

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 19 (1972)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Zivilschutz und Vorratshaltung  
**Autor:** Oechsli, Greti  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-365849>

### 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:** 16.01.2026

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



# Zivilschutz und Vorratshaltung

-ha- Der Delegierte des Bundesrates für wirtschaftliche Kriegsvorsorge, Direktor Fritz Halm, hat am 16. Oktober eine neue Werbeaktion für die private Vorratshaltung gestartet, die bis zum 11. November anhalten soll. Wieder Zivilschutz ist die wirtschaftliche Kriegsvorsorge ein Teil der Gesamtverteidigung. Genauso wie der Zivilschutz nicht allein auf kriegerische Ereignisse ausgerichtet ist, kann auch der Notvorrat in Not- oder Katastrophenzeiten zum Rettungsring der Familie werden, um Engpässe und Einschränkungen zu überbrücken. Es darf nicht vergessen werden, dass unsere Versorgung auf dem Lebensmittelmarkt vom Ausland abhängig ist, werden davon doch 45 Prozent eingeführt; ein grosser Teil davon aus Übersee. Bei Anordnung einer Rationierung, die auch mitten im Frieden, zum Beispiel infolge Transporterschwerungen durch Streiks, Terror oder Naturereignisse eintreten kann, würde der Verkauf der wichtigsten Lebensmittel für mehrere Wochen gesperrt.

## Welche Lebensmittel sind wichtig?

Der Delegierte für wirtschaftliche Kriegsvorsorge empfiehlt als Grundvorrat alle Lebensmittel, die gut haltbar und nahrhaft sind, wobei der Kalorienwert besonders wichtig ist. Dazu sollen Ergänzungen mit Lebensmitteln mit Eiweiß-, Mineralsalz- und Vitamingehalt kommen, die den Vorrat in ernährungspychologischer Sicht vervollständigen und die Vorratshaltung erleichtern, weil es sich um tägliche Gebrauchsgüter handelt. Die Auswahl und die Menge dieser Ergänzungen bleibt jedoch dem einzelnen überlassen. Jede Art zusätzlicher Vorratshaltung ist zu begrüßen. Wichtig ist, dass der Gesamtvorrat für zwei Monate ausreicht.

## Der Grundvorrat

Leicht haltbare, in ihrer Benützung ergiebige und vielseitige Waren, die in der Regel auch preisgünstig sind, eignen sich am besten. Vom Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge empfohlene *Minimalmengen*:

pro Person	2 kg Zucker 1 kg Reis 1 kg Teigwaren 1 kg Fett 1 l Oel
------------	--

## Ergänzungsvorrat

Qualitative und quantitative Ergänzung des Grundvorrates erlaubt eine Anpassung an die Ernährungsgewohnheiten des Konsumenten.

Gilt auch als *Katastrophenvorrat*, da die meisten Lebensmittel kalt oder nur erwärmt konsumiert werden können (z. B. bei Stromunterbruch, wenn man in Schutzräumen leben soll, usw.).

- Getreideprodukte (Mehl, Mais, Hafer, Gerste, Griess, Knäckebrot, Zwieback, diverse Biskuits usw.)
- Fleisch und Fisch (Konserven aller Art, auch Fertigmahlzeiten)
- Milch und Milchprodukte (Kondensmilch, Trockenmilch, Schachtelelkäse usw.)
- Früchte (Konserven aller Art, namentlich Konfitüre, Dörrfrüchte usw.)
- Gemüse und Hülsenfrüchte (Konserven aller Art, Trockengemüse usw.)
- Schokolade



- Kaffee, Tee, Kakao, Kraftnährmittel
- Suppen, Bouillonpräparate, Salz oder individuelle Gewürze
- Getränke. Ohne Getränke ist der grösste Notvorrat eine trügerische Sicherheit. Der Mensch kann leben: drei Minuten ohne zu atmen, drei Tage ohne zu trinken, drei Wochen ohne zu essen. Das Trinkwasser kann fehlen oder verseucht werden (Atomkatastrophe). Der menschliche Körper braucht durchschnittlich zwei Liter Flüssigkeit pro Tag.
- Mineralwasser (vielseitig verwendbar, eignet sich auch zum Kochen)
- Frucht- und Gemüsesäfte (enthalten lebenswichtige Nährstoffe) auch Fruchtkonzentrate, jedoch mit Mineralwasser
- Diätetische Produkte. Die diäthaltenden Personen (und namentlich die Diabetiker) dürfen lange nicht alle obenerwähnten Produkte essen.
- Nahrungsmittel für Säuglinge und Kleinkinder nicht vergessen!
- Seife und Waschmittel gehören auch in den Notvorrat!

Ausgesprochene Luxuslebensmittel und solche, die im Kühl- oder Tiefkühlgerät aufbewahrt werden müssen, sind in den Empfehlungen des Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge nicht enthalten.

Für jede weitere Auskunft steht der Informationsdienst des Delegierten für wirtschaftliche Kriegsvorsorge (Tel. 031 61 51 01) gerne zur Verfügung.

Foto: Greti Oechsli, Bern

## Zivilschutz-Studienreise nach Israel 1973



### Programm:

#### Samstag, 17. Februar 1973 Zürich-Tel Aviv

12.30 Flug mit Kurzmaschine der Swissair, Kurs SR 330  
17.15 Landung in Tel Aviv-Lod  
Anschliessend Transfer vom Flughafen zum Hotel und Abendessen.  
Unterkunft im Hotel Adiv (oder einem andern Hotel der Dreistern-Klasse), in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche

#### Sonntag, 18. Februar 1973

Morgens: Vortrag durch einen Fachmann des israelischen Zivilschutzes mit dem Thema «Allgemeine Einführung und Erläuterung des Zivilschutzes in Israel».

