



# Kluger Rat – Notvorrat



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF  
**Wirtschaftliche Landesversorgung**

**Notvorrats-Rechner**



# Notvorrat – wozu?

Eine unerwartete Krise ist jederzeit möglich. Die Covid-19-Pandemie oder auch Extremwetterereignisse in verschiedenen Teilen der Schweiz haben das gezeigt. Der Notvorrat ist eine **einfache Vorbereitungs-massnahme** für den Krisenfall. Damit kann jeder Haushalt die **eigene Versorgung** mit lebenswichtigen Gütern für einige Tage sicherstellen. Der Notvorrat ist ein Beitrag, den jede Person leisten kann, um eine Krise zu bewältigen. Gleichzeitig würden die Wirtschaft und die zuständigen staatlichen

Stellen Lösungen suchen, um die Versorgung so rasch wie möglich wieder sicherzustellen.

Mit dem Notvorrat soll nicht eine längere Krise überstanden werden, sondern er dient zur **Überbrückung** eines vorübergehenden Versorgungsengpasses. Selbst lokale Störungen können Kettenreaktionen auslösen, die unsere Versorgung **vorübergehend** beeinträchtigen.

## Was sollte unbedingt im Haus sein?

Zum Notvorrat gehören in erster Linie **lagerfähige Lebensmittel** für rund eine Woche und **Wasser** zum Trinken und Kochen sowie für die Hygiene. Der persönliche Vorrat sollte nach den **eigenen Ernährungsge-wohnheiten** zusammengesetzt sein und das umfassen, was jede Person im Alltag konsumiert und benötigt. Dazu gehören aber auch Lebensmittel, die nicht gekocht werden müssen (Schokolade, Reiswaffeln,

Käse, Trockenfrüchte usw.). Das ist dann wichtig, wenn der **Strom ausfällt** und kein stromloses Gerät zum Wärmen vorhanden ist.

Wichtig sind auch: Batteriebetriebenes Radio (für die *Information der Bevölkerung durch den Bund in Krisenlagen – IBBK*), Taschenlampe mit Ersatzbatterien, Kerzen, Streichhölzer oder Feuerzeug. Da bei einem Strom- oder **Internetunterbruch** auch Bancomaten betroffen sind und elektronische Zahlungsmittel wie Debit- und Kreditkarten oder die Bezahlung via Smartphone ausfallen können, empfehlen wir eine Bargeldreserve. Haben Sie so viel Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen zu Hause, dass Sie einen Wocheneinkauf und allenfalls eine Tankfüllung bar bezahlen können.

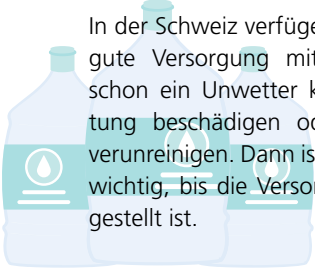
Ausserdem: Seife, Toilettenpapier, **Notfall-apotheke** (Verbandsmaterial, Fieberthermometer, Schmerzmittel) und bei Bedarf **persönliche Medikamente**.

---

### Falls Sie ...

- ein **Baby** haben: denken Sie an Säuglingsanfangsnahrung, Brei, Vitamine, Windeln etc.
- ein **Hauttier** haben: denken Sie an Futter, Wasser, Einstreu, Medikamente, etc.
- ein motorisiertes **Fahrzeug** haben: damit Sie auch in Notsituationen mobil bleiben, sollte der Tank stets mindestens halb voll bzw. die Batterie geladen sein.

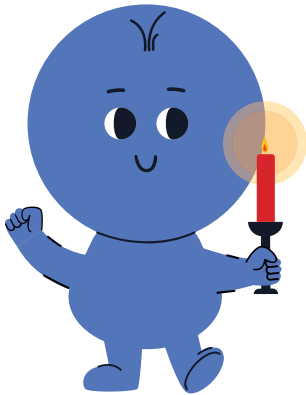
## Wasser ist besonders wichtig!



