

Einkaufen im Supermarkt oder Discounter

Machen Sie sich bitte bewusst, dass die gesamte Warenanordnung in Supermärkten und Discountern dazu dient, dass Sie als Kunde möglichst viel einkaufen und auch nicht lange darüber nachdenken, sondern Produkte spontan in den Wagen legen. Das Unternehmen möchte den größtmöglichen Profit aus seinen Kunden herausholen. Beispielsweise findet sich an der Kasse die sogenannte „Quengelecke“, in der in Augenhöhe von Kindern Süßigkeiten platziert sind.

In den Regalen finden sich teure Artikel, die zumeist in Augen- und Greifhöhe platziert sind. Die preiswerteren Produkte finden Sie dann als Bück- oder Streckware unten oder ganz oben in den Regalen. Ein Supermarkt ist von Anfang bis Ende sehr genau durchdacht.

Die großen Einkaufswagen signalisieren psychologisch, dass Sie eigentlich viel zu wenig eingekauft haben und so neigen die Kunden dazu, damit sie kein „Mangelgefühl“ spüren, noch mehr in den Einkaufswagen hineinzupacken. Dies können Sie umgehen, indem Sie einfach einen Einkaufskorb nehmen, den es ebenfalls in den meisten Supermärkten/Discountern gibt. Manche dieser Einkaufskörbe haben Rollen, so dass Sie ihn nicht einmal tragen müssen. Und wenn nicht: Jemand, der seine Einkäufe tragen muss, kauft automatisch weniger ein.

Im Supermarkt holen Sie am besten gleich beim Betreten des Geschäftes Ihre Einkaufsliste hervor bzw. Ihr Smartphone mit der Einkaufslisten-App. Versuchen Sie sich so weit wie möglich an die notierten Lebensmittel zu halten, die auf Ihrer Liste stehen.

Rundgang durch den Supermarkt/Discounter – das eigentliche Einkaufen

Am Beispiel eines fiktiven Supermarktes gehe ich nun gemeinsam mit Ihnen durch diesen Supermarkt und gebe Ihnen Tipps, was Sie bei den einzelnen Lebensmittelgruppen beachten und welche Sie besser im Regal stehen lassen sollten.

Cornflakes & Co.

Die erste Station ist das Regal mit den Cornflakes, Müslis und Müsliriegeln. Diese Produkte sind teilweise sehr hochpreisig und enthalten in hohen Mengen besonders eine Zutat, die es zu meiden gilt: Zucker!

An einem Tag, an dem Sie genug Zeit haben, werfen Sie bei diesen Lebensmitteln doch einmal einen genauen Blick auf die Zutatenliste. Die Zutaten sind nach ihrer Menge, in der sie im Produkt vorhanden sind, auf der Zutatenliste aufgelistet. Zucker steht oft an zweiter oder dritter Stelle bei diesen Produkten.

Alternativ können Sie sehr preiswert Vollkorn-Haferflocken kaufen und sich mit Milch, frischen Früchten und Nüssen Ihr eigenes Müsli kreieren. Und dies komplett ohne zusätzlichen Zucker. Wenn Sie es dennoch etwas süßer haben möchten, können Sie zwei Esslöffel Honig hinzufügen. Bedenken Sie jedoch bitte, dass Honig hochkalorisch und auch nicht gut für die Zähne ist. Dennoch ist es sinnvoller, notfalls eine selbstbestimmte Menge an Honig hinzuzufügen.

Honig enthält entzündungshemmende Enzyme, bioaktive Stoffe und Antioxidantien, die sehr gesundheitsfördernd sind. Letztere wirken sich positiv auf das Herz aus und senken den Blutdruck.

Eier

Bei Eiern sollten Sie auf Bio-Eier aus Freilandhaltung zurückgreifen. Alle anderen Haltungsarten sind nicht optimal für die Hühner.