossen, zum Beispiel in Konservendosen verpackt ist;
3. weniger oder kein Wasser und keine Wärme zur Zubereitung benötigt.

Wenn man diese drei Bedingungen zum Beispiel bei der Auswahl von Teigwaren beachtet, so werden Produkte in Konservendosen (zum Beispiel Ravioli) und nicht die üblichen in Zellophan oder im Papiersack verpackten Spaghetti oder Nudeln an Lager gelegt. Im einzelnen empfehlen wir als «Atom-Notvorrat»

## folgende Lebensmittel:

**Brot:** Knäckebrot und Zwieback.

**Milch:** Gezuckerte Kondensmilch, Vollmilchpulver oder uperisierte Milch in Dosen.

**Pulver-Kaffee, Kakao oder leichtlösliches Frühstücksgetränk, Tee.**

**Fleisch:** Fleisch- und Fischkonserven, fertige Speisen in Dosen (zum Beispiel Gulasch, Bernerplatte mit Sauerkraut usw.).

**Teigwaren** in Konserven, gebrauchsfertige Kartoffelprodukte (zum Beispiel Kartoffelflocken für Kartoffelstock, Rösti in Dosen usw.).

**Gemüse** (Erbsen, Bohnen usw.) in Dosen.

**Früchte** sterilisiert und Fruchtsaftkonzentrate in Dosen, zum Beispiel Orangen- und Zitronensaft, Dörrfrüchte.

**Käse** mit langer Haltbarkeit, zum Beispiel Sbrinz, Schachtel- oder Dosenkäse.

**Konfitüren, Honig.**

**Fette und Oele:** Oel in Blechdosen, Speisefett, unter anderem Schweinefett, welches auch als Brotaufstrich dienen kann, falls keine Butter vorhanden ist.

**Zucker, Mehl, Cakes, Schokolade, Biscuits** in Blechdosen, Essig, Salz, Pfeffer.

Welche Mengen an einzelnen Nahrungsmitteln für den Notvorrat im Atomzeitalter an Lager gelegt werden sollen sowie die Dauer der Haltbarkeit derselben wird in einem weiteren Artikel besprochen. Weniger wichtig ist in einer solchen Notzeit, ob die Lebensmittel im Vergleich zu frischen Produkten in bezug auf Vitamingehalt usw. den höchsten Anforderungen entsprechen. Fruchtkonserven sind zum Beispiel höchst notwendig, schon weil sei notfalls das Trinkwasser sparen helfen, auch wenn sie vielleicht weniger vitaminreich sind als frische Früchte.

## Reines Trinkwasser

Der tägliche Bedarf eines erwachsenen Menschen wird in unserem Klima auf 1,6 bis 2,0 Liter pro Tag veranschlagt. Für zwei Wochen muss man mit rund 25 bis 30 Litern Wasser pro Person rechnen. Dieses Wasser ist am besten in einem gut verschliessbaren starken Plastikbehälter (wie ein Benzinkanister) aufzubewahren\*. Metallbehälter eignen sich nicht, weil das Wasser einen unangenehmen Geschmack bekommt. Der Trinkwasservorrat kann auch gut mit Mineralwasser ergänzt werden. Ein richtiges Lager an Trinkwasser ist sehr wichtig. Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass Hunger relativ lange, Mangel an Trinkwasser dagegen nur für kurze Zeit ertragen wird (siehe Schiffbrüchige).

## Die Aufbewahrung

Der Notvorrat soll möglichst an einem Ort mit mässiger Temperatur (etwa 18 Grad C), zum Beispiel im Keller in einem dafür reservierten

\* Solche Plastikbehälter wurden schon in einigen Gemeinden abgegeben

Gestell oder Kasten, aufbewahrt werden. Diejenigen Nahrungsmittel, die nicht wie Konserven bereits in Metalldosen verpackt sind, sollten in gut schliessbaren Blechdosen aufbewahrt werden. Am besten ist es, die Behälter mit einem Plastikklebestreifen hermetisch zu verschliessen, weil der radioaktive Ausfall (Verseuchung) aus kleinen korpuskulären Teilchen besteht, die man gegebenenfalls mit Wasser wegwaschen kann. Die auf solche Weise verpackten Nahrungsmittel sind von dieser Art Strahlenschäden geschützt, wenn man die Oberfläche der Behälter abwäscht.

