



Checkliste: Vorratshaltung im Single-Haushalt (männlich)

Im Vordergrund steht eine alltagstaugliche Vorratshaltung, die auch im Notfall funktioniert: mit Produkten, die Sie regelmäßig nutzen, und Mengen, die sich gut lagern und rotieren lassen.

1. Grundnahrungsmittel (trockene Basics für 10–14 Tage)

- 1–2 kg Reis oder Nudeln
- 1 kg Haferflocken oder Müsli
- 3–5 Packungen Knäckebrot oder Zwieback
- 1 Packung Mehl (zum Binden oder Backen)

2. Konserven & haltbare Mahlzeiten

- 5–7 Dosen Eintopf, Chili oder Suppen
- 4–6 Portionen Fertiggerichte (z. B. Pouch-Gerichte oder Trekkingnahrung)
- 3–4 Dosen Gemüse (wie Mais, Erbsen, Bohnen)
- 2–3 Dosen Fisch (z. B. Thunfisch, Makrele)
- 2–3 Dosen Fleisch oder pflanzliche Alternativen

3. Frühstück & Snacks

- 2–3 Gläser Marmelade oder Honig
- 1–2 Packungen Aufstrich oder Wurstkonserven
- Nüsse, Trockenfrüchte oder Riegel nach Geschmack

4. Getränke & Wasser

- Mindestens 14 Liter Trinkwasser (2 Liter pro Tag)

Kaffee, Tee, Instantgetränke

5. Hygiene & Sonstiges

Seife, Shampoo, Toilettenpapier, Rasierer

Müllbeutel, Streichhölzer, Taschenlampe

Mein Tipp: Bevorzugen Sie Produkte, die Sie im Alltag ohnehin verwenden. So bleibt Ihr Vorrat in Bewegung, und Sie vermeiden unnötige Verluste durch Ablauf oder Verderb. Lagern Sie möglichst kühl, trocken und übersichtlich – etwa mit stapelbaren Boxen oder einfachen Regalen.

Diese Checkliste soll Ihnen eine praxistaugliche Orientierung bieten – ohne übertriebene Komplexität, dafür mit klarer Struktur und sinnvollem Nutzen.

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