
Alltag vereinfachen

[Hier klicken für das Erklärungsvideo](#)

Listen können dir helfen, deinen Familienalltag zu vereinfachen und die mentale Last zu reduzieren. Hier sind die wichtigsten:

→ EINKAUFSLISTE - SUPERMARKT

→ EINKAUFSLISTE - DROGERIE

→ HAUSAPOTHEKE CHECKLISTE

→ HAUSHALT TO-DO-LISTE

→ AKTIVITÄTEN LISTE FÜR KINDER

→ GESCHENKIDEEN - ERLEBNISSE

Einkaufsliste - Supermarkt

GEMÜSE

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Karotten | <input type="checkbox"/> Zwiebeln |
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Salat | <input type="checkbox"/> Kürbis |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Ingwer |
| <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> Knoblauch |
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Jungzwiebel | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Karfiol | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Gurken | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> ----- |

BACKWAREN

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Brot | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Semmel | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Kornspitz | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Süßgebäck | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Zwieback | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Toastbrot | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Tortilla | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Pitabrot | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Bagels | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Knäckebrötchen | <input type="checkbox"/> ----- |

OBST

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Birnen |
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> Erdbeeren |
| <input type="checkbox"/> Trauben | <input type="checkbox"/> Avocado |
| <input type="checkbox"/> Mandarinen | <input type="checkbox"/> Kiwi |
| <input type="checkbox"/> Zitronen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Orangen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Pfirsich | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Nektarine | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Melone | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Pflaumen | <input type="checkbox"/> ----- |

KÜHLPRODUKTE

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Mozzarella |
| <input type="checkbox"/> Joghurt | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Topfen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Wurst | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Salami | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Feta | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Parmesan | <input type="checkbox"/> ----- |

FLEISCH/FISCH

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rind | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Hühnerbrust | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Pute | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Faschiertes | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Schwein | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Lachs | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Würstchen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Aufschnitt | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

TIEFKÜHLREGAL

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Spinat | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Erbsen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Beeren | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Fischstäbchen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Eis | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Pommes | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Pizza | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

Einkaufsliste - Supermarkt

GRUNDNAHRUNGSMITTEL

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nudeln | <input type="checkbox"/> Brühe |
| <input type="checkbox"/> Reis | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Couscous | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Cornflakes | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Polenta | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Mehl | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Linsen | <input type="checkbox"/> ----- |

BACKWAREN

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Brot | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Semmel | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Kornspitz | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Süßgebäck | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Zwieback | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Toastbrot | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Tortilla | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Pitabrot | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Bagels | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Knäckebrot | <input type="checkbox"/> ----- |

KONSERVEN

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Apfelmus | <input type="checkbox"/> Honig |
| <input type="checkbox"/> Thunfisch | <input type="checkbox"/> Pfirsiche |
| <input type="checkbox"/> Gurken | <input type="checkbox"/> Öl |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Essig |
| <input type="checkbox"/> Karotten | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Mais | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Bohnen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Tomatensoße | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Tomatenmark | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Marmelade | <input type="checkbox"/> ----- |

GETRÄNKE

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mineralwasser | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Softdrinks | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Säfte | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Kaffee | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Tee | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Kakao | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

GEWÜRZE/SOßEN

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Kümmel |
| <input type="checkbox"/> Paprikapulver | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Basilikum | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Curry | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Petersilie | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Origano | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Ketchup | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Mayonnaise | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Senf | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Sojasoße | <input type="checkbox"/> ----- |

SNACKS/SONSTIGES

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schokolade | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Chips | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Kekse | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Nüsse | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Müsliriegel | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Trockenfrüchte | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

Einkaufsliste - Drogerie

KÖRPERPFLEGE

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Shampoo | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Duschgel | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Conditioner | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Rasiergel | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Rasierklingen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Bodylotion | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Handcreme | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Deo | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Handseife | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Fußcreme | <input type="checkbox"/> ----- |

ZAHNPFLEGE

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mundspülung | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Zahnseide | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

GESICHTSPFLEGE

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Waschgel | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Gesichtswasser | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Nachtcreme | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Tagescreme | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Toner | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Augencreme | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Gesichtsmaske | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

