

Solange nicht alle Kernkraftwerke und Wiederaufarbeitungsanlagen stillgelegt sind, ist damit zu rechnen, daß innerhalb der nächsten 10 Jahre irgendwo in Europa wieder ein Reaktor außer Kontrolle gerät oder explodiert. Die Katastrophe von Tschernobyl hat uns gezeigt:

- daß wir alle betroffen sein können, denn atomare Wolken kennen keine Staatsgrenzen,
- daß der Staat uns in so einem Fall nicht schützen kann,
- daß der Selbstschutz für uns die einzige Möglichkeit eines begrenzten Schutzes ist,
- daß ein absoluter Schutz unmöglich ist.

Wie könnte der behelfsmäßige Selbstschutz des Bürgers gegen radioaktive Strahlung aussehen?

I. WAS IST HEUTE ZU TUN

Kontrollieren Sie die Entfernung Ihres Wohnortes zum nächsten Kernkraftwerk. Wenn Sie innerhalb des 30-Kilometer-Umkreises wohnen, brauchen Sie bei einem Super-Gau zum Schutz einen Platz in einem Strahlenschutzraum (der für Sie kaum existieren wird) und müssen den Anweisungen des Katastrophenschutzes Folge leisten. Wohnen Sie außerhalb dieser Zone, müssen Sie auf jeden Fall Selbstschutzmaßnahmen ergreifen.

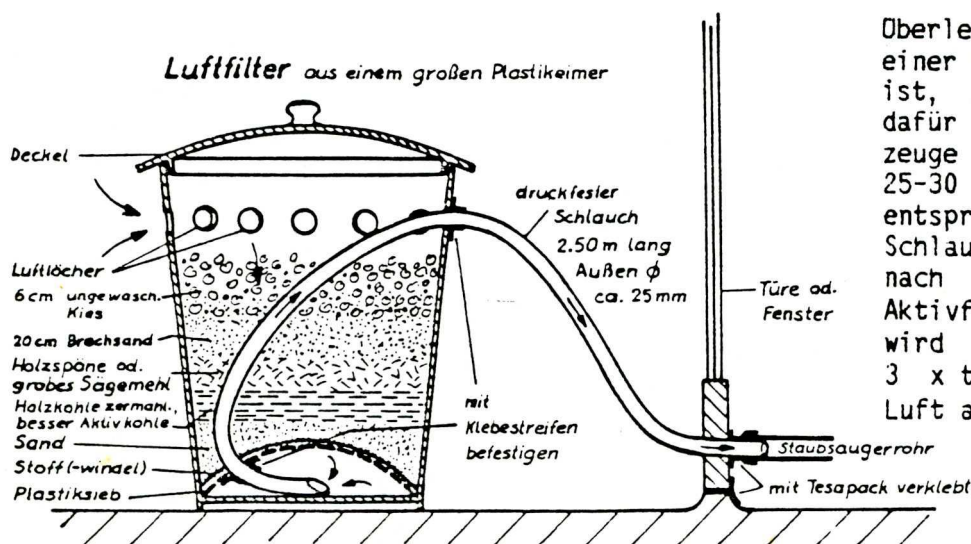
Informieren Sie sich über Ihren Gesundheitszustand. Denn: Sollten Sie an Überfunktion der Schilddrüse, Jodallergie, TB, Herzkrankheiten oder ähnlichem leiden, muß von der Einnahme von Reaktor-Jodtabletten abgeraten werden! Das betrifft ca. 1/5 der Bevölkerung!

Verwenden Sie statt normalem Salz immer jodiertes Salz.

Lagern Sie sich Ihre Dauermedikamente und die folgenden Medikamente als Schutz gegen die radioaktiven Isotope von Jod, Strontium und Cäsium in der Atemluft und im Essen für mindestens zwei Wochen ein:

- Jodtabletten, wenn keine Kontraindikation besteht: Kalium jodatum 0,5 g ist ohne Rezept erhältlich. Im Ernstfall funktioniert die Verteilung nicht!
(Anfangsdosis: Erwachsene 200 mg=0,2g, Kinder 100mg=0,1g, Säuglinge 50mg=0,05g.
Alle 8 Stunden die Hälfte der Anfangsdosis);
- Kalktabletten z.B. Calzium forte; Gegenindikation: schwere Niereninsuffizienz und Hypercalzämie (Tagesdosis bis 3 g);
- Radiogardase-CS (Tagesdosis: Erwachsene und Kinder 3 g).