In der Schweiz verfügen wir über eine sehr gute Versorgung mit Trinkwasser. Doch schon ein Unwetter kann eine Wasserleitung beschädigen oder das Trinkwasser verunreinigen. Dann ist eine eigene Reserve wichtig, bis die Versorgung wieder sichergestellt ist.

Wir empfehlen **mindestens 9 Liter Wasser pro Person** – ein Sixpack mit 1,5-Liter-Flaschen. Das ist einfach zu transportieren und mehrere Monate haltbar. Diese Menge sollte im Notfall zum Trinken und Kochen für drei Tage ausreichen. Nicht berücksichtigt ist dabei jedoch das Brauchwasser für die Körperhygiene, Toilettenspülung, usw.

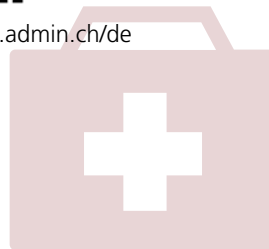
## Der Strom fällt aus – haben Sie vorgesorgt?



Dani Durchdacht zeigt in ihrem **Lehrvideo**, wie sie es macht:



[www.notvorrat-fabel.bwl.admin.ch/de](http://www.notvorrat-fabel.bwl.admin.ch/de)



---

### Die WL sichert die Versorgung im Fall von Mangellagen

Die wirtschaftliche Landesversorgung (WL), eine Organisation von Wirtschaft und Bund, greift in Situationen unterstützend ein, wenn die Wirtschaft die Versorgung mit lebenswichtigen Gütern oder Dienstleistungen nicht mehr selbst sicherstellen kann. Die abgedeckten Bereiche sind: Energie, Ernährung, Heilmittel, Industrie, Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) und Logistik.

---

# Empfehlung persönlicher Notvorrat für 7 Tage

## Getränke:

- Wasser zum Trinken und Kochen sowie für die Hygiene
- Frucht- und Gemüsesäfte, Süssgetränke
- Tee, Kaffee
- Milch, Milchalternative

## Lebensmittel, essbereit:

- Gemüse- und Fruchtekonserven (z. B. Mais, Tomaten, Ananas)
- Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Bohnen in Tomatensauce)
- Fleisch, Fisch (z. B. Salami, Sardinen) oder vegetarische Alternative
- Saucen (z. B. Pesto, Ketchup, Senf)
- Hartkäse
- Speiseöl, Gewürze
- Süsses (z. B. Schokolade, Zucker) und Salziges (z. B. Chips, Nüsse)

## Lebensmittel, zu verarbeiten:

- Getreideprodukte (z. B. Teigwaren, Reis, Müesli)
- Suppen (z. B. Fertigsuppen, Bouillon)
- Fertiggerichte (z. B. Rösti)

## Medizinische Güter:

- Hygienemasken, Händedesinfektionsmittel
- Persönliche Medikamente und medizinische Güter, Schmerzmittel
- Wunddesinfektionsmittel, Verbandsmaterial (z. B. Pflaster, Komresse, Verband)
- Fieberthermometer

## Hygieneartikel:

- Körperpflege (z. B. Seife, Shampoo, Deodorant, Zahnpasta, Rasierer)
- Weiteres (z. B. Slipeinlagen, Tampons, Kondome)
- Toilettenpapier, Papiertaschentücher

## Und ausserdem ...

- Taschenlampe, Ersatzbatterien, Powerbank
- Kerzen, Streichhölzer
- Gaskocher, Grill, Fondue-Rechaud und Brennmaterial
- Batteriebetriebenes Radio
- Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen
- Abfallsäcke
- Dosenöffner

---

## Lebensmittel im Notvorrat – Tipps

- Denken Sie an Unverträglichkeiten und beachten Sie geschmackliche Vorlieben
- Bevorraten Sie auch kalt geniessbare Lebensmittel
- Integrieren Sie den Notvorrat möglichst in Ihren Küchenalltag

## Notvorrats-Rechner



[www.notvorratsrechner.bwl.admin.ch/de](http://www.notvorratsrechner.bwl.admin.ch/de)

Herausgeber: BWL, CH-3003 Bern, [www.bwl.admin.ch](http://www.bwl.admin.ch)  
Vertrieb: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch), Art.-Nr. 750.143.D