MAKE-UP

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Foundation | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Concealer | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Mascara | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Rouge | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Eyeliner | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Lippenstift | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Lidschatten | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Puder | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Nagellack | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

HYGIENEARTIKEL

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Klopapier | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Watte pads | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Wattestäbchen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Damenhygiene | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

BABY & KIND

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Windeln | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Babyshampoo | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Bodylotion | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Babycreme | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Fläschchen | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Babynahrung | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> ----- | <input type="checkbox"/> ----- |

Einkaufsliste - Drogerie

HAUSHALTSREINIGER

- Allzweckreiniger -----
- Badreiniger -----
- Glasreiniger -----
- WC-Reiniger -----
- Bodenreiniger -----
- Staubtücher -----
- Schwämme -----
- Müllbeutel -----
- -----
- -----

WASCH- & SPÜLMITTEL

- Waschpulver -----
- Weichspüler -----
- Fleckentferner -----
- Geschirrspül- -----
mittel -----
- Spülmaschinen- -----
salz -----
- Klarspüler -----
- -----
- -----

SONSTIGES

- Batterien -----
- Kerzen -----
- Feuerzeug -----
- Geschenkpapier -----
- Grußkarten -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----



Hausapotheke Checkliste

ARZNEIMITTEL

- Schmerzstillende Tabletten
- Fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Halsschmerzen
- Hustenmittel
- Nasenspray
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Übelkeit/Erbrechen
- Elektrolytlösung
- Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion
- Insektenschutz
- Sonnenschutz
- Gel gegen Sonnenbrand, Juckreiz und Insektenstiche

VERBANDMITTEL

- Pflaster
- Sterile Kompressen
- Mullbinden

ZUSÄTZLICH FÜR KINDER

- Fiebersenkende Mittel für Kinder
- Abschwellende Nasentropfen
- Kindergerechte Mittel gegen Halsschmerzen
- Kindergerechte Mittel gegen Husten
- Kindergerechter Insektenschutz
- Kindergerechter Sonnenschutz
- Wind und Wetter Creme
- Zinkoxid-Salbe

SONSTIGES

- Fieberthermometer
- Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- Kühlpad oder Kältekompressen
- Pinzette
- Einmalhandschuhe
- Kräutertees: Thymian, Salbei, Anis-Fenchel-Kümmel, Kamille
- ...
- ...
- ...



