



OBERÖSTERREICHISCHER
ZIVILSCHUTZ

VORSORGEN *schützt* VOR SORGEN

Sicherheit durch Vorrat



Liebe Leserinnen und Leser!



Der OÖ Zivilschutz ist ein wichtiger Teil des Sicherheitssystems in unserem Land.

Unsere Hauptaufgabe ist es, die Bevölkerung für etwaige Krisen- und Katastrophensituationen zu sensibilisieren und das Bewusstsein dafür zu schaffen, dass

Eigenvorsorge und Selbstschutz für jeden Einzelnen notwendig sind. Auf unserer Homepage, www.zivilschutz-ooe.at, finden Sie die zahlreichen Tätigkeitsfelder des OÖ Zivilschutzes und erhalten so wichtige Informationen, wie Sie sich und Ihre Familie auf Krisensituationen vorbereiten können.

Diese Broschüre macht nicht nur deutlich, wie wichtig die Notfallvorsorge ist, sondern gibt wertvolle Tipps, die Ihnen die Lebensmittel-Bevorratung und somit die Möglichkeit zum Selbstschutz erleichtern sollen. Verschiedene Lebensmittel-Gruppen, die Sie immer zu Hause haben sollten, werden aufgezeigt und erklärt, wie diese am Besten gelagert werden. Die Broschüre enthält außerdem eine Auflistung technischer Hilfsmittel für den Katastrophenfall.

Ich ersuche Sie, die persönliche Vorsorge ernst zu nehmen, denn **VORSORGEN schützt VOR SORGEN!**

A handwritten signature in black ink, which reads "Michael Hammer". The signature is written in a cursive, flowing style.

NR Mag. Michael Hammer
Präsident OÖ Zivilschutz

Die nächste Krise kommt bestimmt	4
VOR SORGEN schützt VORSORGEN	5
Lebensmittelvorrat anlegen	6
Getreideprodukte	7
Milchprodukte	8
Fleisch- und Fischprodukte	9
Gemüse und Obst	10
Öle und Fette	11
Weitere Produkte nach Bedarf	12
Wasser und Getränke	13
Langzeitlebensmittel als Alternative	14
Checkliste für Ihren Einkauf	15
Ewig haltbare Produkte	16
Abgelaufen, aber oft noch genießbar	17
Die richtige Notvorrat-Lagerung	18
Die Bevorratungstasche	19
Aktionscode inklusive	20
Obst und Gemüse einkellern	21
Einkochen, Einlegen und Dörren	22
Was Sie sonst noch brauchen	23
Die Zivilschutzapotheke	25
Aktionsprodukte	26
Webshop	29
Impressum	30
Notrufnummern	31

Die nächste Krise kommt bestimmt

Extremwetterereignisse verursachen Jahr für Jahr Schäden in Millionenhöhe. Der letzte Weltklimabericht besagt zudem, dass solche Extremereignisse in den nächsten Jahrzehnten mit großer Wahrscheinlichkeit häufiger werden.

Auch die österreichische Bevölkerung ist von Naturkatastrophen und ihrem immer häufiger werdendem Auftreten stark betroffen. Die Folgen beeinflussen das tägliche Leben, die Wirtschaft und die Gesellschaft.



Doch nicht nur Naturkatastrophen wie Hochwasser, Stürme oder extreme Schneemassen stellen eine Bedrohung dar: auch technische Zwischenfälle wie längerfristige, großflächige Stromausfälle, sogenannte Blackouts, stellen eine zunehmende Gefahr dar, bei denen auf Grund der fehlenden Erfahrungswerte die Auswirkungen bei weitem noch nicht abschätzbar sind. Eine permanente Gefahrenquelle stellen auch die über 90 europäischen Atomkraftwerke dar, gleich ob in Betrieb oder stillgelegt.



Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass jederzeit ein Krisenfall eintreffen kann und sich jeder selbst bestmöglich darauf vorbereiten muss. Eigenvorsorge und vorbeugende Maßnahmen zur Reduzierung des Schadens bei Katastrophen sind wichtiger denn je. Die Verantwortung liegt in Ihren Händen.

Ein ausreichender Lebensmittelvorrat ist die Grundlage der Eigenvorsorge. Hamsterkäufe und ausbleibende Lieferungen führen in Krisenzeiten rasch zu leeren Geschäften. Rechtzeitig angelegt können Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen und beim Nutzen von Sonderangeboten Ihre Geldbörse schonen. Der „Grund-Notvorrat“ sollte Produkte beinhalten, die *mindestens ein Jahr haltbar sind*.