Überlegen Sie, welcher Raum als Schutz- oder Schlafrum am geeignetesten ist. Den meisten Schutz gegen die Gammastrahlung bietet ein von möglichst viel massivem Mauerwerk (eine Mauer reduziert die zu erwartende Gammastrahlendosisleistung auf etwa die Hälfte) umgebener Innenraum, insbes. die Stelle dieses Innenraumes, die im Laufe des Tages bei geöffneten Türen kein Sonnenstrahl trifft. Bei Fertighäusern bietet sich nur der Keller an.



Überlegen Sie sich, wo der Einbau einer Notbelüftung am sinnvollsten ist, und besorgen Sie sich die dafür notwendigen Dinge und Werkzeuge (ein druckfester Schlauch 25-30 mm Außendurchmesser und den entsprechenden Fräsbohrer). Der Schlauch dient als Durchführung nach draußen. Außen wird ein Aktivfilter installiert. Innen wird mit Hilfe eines Staubsaugers 3 x täglich für etwa 1/2 Stunde Luft angesaugt.

Filter vorher wechseln! Für eventuellen Stromausfall Autostaubsauger mit Batteriebetrieb und Ladegerät bereithalten. Der Luftinhalt einer 100 qm-Wohnung reicht für etwa 2-3 Tage für 4 Personen. Smogfilter: Zusätzlich eine Schicht aus gemahlenem Kalkstein auf den Kies !

Kaufen Sie mindestens 5 Einwegschutzanzüge mit Kapuze (ca. 10,-/Stck. z.B. Firma Sahlberg, Feldkirchen bei München) und 5 Paar Einweghandschuhe (ca. 5,- z.B. BayWa) pro Familie (Notdienste und Landwirte mit Viehwirtschaft entsprechend sehr viel mehr).

Als Atemschutz empfehlen wir mindestens 5 Einweg-Feinstaubmasken für z.B. 5,-/Stck. Viel besser ist eine Maske mit Gasfiltern.

Strahlung können Sie nicht hören, riechen, schmecken! Erwägen Sie den Kauf eines Strahlenmeßgerätes (Gammadosisleistungsmesser, Meßbereich von 0,01-50mR/h). Ab etwa 0,1mR/h, einer Gammadosisleistung wie am 1.5.86 in München, empfehlen wir, im Haus zu bleiben.

Besorgen Sie sich: breite Klebestreifen, z.B. Marke Tesapack (mindestens 2 Rollen) und auch Tesamoll, 6 mm dick, ca. 12 m lang; 500-Plastiksäcke und Plastiktüten, ebenso Plastikfolien aus dem Baubedarf in ausreichender Menge; einen Vorrat an Batterien für Taschenlampe, Kofferradio. Im Ernstfall ist die Stromversorgung nicht gesichert.

Halten Sie so, daß Sie stets für mindestens 2 Wochen Essen, Trinken und Hygieneartikel im Hause haben.

Zum Beispiel: NOTVORRAT für 14 Tage, für einen Erwachsenen
(sollte auch kalt eßbar und ohne Kühlung haltbar sein)

G e t r ä n k e		V o l l k o n s e r v e n	
Mineralwasser	35 l	Fleisch- und Fischkonserven	2 Kg
Leitungswasser		Dauerwurst	
(in Trinkwasserbehältern mit 1 Tabl. Mikropur MT5 pro 10 l)		Salate in Gläsern, Tom.mark	
Säfte		Sauerkraut	2 Kg
		Honig, Marmelade	1 Kg
T r o c k e n v o r r ä t e		M i l c h u n d F e t t e	
Müsli und Getreideflocken	1 Kg	Milchpulver (abgepackt)	500 g
Haltb. Brot, Kekse, Zwieb.	2 Kg	Öl, Margarine, Schmalz	1 Kg
Kräutertee, Tee, Kaffee	500 g	Mayonnaise	
Trockenfrüchte, Mandeln	500 g	Käse (in Dosen)	500 g
(kalium- und kalziumreich)			
Vitaminbrausetabletten			

Achten Sie auf kalium- und kalziumreiche Nahrung.

