

# Einkaufshilfe für Senioren in Hamburg: So klappt der Wocheneinkauf

Der Einkauf ist oft das Erste, was im Alter schwerfällt. Nicht weil der Supermarkt weit weg wäre, sondern weil die Kiste Wasser und der Weg zurück schwer werden. Hier steht, welche Lösung zu wem passt, was sie kostet und wie ihr das mit Liste, Geld und Kassenbon so regelt, dass niemand nachrechnen muss.

Stand 26. Oktober 2026 · Lesezeit 6 Minuten · [www.domilio.de/ratgeber/einkaufshilfe-senioren-hamburg](http://www.domilio.de/ratgeber/einkaufshilfe-senioren-hamburg)

---

## Lieferdienst, Nachbarn oder Helfer: was zu wem passt

Es gibt drei Wege, und keiner ist für alle richtig. Ein Lieferdienst bringt die Ware, aber er fragt nicht nach, ob die Milch noch reicht. Nachbarn helfen gern, aber auf Dauer wird aus Gefälligkeit schnell Verpflichtung. Ein fester Helfer kostet Geld, kommt dafür zu einer verabredeten Zeit und bleibt, wenn es passt, auch für einen Kaffee.

| Lösung                       | Gut für                                                           | Weniger gut für                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Lieferdienst des Supermarkts | feste Wocheneinkäufe, schwere Getränke, wer online bestellen kann | kurzfristige Kleinigkeiten, wer kein Smartphone nutzt |
| Nachbarn und Familie         | gelegentliche Besorgungen, kurze Wege                             | jede Woche über Monate, wenn alle selbst arbeiten     |

| Lösung                              | Gut für                                                                             | Weniger gut für                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Einkaufshilfe<br>gegen<br>Bezahlung | regelmäßige Termine,<br>Begleitung zum Markt,<br>Apotheke und Post in einem<br>Gang | wer nur einmal im<br>Jahr Hilfe braucht |

Viele kombinieren. Die Getränke kommen per Lieferdienst, der Rest mit einem Helfer, der einmal in der Woche vorbeischaut. So bleibt der Einkauf ein Termin mit Gespräch und nicht nur eine Lieferung an der Tür.

## Was eine Einkaufshilfe kostet

Bezahlt wird nach Zeit, nicht nach Warenwert. Ein Wocheneinkauf im Supermarkt um die Ecke dauert mit Hin- und Rückweg und Einräumen meist eine Stunde. Kommen Apotheke, Post oder ein zweiter Laden dazu, eher anderthalb.

| Einsatz                                            | Zeitbedarf          | Kosten bei 14 Euro<br>je Stunde |
|----------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| Wocheneinkauf, ein Supermarkt                      | etwa 1 Stunde       | etwa 14 Euro                    |
| Einkauf plus Apotheke und Post                     | etwa 1,5<br>Stunden | etwa 21 Euro                    |
| Begleitung zum Wochenmarkt,<br>gemeinsam einkaufen | etwa 2<br>Stunden   | etwa 28 Euro                    |

Beispielwerte für Hamburg, Stand 2026, ohne Servicegebühr. Auf domilio legt jeder Helfer seinen Stundensatz im Profil fest, du siehst ihn vor der Anfrage.



Ein fester Wochentag spart Zeit und Geld. Der Helfer kennt nach dem zweiten Mal die Marken, die Regale und den Weg. Der erste Einkauf dauert fast immer länger.

# Liste, Geld und Kassenbon: so bleibt es sauber

Streit gibt es beim Einkauf selten über die Arbeit und oft über das Geld. Wer vorher regelt, wie das Einkaufsgeld läuft, hat damit nie wieder zu tun.

1. **Liste schreiben:** mit Marke und Menge, wo es darauf ankommt. „Butter, die gesalzene“ ist eindeutig, „Butter“ nicht.
2. **Ersatz absprechen:** Was soll passieren, wenn etwas fehlt? Ähnliches Produkt, weglassen oder kurz anrufen.
3. **Einkaufsgeld vorab mitgeben:** abgezählt in einem Umschlag oder als Geschenkkarte des Supermarkts, die dort wie Bargeld gilt. Der Helfer streckt nichts aus eigener Tasche vor.
4. **Kassenbon und Wechselgeld zurück:** beides in den Umschlag, beim Einräumen kurz gemeinsam drüberschauen.
5. **Die Stunden laufen über die Plattform:** Die Bezahlung für die Hilfe selbst ist damit getrennt vom Einkaufsgeld.

