



Checkliste: Vorratshaltung im weiblichen Single-Haushalt

Eine gut durchdachte Vorratshaltung ist auch im 1-Personen-Haushalt sinnvoll – besonders für Frauen, die Wert auf Alltagstauglichkeit, Struktur und Unabhängigkeit legen. Ob für Stromausfälle, stressfreie Wochen oder einfach für mehr Planungssicherheit: Mit dieser Checkliste haben Sie alles im Blick.

1. Grundnahrungsmittel (für 10–14 Tage)

- 1–2 kg Nudeln oder Reis
- 1 kg Haferflocken oder Müsli
- 2–3 Packungen Knäckebrot, Toastbrot oder Zwieback
- 1 Packung Mehl (Typ 405 oder 1050)
- 1–2 Gläser Pesto oder Tomatensauce
- Instantbrühe oder Gemüsebouillon

2. Konserven & Fertiggerichte

- 3–5 Dosen Eintopf, Suppe oder Gemüsegerichte
- 2–3 Portionen Fertiggerichte (z. B. Couscous, Tütenmahlzeiten)
- 2–3 Dosen Fisch (Thunfisch, Makrele, Sardinen)
- 1–2 Gläser Linsen, Bohnen oder Kichererbsen

3. Frühstück & Snacks

- Marmelade oder Honig
- 1–2 Packungen H-Milch oder Pflanzendrinks
- Tee oder löslicher Kaffee
- Studentenfutter, Nüsse, Müsliriegel

4. Getränke & Wasser

- Mindestens 6 Liter Wasser pro Person/Woche (als Reserve)
- 2–3 Flaschen Fruchtsaft (haltbar)
- Mineralwasser oder stille Wasserflaschen

5. Hygiene & Gesundheit

- Tampons oder Binden
- Feuchttücher & Toilettenpapier
- Duschgel, Zahnpasta, Shampoo
- Pflaster, Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen), persönliche Medikamente

6. Praktische Extras

- 1 Set Kerzen oder batteriebetriebene Leuchten
- Batterien, Feuerzeug/Streichhölzer
- Notizzettel & Stift
- Küchengeräte wie Dosenöffner, Schere, Taschenlampe

Tipp: Bewahren Sie Ihre Vorräte möglichst an einem kühlen, trockenen Ort auf – am besten gut sichtbar in Regalen oder stapelbaren Kisten. Kontrollieren Sie regelmäßig das Haltbarkeitsdatum und verwenden Sie Produkte nach dem FIFO-Prinzip (First In – First Out).

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