Denken Sie daran, bei längerem Stromausfall Kühlschranks- und Gefriertruheninhalt zu verbrauchen bzw. wegzuwerfen.

Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum und erneuern Sie regelmäßig Ihren Notvorrat.

Denken Sie an genügend Wasser und Futter für Ihre Haustiere.

Erkundigen Sie sich, woher Sie Ihr Wasser beziehen! Bei Oberflächenwasser ist höchste Vorsicht geboten, da dann eine Kontamination leicht möglich und das Wasser nicht mehr trinkbar ist.

II. WAS IST SOFORT BEIM EINTREFFEN DER NACHRICHT VON EINEM GAU ZU TUN

Sobald Sie durch Radio oder Sirensignal (eine Minute Heulton) erfahren, daß in Europa ein "größerer Störfall" mit radioaktiver Freisetzung stattgefunden hat, dann schalten Sie - falls vorhanden - das Strahlenmeßgerät ein und ergreifen Sie folgende Maßnahmen:

Als erstes müssen die Kinder ins Haus.

Durch klare Aufgabenstellung und -verteilung beugen Sie einer Panik vor.

Für große Besorgungen ist es zu spät. Halten Sie möglichst Straßen und Wege frei. Höchstens zu Fuß oder per Rad im nächstgelegenen Geschäft einen Blitzeinkauf tätigen.

Informieren Sie telefonisch ganz kurz Ihre Nachbarn, Freunde und Verwandten.

Nehmen Sie alles ins Haus (Wäsche, Haustiere); Nutztiere in die Ställe und versorgen! Halten Sie sich nicht unnötig im Freien auf.

Die vorbereitete Notbelüftung installieren!

Schließen Sie die Fenster und Türen. Dichten Sie die Fenster mit Klebestreifen ab. Schalten Sie Lüftungs- und Klimaanlage aus!

Verschließen Sie die vorhandenen Lüftungsschächte, Dunstabzüge. Ofenrohre müssen herausgezogen werden und Kamine abgedichtet werden. Zimmer mit offenem Kamin müssen isoliert werden!

Zimmeröfen dürfen nicht mehr betrieben werden. Sie verbrauchen zu viel Luft. Die Luftzufuhr durch die Notbelüftung ist für Sie wichtiger, als ein warmes Zimmer.

Auch das elektrische Heizen ist nicht ratsam, da bei Netzüberlastung auch die überlebensnotwendigen Aggregate für die gefilterte Luft nicht mehr arbeiten.

Noch schnell Abfälle nach draußen bringen. Entleerte Mülltonne reintragen, ebenso einen Sack Sand, Sägemehl oder Torf.

Gewächshaus schließen. Eventuell noch einmal gießen. Beete und Sandkästen mit Folie aus dem Baubedarf wind- und wetterfest abdecken. Dabei Regenwasserablauf beachten!

Richten Sie gleich hinter der Haustür (z.B. im Windfang) die Dekontaminationsschleuse ein. Dichten Sie dazu die "Schleusentüren" mit Tesamoll ab und verkleben Sie die Schlüssellocher. Die Dekontaminationsschleuse soll verhindern, daß die Radioaktivität der Luft sowie die an der äußeren Kleidung haftende Radioaktivität in Ihren Schutzraum gelangt.

Halten Sie die unter I. vorgeschlagene Notausrüstung bereit!

Halten Sie sich im Haus hauptsächlich in dem als Schutzraum ausgewählten Raum auf. Andere Räume, die nach außen abgedichtet sind, können weiterhin kurzzeitig benutzt werden. Innentüren schützen nicht. Sie können geöffnet bleiben.

Wenn Sie gerade im Auto unterwegs sein, dann schließen Sie am besten alle Fenster, schalten die Lüftung aus und versuchen, über Nebenstraßen ein sicheres Zuhause zu erreichen - auf jeden Fall eine sichere Unterkunft für zwei Wochen!