Wir empfehlen die Überprüfung dieses Vorrats immer am ersten Samstag im Oktober. An diesem Tag ertönen jährlich in ganz Österreich die Zivilschutz-Sirensensignale in einem Probealarm und rufen so die Bedeutung der Signale in Erinnerung.

Zivilschutz-Sirensensignale

Warnung

3 Minuten gleichbleibender Dauerton

Dieses Signal wird ausgelöst, wenn die Bevölkerung vor herannahenden Gefahren gewarnt werden soll (Elementarereignisse wie Hochwasser, technische Katastrophen und Radioaktivität). (OÖ Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) einschalten und Verhaltensmaßnahmen beachten!



Alarm

1 Minute auf- und abschwellender Heulton

Die Gefahr steht unmittelbar bevor! (OÖ Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) einschalten und weitere Verhaltensanordnungen befolgen: je nach Ereignis Haus verlassen oder schützende Räumlichkeiten aufsuchen.



Entwarnung

1 Minute gleichbleibender Dauerton

Dieses Signal bedeutet das Ende der Gefahr. Weitere Hinweise über (OÖ Regional-) Radiosender oder Fernseher (ORF 2) beachten.



Sirenenprobe

15 Sekunden - jeden Samstag Mittag



Gleichzeitig erinnert der Zivilschutz-Probealarm daran, dass ein Sicherheitscheck im Haushalt durchgeführt - und somit auch der Lebensmittelvorrat überprüft werden soll!

Lebensmittelvorrat anlegen

Grundsätzlich richtet sich die Vorrats-Menge nach der Anzahl der Familienmitglieder und deren Essgewohnheiten.

Mit Ihrem Lebensmittel- und Getränkevorrat sollten Sie einen Zeitraum von 7 Tagen überbrücken können.

Bei der Berechnung eines siebentägigen Vorrats für 2 Personen mit 2000 Kcal Tagesbedarf ergeben sich folgende Gesamtmengen:

Getreideprodukte: 4,5 kg

Fleisch/Fisch: 2 kg

Öle/Fette: 2 kg



Milchprodukte: 2,5 kg

Gemüse/Obst: 6 kg

Wasser/Getränke: 28 l

Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Bedürfnisse beim Essen. Man denke nur an Diabetiker oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die beim Einkaufen eine wesentliche Rolle spielen. Dies muss bei der Lebensmittelbevorratung unbedingt beachtet werden.

In Stresssituationen muss besonders darauf geachtet werden, dass der Körper mit den wichtigsten Stoffen versorgt wird. Unser Organismus braucht drei Grundstoffe: ca. 60% Kohlehydrate, ca. 12% Eiweiß, der Rest sind Fette.

Achten Sie beim Kauf der Vorräte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und überprüfen Sie, ob sich diese noch in einem einwandfreien Zustand befinden.

Mehl- und Grießpackungen bevorraten sich leicht, aber auch *Reis, Nudeln, Zwieback* und *Knäckebrot* sind lange haltbar und erweitern die Lebensmittelpalette für den Notvorrat.



Damit die Mahlzeiten nicht eintönig werden, können Sie auch *Haferflocken, Polenta, Couscous, Graupen, Bulgur* oder *Quinoa* lagern.



Basismüsli ist haltbar, gesund und sättigend - beachten Sie allerdings, dass Sie bei den dazugehörigen Milchprodukten eingeschränkt sind. Die sogenannte „Haltbarmilch“ ist ein paar Monate haltbar - aber kein ganzes Jahr.

Milch und generell alle Milchprodukte sind leicht verderblich, sehr empfindlich und nehmen leicht Gerüche an.



Tim Reckmann/pixelio.de

Pasteurisierte Frischmilch ist gekühlt im Kühlschrank 3 - 4 Tage haltbar. In einem 0°-Zonenkühlschrank ist sie bis zu sieben Tage haltbar. Die so genannte „länger frisch“ Milch ist wärmebehandelt und bis zu vier Wochen gekühlt haltbar. H-Milch ist geöffnet im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar, ungeöffnet und ungekühlt 6 Monate.

Eine Ausnahme bildet *Kondensmilch*: diese ist, auch ohne Kühlschrank, etwa ein Jahr haltbar.

Da Milch ein hochwertiges Lebensmittel ist, das fast alle Nährstoffe enthält, die der Mensch zum Leben braucht, spielt es in der Lebensmittelbevorratung trotz kürzerer Haltbarkeit eine wichtige Rolle.

Wussten Sie,
dass es sogar
Butter- und Käsepulver
zu kaufen gibt?
Dieses ist gefriergetrocknet
und mindestens zehn Jahre
lang haltbar!