## Es gibt keinen Grund für eine Panik!

Der eine oder andere wird sich fragen, ob es richtig sei, über die entsetzlichen Möglichkeiten und Nebenwirkungen einer Atomexplosion zu schreiben und ob dies nicht zu einer unnötigen Panik führe. Wir glauben, dass man die erste Frage mit einem Ja, die zweite aber mit einem Nein beantworten darf. Eine objektive Aufklärung ist notwendig. Die Gefahr wird nicht geringer, wenn man nichts davon weiss! Es gibt schon deshalb keinen Grund zur Panik, weil für die Schweiz höchstwahr-

scheinlich nur die Gefahr der mittelbaren Folgen eines ausserhalb unseres Landes erfolgten Atomangriffes besteht. Ferner befassen sich die zuständigen Stellen (Armee, Zivilschutz) intensiv mit den Möglichkeiten eines besseren Schutzes der Zivilbevölkerung.

Überdies besteht die gute Hoffnung, dass es zu keinem atomaren Krieg kommt, da der Angreifer der gleichen Gefahr ausgesetzt ist — im Falle von radioaktiver Verseuchung sogar von seinen eigenen Waffen — wie sein Feind. Aber wie der Generalstab einer Armee Pläne für alle Möglichkeiten ausarbeiten muss, von denen nur eine geringe Zahl ausgeführt wird, so ist es auch unsere Pflicht, den Bürger über alle Eventualitäten und möglichen Vorkehrungen aufzuklären. Eine rechtzeitige Voraussicht hat sich auch in früheren Zeiten immer bewährt!

Es handelte sich bei dieser Arbeit von Prof. Dr. J. C. Somogyi, der auch Referent des Zivilschutz-Symposiums an der IGEHO 69 ist, um einen früheren Artikel des Verfassers, der aber seine Aktualität nicht eingebüsst hat.

## Millionenwerte



## sind bedroht

Tag und Nacht nagen Rost, Schimmel, Kondensation und Korrosion an öffentlichen Franken • Fast in allen Luftschutzräumen und kellerartigen Gerätelagern überschreitet die Feuchtigkeit der Luft die Toleranzgrenze von höchstens 70% relativer Feuchte bei 18 °C. Jenseits dieser Grenze ist rasch mit Schimmelbildung und Rost zu rechnen; eingelagerte Gegenstände und Materialien werden beschädigt • Das muss nicht sein. Denn durch unsere Humidex-Elektro-Entfeuchter (vom Eidg. Amt für Zivilschutz geprüft und als subventionsberechtigt erklärt) lässt sich der normale Feuchtigkeitsgrad leicht erreichen und einhalten • Die Humidex-Geräte arbeiten (ohne Chemikalien) vollautomatisch dank der hygrostatischen Steuerung und funktionieren nach dem Prinzip der Kondensierung, wartungs- und störungsfrei • Prüfen Sie gerade in dieser Jahreszeit im Interesse der Erhaltung investierter Werte mit Hilfe von Hygrometern, die wir Ihnen liefern, den Feuchtigkeitsgrad in den verschiedenen Räumen • Wir nehmen die Messungen kostenlos auch selbst vor und beraten dann mit Ihnen Ihr Entfeuchtungsproblem.

KRÜGER

Krüger & Co., 9113 Degersheim, Tel. 071 541544

Zürich, 051 94 7195

Bauaustrocknung,  
klimatologische Mess- und Regeltechnik

Belp, 031 811068



## Internationale Fachmesse Hotel- und Gastwirtschaftsgewerbe 13. — 19. November 1969

Sektoren: Nahrungsmittel und Getränke, Grossküche, Speiseraum und -verteilung, Hotelraum, Restaurant, Gästezimmer, Haustechnik, Reinigung und Unterhalt, Wäscherei und Lingerie, Betriebsorganisation und Administration, Planung und Architektur, Hallenbad- und Schwimmbäderbau

Auskunft: Tel. 061/32 38 50, Telex 62 685 fairs ch  
Messe-Sekretariat, CH-4000 Basel 21 / Schweiz