III. WAS IST NACH DEM EINTREFFEN DER RADIOAKTIVEN WOLKE ZU TUN

Je nach Windrichtung, Wetterlage und Entfernung vom Katastrophenort wird die radioaktive Wolke nach Stunden oder Tagen eintreffen. Kontrollieren Sie innen am Fenster mit Ihrem Strahlenmeßgerät! Dinge, die jetzt noch draußen sind, müssen draußen bleiben.

Jodtabletten sollen bei einem Kernkraftswerkunfall, bei dem Sie eine Gammadosisleistung von mehr als 5 mR/h messen, zwei Stunden, bevor Sie sich ins Freie begeben müssen, eingenommen werden (Kleinkinder ab 1 mR/h); Calcium forte möglichst einen Tag vor dem ersten Kontakt mit der radioaktiven Wolke, aber schon ab 0,1 mR/h einnehmen.

Informieren Sie sich regelmäßig über das Radio (auch ausländische Sender) und besprechen Sie die Lage!

Bereiten Sie sich eine gute Mahlzeit, nachdem alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind. Bei einem guten Essen wird wieder Ruhe einkehren.

Erklären Sie den Kindern die außergewöhnliche Situation und tragen Sie Sorge für stets ausreichende Beschäftigung der Kinder!

Kein offenes Feuer (Gaskocher, Zigarette, Kerze) benutzen! Den Sauerstoff benötigen Sie selbst!

Dekontamination ist nötig, wenn ein Familienmitglied nicht rechtzeitig genug zu Hause eintrifft, oder wenn ein kurzzeitiges Verlassen der Wohnung erforderlich war.

Vor und während der Benutzung der Dekontaminationsschleuse muß die Notbelüftung arbeiten. In der Schleuse Schuhe ausziehen und abstellen! Äußere Kleidung, z.B. Schutzanzug, ausziehen und in einem Plastiksack verschließen!

Anschließend die Körperteile, die nicht bedeckt waren, duschen, waschen, duschen. Haare waschen.

Wenn die Wasserversorgung ausgefallen ist, müssen Sie sich sehr gezielt mit Ihrem Wasservorrat dekontaminieren!

Bei ausgefallener Wasserversorgung verwenden Sie die Mülltonne im Bad als Toilette (mit Sand, Sägemehl oder Torf zum Abdecken)!

IV. WAS IST NACH DEM ABZUG DER RADIOAKTIVEN WOLKE ZU TUN

Nach einer gewissen Zeit werden die radioaktiven Teilchen zum größten Teil am Boden und nicht mehr in der Luft sein. Erst jetzt, nach Abzug der Wolke, wird bei starker Bodenverseuchung ein längerer Ortswechsel für Kinder und Schwangere notwendig.

Messen Sie zur Kontrolle täglich die Gammadosisleistung am Fenster, auch wenn die Behörden schon Entwarnung gegeben haben.

Das Ende der Isolierung ist zu erwägen bei einer Gammadosisleistung von weniger als ca. 0,05 mR/h im Freien einen Meter über der Erde.

Verwenden Sie die Einrichtung der Dekontaminationsschleuse auch weiterhin!

Kaufen Sie in der nächsten Zeit nur luftdicht verpackte Nahrungsmittel!

Calzium forte und Radiogardase-CS sollten eingenommen werden, bei Verzehr von hoch verseuchten Lebensmitteln.

Dekontaminieren Sie ihren inneren und äußeren Wohnbereich durch naß Wischen und verwenden Sie Gummihandschuhe!

Mähen Sie die Wiesen (Landwirte!) und lagern Sie verstrahltes Gras und Blattgemüse auf einer Sonderdeponie ab; vergessen Sie nicht, dabei die Feinstaubmaske zu tragen. Vieh, das in den nächsten 2 Monaten geschlachtet werden soll, gleich schlachten lassen.

Erinnern Sie sich an all die Folgen des Unfalls von Tschernobyl, z.B. verseuchte Sand- und Spielplätze, Milch, Spinat, Molke, Heu, Klärschlamm und die ganze Ernährung!

Erinnern Sie sich an die Maßnahmen, die Sie nach dem 26. April 1986 selbst ergriffen haben. Tragen Sie in den nächsten Monaten Vorsorge gegen eine neue Schwangerschaft.

Heben Sie dieses Blatt griffbereit, z.B. in der Hausapotheke auf.

Prof. Dr. Castell, Dr. med. Strecker