Nachmittags: Stadtrundfahrt in Tel Aviv unter spezieller Berücksichtigung der zivilschutztechnischen Aspekte.

#### Montag, 19. Februar 1973 Ganzer Tag Tel Aviv

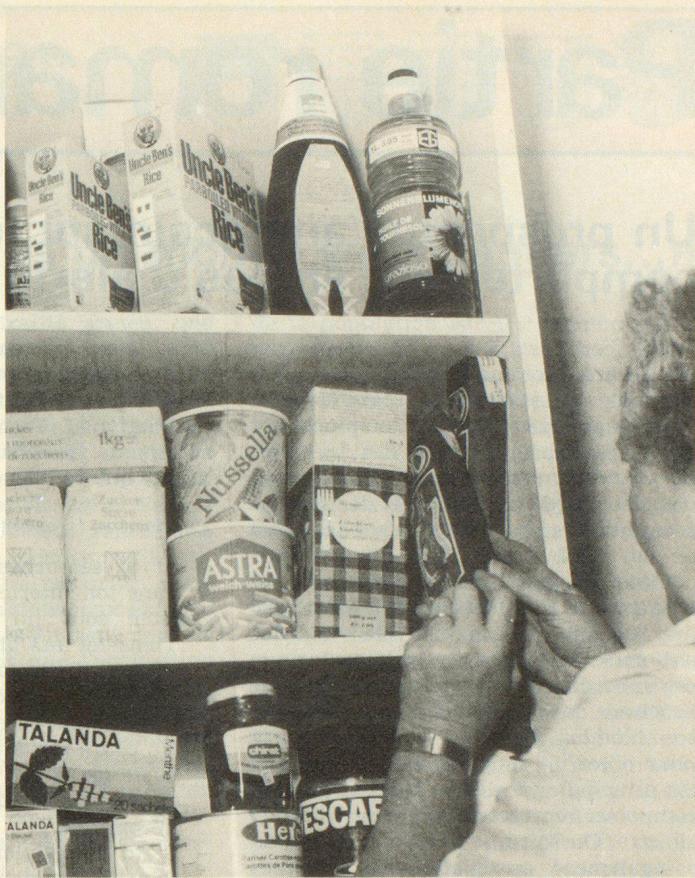
Besuch des Ausbildungszentrums des israelischen Zivilschutzes. Demonstrationen und Besichtigung der Instruktionsarbeit, wie Erste Hilfe, Feuerbekämpfung, Betriebsschutz, Ausrüstung von Vorratslagern.

#### Dienstag, 20. Februar 1973 Tel Aviv-Caesarea-Haifa-Nazareth-Tiberias

Rundfahrt mit eigenem Autobus, um das Land und seine Besonderheiten kennenzulernen. Besichtigung eines Kibbuz und Aussprache mit seinen Bewohnern. Uebernachtung in einem Kibbuz in der Nähe von Tiberias.

#### Mittwoch, 21. Februar 1973 Tiberias-Golan-Höhen-Degania-Nablus-Jerusalem

Besichtigung eines typischen Grenz-Kibbuz mit seinen Dauerschutzräumen, unterirdischen Schulen und Aufenthaltsräumen für Kinder. Uebernachtung im Hotel Jerusalem Tower (oder einem anderen Hotel der gleichen Preiskategorie).



#### Donnerstag, 22. Februar 1973 Jerusalem

2. Vortrag durch einen Fachmann des israelischen Zivilschutzes über die Rolle des Zivilschutzes im 6-Tage-Krieg 1967. Diskussion und anschliessend Besuch der Altstadt.

#### Freitag, 23. Februar 1973 Jerusalem

Stadtbesichtigung von Neu-Jerusalem unter besonderer Berücksichtigung der Schutzanlagen, der Vorkehren des Kulturgüterschutzes und des Stadtarchivs (Israel Museum).

#### Samstag, 24. Februar 1973 Jerusalem-Jericho-Qumran-Totes Meer-Massada-Arad-Bersheba

Kenntnis von Land und Leuten in Israel. In Massada Besichtigung der historischen Festungsanlagen, in denen die Bevölkerung in den Jahren 70–73 nach Christus der Belagerung durch die Römer standhielt, dafür Zisternen und Vorratslager baute.

Uebernachtung im Hotel Zohar (oder einem anderen Hotel der gleichen Preiskategorie)

#### Sonntag, 25. Februar 1973 Beersheba-Ashkelon-Tel Aviv

Abends Treffen und Aussprache mit Zivilschutzfachleuten. Letztes Fachgespräch und Beantwortung von Fragen, die unterwegs auftauchten.

#### Montag, 26. Februar 1973

Transfer vom Hotel zum Flughafen.

#### Tel Aviv-Zürich

07.25 Rückflug mit Kurzmaschine der Swissair, Kurs SR 331  
10.30 Landung in Zürich-Kloten.

#### Pauschalpreise:

Fr. 1498.— bei 36–40 Personen  
Fr. 1572.— bei 25–35 Personen  
Fr. 1658.— bei 20–24 Personen

Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen beschränkt, baldige Anmeldung lohnt sich. Das Detailprogramm kann beim Sekretariat des Schweizerischen Bundes für Zivilschutz, Schwarzworstrasse 56, 3007 Bern, bezogen werden.