21. Tag – Die besten Gewohnheiten, richtig einzukaufen

Wir werden heute nach allen Regeln der Kunst von zahlreichen Medien darüber informiert, was wir kaufen bzw. was wir essen sollen. Dabei steht meist nicht der gesundheitliche Nutzen im Vordergrund.

Sobald dir bewusst ist, welche Nahrung dir guttut und welche dir eher auf lange Sicht schadet, dann entscheide ab jetzt selbst, was du als Beute (Lebensmittel) mit nach Hause nimmst.

Damit du dir deine neuen Entscheidungen möglichst schnell zur Gewohnheit machst, ist eine gut durchdachte Herangehensweise sinnvoll. Denn etwas zu tun, das du gewohnt bist, kostet fast keine Überwindung. Du bleibst einfach dran.

Einkaufen mit System

Schaffe dir Rahmenbedingungen für deinen Lebensmittel-Einkauf, durch die du automatisch das Richtige einkaufst. Ein Einkaufs - System kann dir dabei helfen, die Verlockungen der Werbemacher zu minimieren und dich davor schützten, im Supermarkt ins Impuls-Messer zu laufen. Bis es dir leicht fällt, den Verlockungen zu wiederstehen.

Viele Menschen kehren vom Supermarkt mit Dingen zurück, die sie eigentlich gar nicht kaufen wollten, weil sie ohne Plan losgezogen sind. Deshalb plane ab jetzt deine Einkäufe.
Dies mag anfangs etwas Zeit kosten, und Zeit ist für die meisten von uns das kostbarste Gut. Trotzdem: Es lohnt sich! Denn ein Plan gibt dir die gedankliche Freiheit, die du in der Umsetzung brauchst, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Jede Minute Planung erspart dir später ca. zehn Minuten in der Ausführung.

Wenn du dir die Zeit zur Planung wirklich nimmst, sparst du am Ende des Tages Zeit. Die bleibt dir dann für andere Dinge, die dir wichtig sind.

Wer einen Plan hat, ist schneller am Ziel.

9 Wege, für leichte und perfekte Einkäufe

Viele Ernährungsfehler passieren nicht beim Essen, sondern viel früher: Im Supermarkt. Anders gesagt: Was du nicht einkaufst, bringt dich nicht in Versuchung.

Treffe deine Kaufentscheidungen im Voraus. Also dann, wenn du den verlockenden Bildern und Gerüchen nicht unmittelbar ausgesetzt bist. Wenn du den Supermarkt betrittst, weißt du bereits, womit du nach Hause gehst.

Die folgenden 9 Praktiken helfen dir, ab heute nur noch solche Lebensmittel in deinen Warenkorb zu legen, die dich deinen Zielen näherbringen.

1. **Schreib einen Einkaufszettel**

   Einkaufslisten sind im Nu angelegt.
   Wenn du die Mahlzeiten der nächsten Tage planst, kannst du all die Lebensmittel, die du für die nächste Woche brauchst, gleich mit notieren. Sobald die Einkaufsliste steht, hältst du dich daran.

2. **Geh nicht hungrig einkaufen!**

   Mit dem Hunger steigt auch das Risiko von Junk-Food-Impulskäufen. Viele Menschen sind auch dann anfälliger für Impulskäufe, wenn sie müde, erschöpft oder verärgert sind. TIPP: Trainiere deine Achtsamkeit!

3. **Kauf zügig ein!**

   Hast du schon einmal bemerkt, dass in Supermärkten oft langsame Musik gespielt wird? Diese Musik beeinflusst unser Kaufverhalten: Entspannte Songs lassen dich langsamer gehen und du verbringst mehr Zeit im Supermarkt. Und je mehr Zeit du dort verbringst, desto mehr kaufst du ein.
   Also, behalte deinen Einkaufszettel stets im Blick und sobald du alle Zutaten in deinem Einkaufswagen hast, machst du nur noch einen Besuch bei der Kassiererin.

   Wenn du die Möglichkeit hast, kannst du auch außerhalb der Stoßzeiten einkaufen gehen: Es hilft, wenn du viel Platz im Laden hast und die Schlangen an der Kasse kurz sind.

4. Leg den Fokus auf die Frischwaren-Bereiche

Konzentriere dich bei einer Tour durch den Supermarkt auf die Bereiche, in denen du frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel findest. Also frisches Obst, Gemüse, Salat, Fisch, Fleisch oder Eier.