Auch Milchrohstoffe wie *Milchpulver, Molkepulver und Milchzucker* (Laktose) eignen sich für die Bevorratung.

Bei Käse gibt es eine Faustregel: Je höher der Trockenmasseanteil ist, desto härter ist der Käse - und auch umso länger haltbar.

Wenn Sie auf der Suche nach einem lange haltbaren Ersatz für Wurst und Fleisch sind, dann ist *Trockenfleisch*, auch „Jerky“ genannt, eine Alternative: Der Entzug der Feuchtigkeit macht das Fleisch nicht nur haltbar und leicht, sondern auch essfertig. Früher vor allem unter „Outdoor-Fans“ verbreitet, ist es heute als Snack im Handel erhältlich.

Hartwürste, die bei Raumtemperatur lange gelagert werden können, sind ebenfalls empfehlenswert.

Den Grundbedarf an Fleisch und Fisch decken Sie dennoch am besten mit *Fertiggerichten aus der Dose* - hier ist die Vielfalt sehr groß und die Produkte haben oft eine Haltbarkeit die weit über ein Jahr hinaus geht.

Tipp:
Konserven sollten Sie bei einer Temperatur von 12 bis 18C° aufbewahren. Sie machen die Vorrathaltung leicht und sind platzsparend!
Dosenöffner nicht vergessen!



Bei Vollkonserven werden Lebensmittel bei mindestens 100 C° erhitzt - hier spricht man vom Sterilisieren. So behandelte Nahrungsmittel halten sich fast unbegrenzt ohne Kühlung.

Da Konserven während der Konservierung erhitzt werden, sind sie bereits vorgegart und müssen zur Zubereitung nur noch erhitzt, keinesfalls aber gekocht werden.

Hier sind der Vielfalt fast keine Grenzen gesetzt - vom *Dosenmais*, *Essiggurken* über den beliebten *Früchtecocktail* bis hin zu *Salat im Glas* - Gemüse und Obst eignen sich ideal zur Lebensmittelbevorratung.



Ob als Konserve oder im Glas vakuumdicht verschlossen - die Haltbarkeit liegt meist über einem Jahr.



Obstkonserven werden meist mit einer Kristallzuckerlösung übergossen. Je nach Konzentration wird zwischen leicht gezuckert, gezuckert und stark gezuckert unterschieden.

Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kirchererbsen gehören zu den lange haltbaren *Hülsenfrüchten*. Achtung: Ungeschälte Hülsenfrüchte müssen Sie mindestens 7 bis 8 Stunden einweichen, damit sie gar werden!

Viele Hülsenfrüchte sind jedoch schon essfertig in Konserven und Gläsern erhältlich.



segovax/pxelio.de

Auch *Kartoffelpüree in Flockenform* eignet sich für die Bevorratung.

Ein wichtiger Energielieferant können auch *Trockenfrüchte und Nüsse* sein - aber Achtung bei der Haltbarkeit: hier kommt es immer auf die jeweilige Sorte und die Lagerung an!

Auch *Speiseöle* spielen bei der Bevorratung eine wichtige Rolle: als Energielieferant und als Unterstützer beim Backen, Braten und Grillen.

Wie lange sich die verschiedenen Arten von Speiseölen in etwa halten ist sehr unterschiedlich.

Die Menge an ungesättigten Fettsäuren im Öl begrenzen die Alterungsbeständigkeit. Lein-, Traubenkern-, Kürbiskern- und Walnussöl haben viele dieser Fettsäuren und sind daher nur rund sechs Monate haltbar, Sonnenblumen- und Rapsöl dagegen etwa ein Jahr.

Bei der Haltbarkeit muss man außerdem zwischen raffinierten und nichtraffinierten Ölen unterscheiden. Kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle sind empfindlicher und kürzer verwendbar. Das liegt daran, dass nach der Kaltpressung das Öl noch viele Begleitstoffe enthält, die bei langer Lagerung durch Licht- und Luftkontakt schnell verderben.



Achten Sie auf die Verpackung: Öle in Dosen halten viel länger als in Glas- oder Plastikbehältern! Wenn ein Öl nicht ranzig schmeckt, kann es bedenkenlos, trotz abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum, verwendet werden.

Raffiniertes Weizenkeimöl zählt mit rund zwei Jahren zu den am längsten haltbaren Speiseölen.

Weitere Produkte nach Bedarf

Vergessen Sie nicht auf *Salz, Zucker und andere Würzmittel*, um die Lebensmittel auch in Krisensituationen schmackhaft zu machen.

