



Checkliste: Zuverlässig vorsorgen im Alter – zu zweit leichter gemacht

Für ältere Paare ist es besonders sinnvoll, gemeinsam einen Vorrat aufzubauen – nicht nur für Krisenfälle, sondern auch zur Entlastung im Alltag. Diese Checkliste ist speziell auf Seniorenpaare ausgerichtet und bietet eine klare, praktische Übersicht für etwa 10 bis 14 Tage.

1. Grundnahrungsmittel (für 2 Personen)

- ☐ 2 kg Reis, Nudeln oder Kartoffelpulver
- ☐ 2 Packungen Haferflocken, Frühstücksbrei oder Müsli
- ☐ 2 Packungen Knäckebrot, Toastbrot oder Zwieback
- ☐ 1–2 Packungen Mehl, 1 Packung Zucker
- ☐ Salz, Brühe, Gewürze nach Geschmack

2. Haltbare und leicht zuzubereitende Speisen

- ☐ 6–8 Dosen Eintöpfe, Suppen oder Gerichte wie Gulasch, Chili
- ☐ 4–6 Dosen Gemüse (z. B. Karotten, Erbsen, Rotkohl)
- ☐ 2–3 Dosen Fisch
- ☐ 2–3 Dosen Fleisch oder vegetarische Alternativen
- ☐ 2–4 Gläser Pasta-Sauce, Pesto oder Fertigsaucen
- ☐ Kartoffelpüree-Pulver, Reisbrei, Instantgerichte

3. Frühstück & Zwischenmahlzeiten

- ☐ 2 Gläser Marmelade oder Honig
- ☐ 2–3 haltbare Aufstriche, Leberwurst oder Pasteten
- ☐ H-Milch oder pflanzliche Alternativen (laktosefrei falls nötig)

- ☐ Tee, löslicher Kaffee, ggf. Kakao
- ☐ Kekse, Riegel, Nüsse oder Trockenobst

4. Getränke & Flüssigkeitsversorgung

- ☐ Ca. 56 Liter Trinkwasser (2 Liter pro Person und Tag)
- ☐ Mineralwasser oder stilles Wasser
- ☐ Saft, Saftkonzentrat oder Brausepulver als Ergänzung

5. Hygiene- & Gesundheitsartikel

- ☐ Seife, Shampoo, Zahnpflegeprodukte
- ☐ Toilettenpapier, Papiertaschentücher
- ☐ Persönliche Medikamente für mindestens zwei Wochen
- ☐ Desinfektionsmittel, Pflaster, Ersatz-Brillen

6. Nützliche Extras für Alltag und Notfälle

- ☐ Taschenlampe, Batterien, Kerzen
- ☐ Dosenöffner, Schere, Ersatzbatterien für Hörgeräte (falls nötig)
- ☐ Notfallkontaktliste in Papierform
- ☐ Kleine Beschäftigung für ruhige Tage: Rätselhefte, Spiele

Gemeinsam planen heißt doppelt sicher sein: Besprechen Sie die Vorratsliste mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und notieren Sie, was tatsächlich regelmäßig gebraucht wird. Denken Sie dabei auch an Besonderheiten wie Diäten, Allergien oder Schluckbeschwerden.

Regelmäßiges Überprüfen und langsames Aufbrauchen helfen, dass keine Vorräte ablaufen und alles gut im Blick bleibt. Ihr Vorrat soll Sie entlasten – nicht belasten.

Weitere Tipps finden Sie auf unserer [Wissenswert-Seite](#).