

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 22 (1975)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Hausfrau  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-366104>

### **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:** 21.02.2026

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



## Fünf Tage Zivilschutz aus der Sicht eines Kursteilnehmers

An der Aushebung für die RS wurde ich als untauglich erklärt. Plötzlich erhielt ich das Aufgebot für einen Zivilschutzkurs in der Hauswehr als Gebäudechef (GC). Voller Hass und Abneigung gesellte ich mich zu anderen Personen auf dem Sammelplatz beim Mehrzweckgebäude in Roggwil. Zusammen fuhren wir nach Aarwangen ins ZAZA. Es folgte die Begrüssung durch den Kursleiter Hans Marti. Anschliessend wurde eine Leinwand aufgestellt. Ein erschreckender Film von Krieg, sinnloser Zerstörung, Töten... Anschliessend hatten wir uns in ein Arbeitskleid zu stürzen und verschiedene Utensilien zu fassen. Alles nahm ich automatisch hin und schaltete im Kopf ab. Wir begaben uns ins Klassenzimmer. Jetzt geht's los, dachte ich, als unser Klassenlehrer hereinkam. Orientierung über Zivilschutz. Ich kann wenigstens rauchen, dachte ich in meiner negativen Einstellung. Der Klassenlehrer berichtete von Eimerspritze und Sandtrupp, von Sanität und Verwundetennest. Plötzlich hörte ich etwas von Sandreserve in der Gemeinde. Das interessierte mich, weil ich wusste, dass wir sicher keine Sandreserve ausser den Spielsandkästen bei den Wohnhäusern haben. Mit einemmal hörte ich nur noch unserem Lehrer zu. Er verstand es, mich mit dem Gebiet Zivilschutz zu begeistern.

Weiter ging der Unterricht in Befehlerteilung. Anschliessend begaben wir uns in den Modellraum. Dort fanden wir ein richtiges «Kriegschaos en miniature». Abgebrochene Häuser, katastrophenähnlicher Zustand. Hilfeleistung und Brandbekämpfung wurden theoretisch geübt.

Am Dienstag konnten wir die Theorie in Wirklichkeit umsetzen. Wir begaben uns zu den extra dafür gebauten Übungsbrandhäusern. Der erste Brand war einfach. Beim zweiten war es schon etwas schwieriger. Es galt, ein Feuer mit Elektron zu löschen. Dabei wurde nun auch der Sandtrupp eingesetzt. Wir übten das, bis alle einmal jede Funktion inne hatten. Am Abend rochen wir ziemlich nach Russ und Rauch.

Am Mittwochmorgen wiederum Theorie. Einsatz mit der Motorspritze stand auf dem Programm. Zuerst trocken. Plötzlich brannte es, und es galt Ernst. Am Abend mussten zwei Klassen getrennt drei Feuer löschen. Der technische Leiter hätte sicher eingegriffen, wenn etwas schiefgelaufen wäre.

Am Donnerstag lernten wir Erste Hilfe. Am Freitagmorgen kam noch der Schutzraum an die Reihe. Was man alles wissen muss, und was man alles mitnehmen kann im Ernstfall. Welche Lebensmittel und wie lange haltbar sie sind. Mich interessierte zum Beispiel: Es sind fünf Personen 14 Tage im Schutzraum eingesperrt, wo ist die Bedürfnisecke? Am Nachmittag Retablierung, Administratives und Diskussion. Ich war ein widerwilliger Anfänger am

Montag, am Freitag ein begeisterter Zivilschützer mit dem Drang, noch mehr zu erfahren. Ich möchte jedem, ob Frau oder Mann, ans Herz legen, sich freiwillig für den Zivilschutz zu melden. Falls Sie nicht wissen, was man machen muss, wenn es im Keller brennt oder sich ein Kind siedendes Wasser über die Arme leert, dann sofort zum Zivilschutz.

W. P., Roggwil  
(«Langenthaler Tagblatt»)

## HausFRAU

Jede Frau ist Hausfrau und als solche an allem interessiert, was den Haushalt betrifft. Wissen auch Sie

etwas Neues? Wollen Sie vielleicht Erfahrungen weitergeben und nicht nur sammeln? Schreiben Sie uns!

## Notvorrat ist nötig!

Wir leben im Frieden, zumindest in Europa. Wir haben alles in Hülle und Fülle, so sehr, dass man überall von zu grossem Wohlstand redet. Warum also Notvorrat anlegen? So denken viele Frauen und Männer. Nun, die Antwort ist nicht schwer.

Wir sind in bezug auf die Versorgung abhängig vom Ausland, da die uns zur Verfügung stehenden Anbauflächen nie genügen können, ganz abgesehen davon, dass manche wichtige Nahrungsmittel bei uns aus klimatischen Gründen gar nicht gedeihen. Die meiste Nahrung muss also zu uns transportiert werden. Transportwege jedoch sind nicht absolut sicher. Sie können ge- und zerstört werden, nicht nur durch Kriege, sondern auch durch Streiks, Blockaden und Revolutionen. Dann muss unsere Regierung die vorhandenen lebenswichtigen Güter rationieren. Zu diesen gehören Zucker, Reis, Hülsenfrüchte, Mais, Hafer und Gerstenprodukte, Mehl, Griess, Teigwaren, Speisefette, Oele, Rohkaffee sowie auch Seifen, Waschmittel, Brennstoffe, Textilien und Schuhe.

Alle restlichen Lebensmittel werden kontingentiert. Obwohl sämtliche diesbezüglichen Massnahmen immer vorbereitet sind, vergehen bis zu ihrer Einführung immer etwa sechs bis acht Wochen. Um in dieser Zeit

allfällige Hamsterkäufe zu unterbinden, wird daher dann der Bezug der zu rationierenden Lebensmittel gesperrt, so dass wir in dieser Zeit nur auf den im Haushalt angelegten Notvorrat angewiesen sein werden.

Notvorrat kauft man frühzeitig ein und nicht erst, wenn sich eine kritische Lage abzeichnet. Soviel Voraussicht kann man von jedem Bürger verlangen. Der Vorrat wird ständig frischgehalten, indem man ihn erneuert. Die Waren werden datiert und nummeriert und der Reihe nach verbraucht und sofort ersetzt und neu beschriftet. Nie lässt man sich dazu verleiten, bei eventueller Geldknappheit vom Vorrat zu leben.

Der Delegierte für Kriegsvorsorge empfiehlt pro Person folgende Lebensmittel: 2 kg Zucker, 1 kg Reis, 1 kg Teigwaren, 1 kg Fett, 1 Flasche Oel. Zweckmässig ergänzt man das mit Mehl, Griess, Hafer, Gerste, Mais, Suppen, Konserven. In den Notvorrat gehören auch Seifen, Waschmittel und Brennstoffe. Doch sollte man sich bei der Zusammenstellung des Vorrates nicht nur auf die Empfehlung der Behörden beschränken, sondern ihn zusätzlich auf die eigenen Essgewohnheiten und seine Lebensweise ausrichten und das für eine Zeitspanne, die einige Wochen dauern kann.

# Rollenoffset

ist sehr leistungsfähig. Verlangen Sie Druckmuster. Unsere Fachleute beraten Sie gerne.

# Vogt-Schild AG

Druck und Verlag  
4500 Solothurn 2 Tel. 065 2 64 61 (ab 8.4.75: 21 41 31)