HAUSHALT TO-DO-LISTE

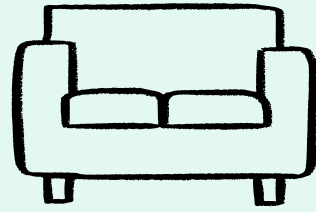
KÜCHE



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HAUSHALT TO-DO-LISTE

WOHNZIMMER



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HAUSHALT TO-DO-LISTE

SCHLAFZIMMER



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HAUSHALT TO-DO-LISTE

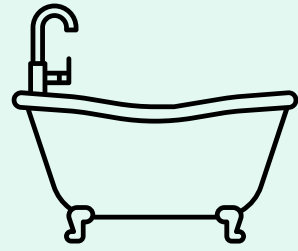
KINDERZIMMER



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HAUSHALT TO-DO-LISTE

BADEZIMMER



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HAUSHALT TO-DO-LISTE

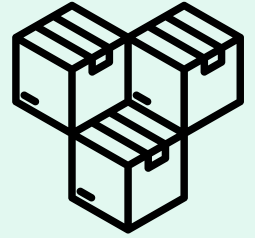
ABSTELLRAUM



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

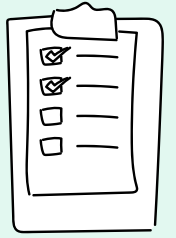
HAUSHALT TO-DO-LISTE

KELLER



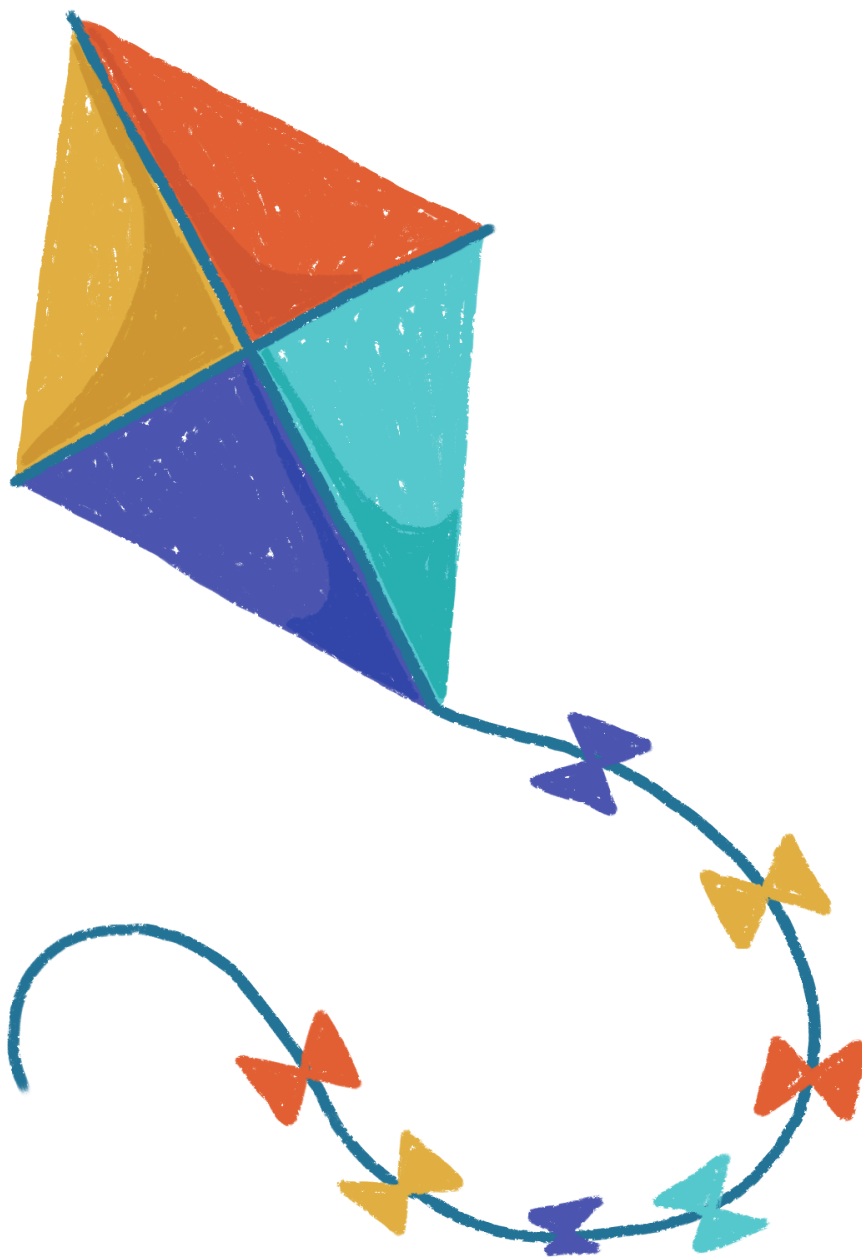
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HAUSHALT TO-DO-LISTE



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Aktivitäten-Liste für Kinder





Geschenkideen – Erlebnisse

ERFAHRUNGEN

- Konzerttickets
- Theater/Musical Tickets
- Comedy Show
- Sports Tickets
- Wochenendausflug
- Campingausflug
- Flug
- Vergnügungspark

KURSE

- Kochen
- Tanzen
- Sports
- Kunst
- Musik
- Photographie



MITGLIEDSCHAFTEN

- Zoo
- Museum
- Aquarium
- Wasserpark
- Mini Golf
- Spa
- Kino
- Fitnessstudio
- Wissenschaftszentrum

GUTSCHEINE

- Spa-Paket
- Kaffeehaus
- Kosmetikgeschäft
- Bekleidungsgeschäft
- Restaurant
- Familienfotosession

ABONNEMENTS

- Audiobooks
- Musik
- Serien & Filme
- Bücher
- Tee/Kaffee



GESCHENKKÖRBE

- Kaffee & Tee
- Wein/Bier
- Schokolade & Süßigkeiten
- Badeprodukte
- Backwaren