Trocken-Fertiggerichte aller Art sind eine platzsparende und praktische Ergänzung zu den Dosengerichten - auch hier ist die Auswahl sehr vielfältig und sie stellen, meist mit dem Hinzufügen von Wasser, eine komplette Hauptmahlzeit dar.



Suppenpulver - auch in Würfeln gepresst - darf bei Ihrem Notvorrat ebenfalls nicht fehlen.

Betrachten Sie Ihren täglichen Lebensmittelkonsum einmal ganz bewusst: Sie werden auf zahlreiche Nahrungsmittel kommen, die für Sie wichtig sind. Die *Marmelade* zum Frühstück, *Brotaufstriche* oder *Essig*, alles sind Dinge des täglichen Gebrauchs, die sich aufgrund Ihrer Haltbarkeit auch für die Lebensmittelbevorratung eignen!

Hochwertige, leicht verdauliche und lange haltbare Lebensmittel, die reich an Kalorien sind und gesunde wie lebenswichtige Nährstoffe enthalten, sind zu bevorzugen!

Beachten Sie, dass *Kleinkinder, kranke oder alte Menschen* meist eine *eigene Kost* benötigen.

Vergessen Sie nicht auf das *Futter für Ihre Haustiere!*

Kaufen Sie nur Lebensmittel, die Sie in normalen Zeiten auch essen würden.



Ohne Essen kommt der Körper relativ lange aus, ohne *Flüssigkeit* jedoch nur kurze Zeit, damit stellen Getränke wie *Mineralwasser* einen besonders wichtigen Teil des Vorrates dar.



Denken Sie daran: im Katastrophenfall kann es auch zu Störungen in der Wasserversorgung kommen. Deswegen ist ein ausreichender *Wasservorrat*, nicht nur zum Trinken, sondern auch zum *Waschen und Kochen* notwendig!

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen an Getränken liegt bei 2,5 Litern. Neben Mineralwasser können Sie *Frucht- und Gemüsesäfte* lagern - vermeiden Sie aber zucker- und alkoholhaltige Getränke.



Vergessen Sie nicht auf *Kaffee und Tee*. Auf vielen Kaffeeverpackungen ist eine Mindesthaltbarkeit von 12, manchmal sogar 24 Monaten angeführt.



Auch Tee ist meist länger als ein Jahr haltbar. Ist die Grenze überschritten, verliert er an Geschmack, Qualität und Wirksamkeit, ist aber oft noch genießbar!

Langzeitlebensmittel als Alternative

Spezielle Fachgeschäfte bieten *Langzeitlebensmittel* und *Notvorrat-Pakete* an, die 15 Jahre und länger haltbar sind.



Für die Herstellung dieser Langzeitlebensmittel wird meist getrocknete und gefriergetrocknete Spezialnahrung verwendet. Der Schwerpunkt wird hierbei auf eine ausgewogene Zusammensetzung an überlebensnotwendigen Vitaminen, Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten und Ballaststoffen gelegt. Damit soll ein Optimum an Versorgung mit Nährstoffen in Notzeiten sichergestellt sein.

Allerdings darf man hier auch die vielen chemischen Zusatzstoffe nicht vergessen, die für das Haltbarmachen verwendet werden müssen. Zudem haben Langzeitlebensmittel einen hohen anfänglichen Anschaffungspreis.

Mehl/Grieß	<input checked="" type="checkbox"/>	Speiseöl	<input checked="" type="checkbox"/>
Haferflocken	<input type="checkbox"/>	Zucker	<input type="checkbox"/>
Zwieback/Knäckebrötchen	<input type="checkbox"/>	Kaffee/Tee	<input type="checkbox"/>
Reis	<input type="checkbox"/>	Essig	<input type="checkbox"/>
Teigwaren	<input type="checkbox"/>	Mineralwasser	<input type="checkbox"/>
Milchpulver	<input type="checkbox"/>	Fruchtsäfte	<input type="checkbox"/>
Suppen	<input type="checkbox"/>	Diät/Babynahrung	<input type="checkbox"/>
Fertiggerichte	<input type="checkbox"/>	Tiernahrung	<input type="checkbox"/>
Gemüsekonserven	<input type="checkbox"/>		
Obstkonserven	<input type="checkbox"/>		
Trockenfrüchte	<input type="checkbox"/>		
Marmelade/Honig	<input type="checkbox"/>		



Ewig haltbare Produkte

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt den Zeitpunkt wieder, bis zu dem ein Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist die Ware nicht automatisch verdorben.

Langlebige Lebensmittel wie Reis, Honig, Nudeln oder Tee können aber auch weit über das MHD hinaus noch ohne Bedenken genießbar bleiben und zählen somit zu den sogenannten „Forever Foods“.