Diese Bereiche findest du meist am Rand des Supermarkts, während Verarbeitetes und Fertigprodukte eher einen Abstecher ins Innere erfordern.

Während du diese neuen Einkaufsgewohnheiten etablierst, stellst du mehr und mehr fest, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

5. Ignoriere die Marketingversprechen

Lebensmittelfirmen bezahlen eine Menge Geld dafür, dass ihre Waren möglichst gut sichtbar platziert werden. Bonbonfarben wie rot, orange und gelb regen den Appetit an und lenken deine Aufmerksamkeit auf hochverarbeitete Snacks.

Oft werden Phantasienamen wie “Erdbeertraum” verwendet. Eine Bezeichnung – in diesem Fall: “Milchmischgetränk aus Magermilch mit Erdbeergeschmack, Wärmehandelt (sterilisiert)” – meist kleingedruckt auf der Rückseite der Packung versteckt.

Ein gesundes Lebensmittel erkennst du daran, dass es nicht als solches vermarktet werden muss.

6. Kauf hauptsächlich Lebensmittel ohne Zutatenliste

Die meisten Lebensmittel, die du jeden Tag essen solltest, haben gar kein Etikett. Denk an Obst und Gemüse.
Verpackte Lebensmittel müssen eine Zutatenliste besitzen. Es sei denn, es gibt nur eine Zutat. Fleisch, Fisch, Eier oder Haferflocken haben daher ein Etikett, aber keine Zutatenliste.

Natürlich sind nicht automatisch alle Lebensmittel schlecht, die mehr als eine Zutat enthalten. Hier ist eine praktische Faustregel:

Wenn ein Produkt mehr als fünf Zutaten enthält, lass es liegen.

7. Achte auf versteckten Zucker

Wenn du also weit vorne in der Zutatenliste Weißmehl oder irgendeinen Zuckerzusatz entdeckst, stellst du das Lebensmittel einfach wieder zurück.

8. Überwinde die "Quengelzone"

An fast jeder Kasse stehen Süßigkeiten und Snacks in Griffweite. Denn die Wartezeit zum Bezahlen eignet sich hervorragend, um weitere Lebensmittel zu vermarkten (und zu verkaufen).
Wenn du dir dessen bewusst bist, kannst du dem Impuls, etwas an der Kasse zu kaufen, viel besser widerstehen. TIPP: „Quengelfreie" Zonen nutzen

9. Kauf deine Lebensmittel Online

Immer mehr Menschen ordern ihre Lebensmittel online. Es liefern inzwischen auch gute Online-Biomärkte wie bringmirbio, bioaufvorrat, alnatura und Naturkost Bio-Lebensmittel oder Frischware bis an die Haustür.

Eine Studie, die im International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity veröffentlicht wurde, beobachtete folgenden Zusammenhang: Wer abnehmen will und seine Lebensmittel online bestellt, kauft 28 Prozent weniger kalorienreiche Lebensmittel als Offline-Shopper.

Sei geduldig mit dir. Sicher kennst du die 21-Tage-Regel. Denn so lange dauert es im Schnitt, um eine alte Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen. Das setzt voraus, dass du das neue Verhalten regelmäßig wiederholst.

"Wir sind, was wir wiederholt tun. Exzellenz ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit."

– Aristoteles –

Rezeptidee

Mango – Dhal

Zutaten

1	Mango	1 Prise	Koriander
½ Tasse	Kokosraspeln	1 Prise	Kreuzkümmel
1,5 Tassen	Linsensprossen	500 ml	Wasser
2	Karotten	1 EL	Kresse
1 Prise	Kurkuma	1 Prise	Natursalz

Zubereitung

Die Hälfte der Mango schälen und würfeln, den Rest zur Seite legen. Mangowürfel, 1 Karotte, Kokosraspeln, Wasser und Gewürze in einen Mixer geben und zu einer fein cremigen Konsistenz verarbeiten.

Die andere Hälfte der Mango schälen und in Streifen schneiden. Karotte in schmale Streifen stifteln. Zusammen mit den gekeimten Linsensprossen in die Suppenteller geben und mit Kokosflakes und Kresse garnieren und servieren.

Absolut köstlich.

Enjoy your meal

wünscht dir Elke