



Checkliste: Vorratshaltung für Paare ohne Kinder

Vorratshaltung für Paare – doppelt klug organisiert

Als Paar ohne Kinder ist Ihre Vorratshaltung flexibler planbar – gleichzeitig sollten beide Partner gut versorgt sein, auch wenn einmal Strom, Wasser oder Nachschub ausbleiben. Diese Checkliste hilft Ihnen dabei, den Grundvorrat für zwei Personen systematisch aufzubauen – für etwa 10 bis 14 Tage.

- Trockenvorräte und Basisprodukte (für zwei Personen):**
- 2–3 kg Reis, Nudeln oder Kartoffelprodukte
- 2 Packungen Haferflocken oder Müsli
- 2–3 Packungen Knäckebrot, Zwieback oder Cracker
- 1 Packung Mehl zum Binden oder Backen
- Zucker, Salz, Gewürze nach Bedarf

- Konserven & haltbare Fertiggerichte:**
- 6–10 Dosen mit Eintöpfen, Suppen, Currys o. ä.
- 4–6 Dosen Gemüse (Erbsen, Karotten, Tomaten etc.)
- 3–4 Dosen Fisch (Thunfisch, Lachs, Makrele)
- 3–5 Dosen Fleisch, Hülsenfrüchte oder vegetarische Alternativen
- 2–4 Gläser Pesto, Tomatensauce oder Fertigsaucen

- Frühstück & Snacks:**
- 2 Gläser Marmelade, Honig oder Nussmus

- 2–3 Packungen Aufstrich oder haltbarer Käse/Wurst
- Nüsse, Riegel, Trockenfrüchte*, Kekse nach Geschmack
- Instant-Kaffee, Tee, ggf. Kakao

Getränke & Wasser:

- Mindestens 28 Liter Wasser (2 Liter pro Person und Tag)
- Fruchtsäfte oder Brausetabletten* als Abwechslung
- Wasserfilter oder Kanister bei Bedarf

Hygiene & Extras:

- Seife, Shampoo, Zahnpasta, Toilettenpapier
- Damenhygieneprodukte bei Bedarf
- Desinfektion, Müllbeutel, Einmalhandschuhe*
- Kerzen, Streichhölzer, Taschenlampe*, Batterien

Planen Sie gemeinsam: Überlegen Sie, was Sie wirklich essen und regelmäßig nutzen. Auch bei der Vorratshaltung gilt – lieber regelmäßig rotieren, als Lebensmittel zu verschwenden. Achten Sie auf gute Lagerbedingungen und klare Übersicht, z. B. durch Vorratslisten oder Markierungen mit Datum.

Mit dieser Basis sichern Sie nicht nur sich selbst ab, sondern sorgen auch für weniger Stress im Alltag und für mehr Selbstbestimmtheit in unvorhersehbaren Situationen.

[Jetzt weiterlesen: Wissenswertes zur Vorratsplanung](#)