Speisesalz gehört zu den Produkten, die nicht schlecht werden und auch ihre Wirkung nicht verlieren. Jodiertes Speisesalz bildet eine Ausnahme und ist mit einem Haltbarkeitsdatum versehen.

Auch Zucker ist, wenn er richtig gelagert wird, ewig verwendbar. Daher ist auf den Tüten auch kein MHD zu finden.

Damit es nicht zu unschönen Klumpen in Zucker und Salz kommt, sollte beides luftdicht aufbewahrt und vor Nässe geschützt werden.



Die Mindesthaltbarkeit von Vollkonserven beträgt 18 Monate, oft auch deutlich länger. Selbst wenn das auf der Dose aufgedruckte Datum überschritten ist, muss das Produkt nicht sofort in den Mistkübel. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum erst vor Kurzem abgelaufen, brauchen Sie sich keine Sorgen machen.

Liegt das Ablaufdatum länger zurück, vertrauen Sie auf Ihre Sinnesorgane: Öffnen Sie die Dose, schauen Sie den Inhalt genau an (Farbe), riechen und schmecken Sie. Wenn Sie unsicher sind, ob die Konserve noch in Ordnung ist, dann weg damit!



Ab in den Müll heißt es bei gewölbten geknickten oder verbeulten Dosen. Hier drohen gefährliche Keime. An den gewölbten und geknickten Stellen können die Dosen leicht durchrosten und die Lebensmittel sind nicht mehr haltbar.

Abgelaufene Lebensmittel in Gläsern, die sich noch schwer und mit dem bekannten Knackgeräusch öffnen lassen, sind meist noch zu genießen.



Die richtige Notvorrat-Lagerung

Regelmäßige *Kontrollen* und die Überprüfung Ihrer Vorräte vermindern die Gefahr des Verderbens.

Mit einem *Vorratsplan* haben Sie stets einen Überblick über Ihre gelagerten Produkte.



Ihr Lagerplatz sollte trocken, dunkel, kühl und entsprechend belüftet sein. Die Bevorratungstasche des OÖ Zivilschutzes ist eine praktische Möglichkeit zur optimalen Lagerung Ihres Vorrats.

Für die Grundnotvorrat-Produkte, die mindestens ein Jahr haltbar sind, empfehlen wir die Überprüfung einmal im Jahr - in Verbindung mit dem Zivilschutztag am ersten Samstag im Oktober.

Für weitere Lebensmittel Ihres Vorrats raten wir, neue Produkte immer nach hinten bzw. nach unten zu stellen. Ältere Ware, deren Haltbarkeitsdatum sich dem Ende zuneigt, soll zuerst verbraucht werden, um *nichts zu verschwenden*.



VORSORGEN schützt VOR SORGEN: Die Bevorratungstasche des OÖ Zivilschutzes ist eine praktische Aufbewahrungsmöglichkeit und eignet sich bestens zur Lagerung von Lebensmitteln, Getränken und technischen Hilfsmittel für den Katastrophenfall.



Auf der Tasche finden Sie Informationen, welche Produkte Sie für den Krisenfall brauchen. Außerdem erhalten Sie Tipps zum richtigen Verhalten bei Notsituationen und machen somit Ihren Haushalt sicherer. Denn: VOR SORGEN schützt VORSORGEN.

Die Tasche ist beim OÖ Zivilschutz über einen Webshop unter www.zivilschutz-ooe.at erhältlich.



Im hinteren Teil dieser Broschüre finden Sie einen Aktionscode mit zahlreichen Ermäßigungen für technische Hilfsmittel für den Katastrophenfall (nähere Infos Seite 26 bis 29).

Vergünstigungen gibt es beispielsweise für eine „Notfall & Blackoutbox“, 10-Jahres-Rauchmelder, Haushaushaltslöschdecken, Wasserschutzsäcke, eine 3in1-Laterne mit integriertem Radio, eine „Mach dich sichtbar“-Box, ein Mobilalarm und NRG5-Nahrungsriegel.

Reflektorbänder und weitere wichtige Zivilschutz-Infomaterialien gibt es, solange der Vorrat reicht, gratis zu einer Bestellung dieser technischen Hilfsmittel!

Seit jeher sind die Menschen daran interessiert, Lebensmittel länger haltbar zu machen. Früher gab es schließlich keine (Tief-) Kühlschränke, außerdem waren die meisten Lebensmittel nicht über das ganze Jahr hinweg verfügbar.