Kein Helfer braucht die EC-Karte samt PIN. Wer das anbietet, meint es gut, macht es aber beiden schwer, wenn später eine Abbuchung unklar ist.

## Wenn du für deine Eltern buchst

Oft organisieren die Kinder den Einkauf, während die Eltern in Hamburg wohnen und sie selbst in München oder Köln. Das geht gut, wenn die Eltern mitreden. Stell den Helfer beim ersten Termin per Telefon oder Video vor, und lass die Eltern sagen, was ihnen wichtig ist. Wer wie oft kommt, entscheiden am Ende die, bei denen geklingelt wird.

Wie du aus der Ferne den Überblick behältst und was außer dem Einkauf noch hilft, steht im Ratgeber [Hilfe für die Eltern organisieren](#).

## Was die Pflegekasse dazuzahlt

Ab Pflegegrad 1 gibt es den Entlastungsbetrag von 131 Euro im Monat, Stand 2026. Er ist für Hilfe im Alltag gedacht, und dazu zählt der Einkauf. Beahlt wird er aber nur für Anbieter oder Helfer, die nach Hamburger Landesrecht anerkannt sind. Nicht jede private Hilfe erfüllt das.

Was die Anerkennung verlangt und wie der Antrag läuft, steht im Ratgeber [Nachbarschaftshilfe über die Pflegekasse](#). Frag vor dem ersten Termin bei der Pflegekasse nach, ob der Helfer infrage kommt. Das kostet einen Anruf und erspart Ärger mit der Abrechnung.



Nicht genutzter Entlastungsbetrag verfällt nicht sofort. Was in einem Kalenderjahr liegen bleibt, lässt sich bis zum 30. Juni des Folgejahres nachholen. Wer lange nichts beantragt hat, sollte bei der Kasse nachfragen, was noch offen ist.

## So findest du eine Einkaufshilfe in deiner Nähe

Kurze Wege sind beim Einkauf alles. Ein Helfer aus demselben Stadtteil kennt den Supermarkt, kommt zu Fuß oder mit dem Rad und ist auch mal kurzfristig da. Auf domilio suchst du nach Postleitzahl und siehst, wer in deiner Nähe Einkaufshilfe anbietet, mit Stundensatz, Bewertungen und geprüftem Profil.

- ✓ Im Profil auf Bewertungen anderer Auftraggeber achten.
- ✓ Beim ersten Termin dabei sein, wenn es geht, auch am Telefon.
- ✓ Einen festen Wochentag verabreden, dann wird es Routine.

Gib deine Postleitzahl ein und sieh, wer in deinem Stadtteil beim Einkauf hilft. Mehr unter [www.domilio.de/einkaufen](https://www.domilio.de/einkaufen).

## Häufige Fragen

### Was kostet eine Einkaufshilfe für Senioren in Hamburg?

Bezahlt wird die Zeit, nicht der Einkauf. Üblich sind in Hamburg rund 14 Euro je Stunde, ein Wocheneinkauf dauert meist etwa eine Stunde. Die Ware selbst bezahlt ihr wie sonst auch.

### Zahlt die Pflegekasse eine Einkaufshilfe?

Ab Pflegegrad 1 über den Entlastungsbetrag von 131 Euro im Monat, Stand 2026. Voraussetzung ist, dass die Hilfe nach Hamburger Landesrecht anerkannt ist. Frag vorher bei der Pflegekasse nach.

### Wie läuft das mit dem Einkaufsgeld?

Am einfachsten mit abgezähltem Geld im Umschlag oder einer Geschenkkarte des Supermarkts. Kassenbon und Wechselgeld kommen zurück in den Umschlag. Die Bezahlung für die Hilfe läuft getrennt über die Plattform.

### Kann ich die Einkaufshilfe für meine Eltern buchen, wenn ich nicht in Hamburg wohne?

Ja. Du suchst und buchst online, die Eltern lernen den Helfer beim ersten Termin kennen. Wichtig ist, dass sie mitreden, wer kommt und wann.

---

domilio vermittelt geprüfte Helfer aus dem Schüler- und Studentenkreis für Haushalt, Garten, Einkauf, Nachhilfe, Babysitting, Hundebetreuung und Umzug. Bezahlt wird über die Plattform, das Geld geht erst nach beidseitiger Bestätigung an den Helfer. Gestartet in Hamburg.

Dieses Whitepaper ersetzt keine Rechts- oder Steuerberatung. Zahlen sind Spannen und Stand des angegebenen Datums. Domilio GmbH · [www.domilio.de](http://www.domilio.de) · [info@domilio.de](mailto:info@domilio.de)