Wenn auch meist nicht für ein ganzes Jahr, lassen sich viele Obst- und Gemüsesorten über Monate einlagern. Der Vorteil des „Einkellerns“: Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe bleiben fast vollständig erhalten.

Wurzel- und Knollengemüse wie Kohlrabi, Karotten, Rettich, Rüben, Sellerie und Pastinaken sowie alle Kopfkohl-Sorten eignen sich für die Winterlagerung. Möglichst ausgeglichene Temperaturen unter 10 Grad Celsius sorgen dafür, dass sich Fäulnis- und Schimmelpilze kaum ausbreiten können.



Wichtig: Lagern Sie Gemüse nie zusammen mit Äpfeln und anderem Obst, denn die Früchte verströmen das Reifegas Ethylen. Es führt auch beim Gemüse dazu, dass es mit der Zeit weich und ungenießbar wird.

Kartoffeln beispielsweise, können Sie beim Einkellern einfach in Holzkisten schütten. Sie brauchen vor allem Dunkelheit und niedrige Temperaturen, um nicht vorzeitig zu keimen.

N. Leipold/Lizzy Tewordt/pixelio.de

Einkochen, Einlegen und Dörren

Eine weitere Methode für das Konservieren von Obst und Gemüse ist das Einkochen. Damit holen Sie sich die Ernte des Sommers ins Glas. Als Kompott, Säfte, fruchtige Chutneys oder als Antipasti schmecken Obst und Gemüse das ganze Jahr über.



Einkochen: durch die Hitzeeinwirkung zwischen 75 und 100 C° werden Sporen und Mikroorganismen abgetötet bzw. ihre Aktivität zumindest verlangsamt. Wenn das Glas vorher sterilisiert wurde und dann sicher verschlossen ist, hält sich Einkochtes ein Jahr oder länger.

Einlegen: Beispiele sind hier Schafskäse in Salzlake oder Antipasti in Öl. Beim Einlegen kommt kein Sauerstoff an die Nahrung, was das Wachstum von Mikroorganismen hemmt. Ein weiteres Beispiel für das Einlegen ist der altbekannte Rumtopf - hier werden Früchte mit Alkohol konserviert.

Säuern: Beim Haltbarmachen durch Zugabe von Essig wird der pH-Wert gesenkt.



beide Fotos: Tim Reckmann/pixelio.de

Dörren: Hier entzieht man den Lebensmitteln durch warme Luft Wasser. Nach dem Dörren sind die Lebensmittel einige Monate haltbar und sollten luft- und feuchtigkeitsdicht verpackt und dunkel und kühl gelagert werden.

Selbsteingemachte Produkte sind mit einer Bezeichnung und einem Datum zu versehen.

Ersatzbeleuchtung: Kerzen, Zünder, Feuerzeug, Taschenlampe mit Kurbelbetrieb oder Ersatzbatterien

Ersatzkochgelegenheit: Trockenspiritrus/Brennspiritrus, Campingkocher, Fonduekocher

Empfangseinrichtungen: Kurbelradio oder Batterieradio mit Ersatzbatterien, Autoradio



Erste Hilfe - Zivilschutzapotheke
(siehe Seite 22)



Hygieneartikel: Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Shampoo, Toilettenpapier, Binden o d e r Tampons, Vollwaschmittel, Müllbeutel, Putzmittel

Technische Hilfsmittel für den Katastrophenfall sind über die Homepage www.zivilschutz-ooe.at erhältlich!

Was Sie sonst noch brauchen



Bargeld und Dokumentenmappe: Sparbücher, Meldezettel, Geburtsurkunde, Reisepass, Liste mit Wertgegenständen,

Alternative Heizmöglichkeit: Heizgeräte, die mit Petroleum oder Flaschengas betrieben werden, Kachelöfe, Kaminöfe, usw. Überprüfen Sie die Funktionstüchtigkeit Ihres Notkamins!

Notstromversorgung: bauliche Maßnahmen zur Notstromversorgung; Stromaggregate gibt es auch für die Notstromversorgung von Haushalten



Wasserkarister: für den zusätzlichen Wasservorrat zum Kochen und Waschen

Evakuierungsrucksack:
Notgepäck griffbereit halten

Für Ihre persönliche Vorsorge brauchen Sie folgende Dinge in Ihrer Zivilschutz-Apotheke:

Verbandskasten mit:

- Verbandmull steril
- Momentverbände
- Rolle Heftpflaster
- Metallwundverband
- Dreiecktuch
- Verbandklammer
- Mullbinden (festkantig)
- elastische Binde
- Pflaster-Strips
- Verbandwatte
- Sicherheitsnadeln

Auch Reinlichkeit ist im Katastrophenfall besonders wichtig:
Denken Sie an die Hygieneartikel, die Sie täglich brauchen!

Arzneimittel:

- Verordnete Dauermedikation
- Schmerzstillende Tabletten oder Pulver
- Tabletten gegen Durchfall
- Abführmittel
- Kamillentropfen
- Alkohol 70%
- Wund- und Heilsalbe
 - Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion
 - Medikamente gegen Halsschmerzen, Husten, Schnupfen
 - Baldriantropfen
- Wasserstoffperoxyd 3%
- Wundbenzin
- Kaliumjodidtabletten

Sonstiges:

- Fieberthermometer
- Pinzette
- Verbandschere
- Lederfingerling



Tim Reckmann/pixelio.de



Der schlaue Vorrat

NRG-5 Nahrungsriegel sind eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Lebensmittelbevorratung. Dabei handelt es sich um „emergency food“, das bei Nahrungsmittelengpässen weltweit eingesetzt wird.

- Maximale Kaloriendichte auf kleinstem Raum
- Mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen
- Sofort und ohne Zubereitung genießen
- Ungekühlt und platzsparend lagern
- Extrem lange haltbar (MHD 2021)

3x 500 Gramm
statt € 28,90 mit
Aktionscode

-30%

€ 19,90

Aktionscode: OÖ475678

Einzulösen auf www.zivilschutz-ooe.at

3-in-1 Laterne inklusive Radio

Die 3-in-1 Laterne wird mittels Kurbeldynamo oder Solar betrieben. Es sind keine Batterien erforderlich.

Sechs helle LEDs geben strahlendes Licht. Ein eingebautes Radiogerät mit Autoscan-Funktion versorgt mit aktuellen Nachrichten. Zusätzlich hat die Laterne einen USB-Anschluss. Damit können beispielsweise Handys aufgeladen werden.



Statt € 26,90 mit
Aktionscode

-30%

€ 18,50

Aktionscode: OÖ475678

Einzulösen auf www.zivilschutz-ooe.at



Notfall- und Blackoutbox

Im Krisen- bzw. bei Stromausfall haben Sie mit dieser praktischen Box des OÖ Zivilschutzes das Wichtigste rasch zur Hand.

Inhalt: 3-in-1 Laterne mit Kurbel und Solarbetrieb inkl. Radio und Anschluss zum Laden von Mobiltelefonen, Brennpaste für Notkochstelle, Micropur-Wasserentkeimungstabletten, NRG-Energieriegel, Dynamotaschenlampe, Stumpfenkerzen samt „Überallzünder“ und Selbstschutzratgeber.

Statt € 48,90 mit Aktionscode

-25%
€ 36,50

Aktionscode: 00475678
Einzulösen auf www.zivilschutz-ooe.at



Aktionsbestellkarte

Bestellungen unter www.zivilschutz-ooe.at

Anzahl	Produkt	Aktionspreis
<input type="checkbox"/>	Kohlenmonoxidmelder	á € 41,00
<input type="checkbox"/>	Die Notfall & Blackoutbox	á € 36,50
<input type="checkbox"/>	3in1 Laterne mit Radio	á € 18,50
<input type="checkbox"/>	10-Jahres-Rauchmelder	á € 19,80
<input type="checkbox"/>	Haushalts-Löschdecke	á € 12,50
<input type="checkbox"/>	3 Stk. Wassertenschutzsack	á € 17,50
<input type="checkbox"/>	Mobilalarm	á € 16,90
<input type="checkbox"/>	3x NGR5-Nahrungsriegel	á € 19,90
<input type="checkbox"/>	Mach-Dich-sichtbar-Box	á € 9,50
<input type="checkbox"/>	-Sicherheitsratgeber	kostenlos

Reflex-Sicherheitsarmband gratis zu jeder Bestellung!

Versandkosten € 5,90. Ab einer Rechnungssumme von € 60,- portofrei. Die Lieferung erfolgt mit Rechnung und Zahlschein. AGBs unter www.selbst-sicher.info

Wasserschutzsäcke



Ein solcher Wasserschutzssäcke ist bei Rohrbrüchen oder einem geplatzen Spülmaschinenschlauch sehr praktisch. Er kann von 7 bis 9 Minuten etwa 20 Liter Wasser

aufnehmen macht so auch feuchte Kellerräume innerhalb kurzer Zeit trockener.

Die Wasserschutzssäcke sind auch bei Hochwasser einsetzbar.

3 Stück mit Aktionscode statt € 21,90

Aktionscode: OÖ475678
Einzulösen auf www.zivilschutz-ooe.at

-20%
€ 17,50



Bestellen Sie im Internet unter www.zivilschutz-ooe.at

Absender/Lieferadresse

Gutscheinheftcode
00475678

Name:

Straße:

PLZ, ORT

Telefon:

Mailadresse:

Datum:

Unterschrift:



Aktionsversand

Schaden & Partner GmbH
Schillerstraße 29
8010 Graz

www.zivilschutz-ooe.at

Schriftgröße [Größer](#) [Reset](#) [Kleiner](#) Suchen... [SUCHEN](#)

OBERÖSTERREICHISCHER ZIVILSCHUTZ

[HOME](#) [DOWNLOADS](#) [KONTAKT](#) [FOTOS](#) [PRESSE](#)

Aktuelle Seite: Home

Hauptmenü

- Was ist Zivilschutz?
- Wir über uns
- Leistungen
- Selbstschutztipps
- Bestellformular
- Notruf- & Alarmsystem
- SAFETY on Tour

Zivilschutz SMS

Kontakt

OÖ Zivilschutz
Petzoldstraße 41

Sicherheit am Eis

Nicht ausreichend gefrorene Eismassen können für Kinder und Freizeitsportler abgesehen von den sonstigen Gefahren zur „eisigen“ Gefahr werden.

Zu beachten:

- Von unbefestigten Seen und Flüssen – durch Windverwehungen bestehen besondere Gefahren!
- Eisfläche erst betreten, wenn das Eis bei stehendem Gewässer 15 cm dick ist. Bei einem fließenden Gewässer muss die Eisdecke 20 cm betragen.
- Keine Alleingänge! – Hilfe ist rasche Hilfe entscheidend.
- Zum Schutz vor Sturzverletzungen: Skihelm als Kopfbedeckung – besonders für KINDER!
- Nicht jede Eisdecke ist tragfähig - Eisfläche sofort verlassen, wenn

Herzlich Willkommen

Als Präsident des OÖ Zivilschutz freue ich mich, Sie auf unserer Website begrüßen zu dürfen.

NR Mag. Michael Hammer
Präsident des OÖ ZSV

VORRAT
WEBSHOP

Diese und viele weitere Aktionsprodukte (Mobilalarm, 10-Jahres-Rauchwarnmelder, Kohlenmonoxid-Melder, Löschdecke, Mach-dich-sichtbar-Box,...) finden Sie im Webshop, den Sie über die Zivilschutz-Homepage www.zivilschutz-ooe.at erreichen. Diese Artikel sind auch mit der Bestellkarte (Seite 27 und 28) erhältlich.

Die Aktionsangebote sind nur gültig in Verbindung mit dem Kauf einer Bevorratungstasche um 5,99 Euro.

Der Aktionscode ist, soweit nicht anders angegeben, gültig bis 31.12.2015 (solange der Vorrat reicht). Keine Barablöse möglich.

Nähere Informationen zu den Themen Bevorratung und Eigenvorsorge finden Sie auf der Homepage des OÖ Zivilschutzes: www.zivilschutz-ooe.at

Das Bevorratungsprojekt wird durchgeführt mit freundlicher Unterstützung von



Für den Inhalt und Grafik verantwortlich:
 OÖ Zivilschutz, Petzoldstraße 41, 4017 Linz; Tel: 0732 65 24 36,
office@zivilschutz-ooe.at, www.zivilschutz-ooe.at;
 Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler; Haftungsausschluss: Obwohl wir uns um Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte bemühen, können wir hierfür keine Garantie und Haftung übernehmen. Stand: Februar 2015

Wichtige Notrufnummern:

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| 122 | Feuerwehr |
| 133 | Polizei |
| 144 | Rettung |
| 112 | Euronotruf |
| 128 | Gasotruf |
| 130 | Landeswarnzentrale |
| 140 | Bergrettung |
| 141 | Ärztenotdienst |
| 01/4064343 | Vergiftungs-
informationszentrale |



Claudia Hautum/pxiello.de

Die wichtigsten Notrufnummern

Feuerwehr	112	Polizei	110
Waldbrand	112	Notarzt	112
Polizei	110	Notruf für Gehörlose	116 111
Brandbekämpfung	112	Notruf für Hörschwerbehörte	116 111
Polizei	110	Notruf für Sehbehinderte	116 111
Brandbekämpfung	112	Notruf für Sprachbehinderte	116 111

SELBST SICHER

VORRAT

Erste Oktoberwoche ist
Zivilschutzwoche:
**Lebensmittel-
vorrat
überprüfen!**
"EN RICHTIGER VOR VORGEN"

