

# EINKAUFEN SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die

2. Der EINKAUF



## Reize, Verlockungen, Nervtöter ...

Ein Einkauf kann noch so gut geplant sein, meistens kommt es doch ein bisschen anders, als man denkt. Wenn Sie sich jedoch der beeinflussenden Faktoren bewusst sind, fällt die Kontrolle leichter. Versuchen Sie doch bei Ihrem nächsten Einkauf, einmal möglichst viele Reize, Verlockungen, Nervtöter usw. bewusst wahrzunehmen. Haben Sie sich von diesen beeinflussen lassen, anders, mehr oder weniger eingekauft? Beeinflussende Faktoren können in folgende Kategorien eingeteilt werden:

- Konsument: Das sind Sie selber. Sind Sie müde, genervt, erkältet? Haben Sie Hunger? Sind Sie unter Zeitdruck? Kaufen Sie gerne ein? usw.
- Produkt: Ist der Preis reduziert oder erhalten Sie 3 für 2? Wo steht es im Regal? Können Sie es nicht finden? Ist es ausverkauft? Befindet es sich gleich neben der Kasse auf der Höhe von Kinderäugen? Wird es speziell beworben? Hat es eine neue Verpackung oder Zusammensetzung? usw.
- Situation: Kaufen sie alleine ein oder mit einem quengelnden Kind? Hat es lange Warteschlangen vor den Kassen? Sind alle Einkaufswagen und -körbchen vergeben? Regnet es in Strömen? Ist Ihr Auto beim Mechaniker? usw.



## RUBRIKEN Haben Sie gewusst, dass...

- ... Biolebensmittel in der Schweiz nur gerade 5% des gesamten Lebensmittelmarktes ausmachen, obwohl 12% aller Landwirtschaftsbetriebe Biobetriebe sind?  
(Quelle: Bio-Suisse, 2009)
- ... der Schweizer ein traditioneller Einkäufer ist? Lediglich 0,5% der Lebensmitteleinkäufe werden übers Internet getätigt.  
(Quelle: Bundesamt für Statistik, 2008)
- ... die Lebensmittelpreise immer auch pro Gewichts- oder Volumeneinheit (z.B. pro 100 g od. pro Liter) angegeben werden müssen? Dies erleichtert das Vergleichen von Preisen und das Erkennen von versteckten Preiserhöhungen.  
(Quelle: SECO & METAS 2008)

## DIE EINKAUFSDREIENFOLGE

- > Besonders bei einem ausgiebigen Einkauf lohnt es sich, die Reihenfolge beim Einkaufen im Voraus zu planen.
- > Um das Auftauen von tiefgekühlten oder das Warmwerden von gekühlten Produkten zu vermeiden, wählen Sie diese am besten erst ganz am Schluss Ihres Einkaufsganges, bevor Sie zur Kasse gehen.
- > Falls Sie verschiedene Geschäfte besuchen, erledigen Sie mit Vorteil zuerst die allgemeinen Einkäufe, bevor Sie mit den Lebensmitteln beginnen.



**DAS MERKE ICH MIR !**

- >> Gekühlte und tiefgekühlte Produkte kaufe ich am Schluss ein.
- >> Lebensmittelverpackungen aufmerksam studieren! Im Internet nachprüfen, welche Labels empfehlenswert sind.
- >> Ich achte bewusst auf Reize, Verlockungen und Nervtöter und behalte so die Kontrolle über den Einkauf.
- >> Den Kassenzettel kontrollieren.

## Die Qual der Wahl

Die Regale sind voll, die Auswahl gross. Das macht die Wahl für viele nicht einfacher. Lebensmittelverpackungen enthalten jedoch viele Informationen, die Ihnen die Wahl erleichtern können. Zur Beurteilung der Zusammensetzung eignen sich vor allem Zutatenliste und Nährwertdeklaration. Wer ausserdem etwas Gutes für Natur und Umwelt tun möchte, sollte saisonale, regionale und nachhaltig produzierte Produkte bevorzugen.

Viele Produkte sind mit einem oder mehreren Labels gekennzeichnet. Nicht alle Labels im Schweizer Lebensmittelmarkt sind jedoch empfehlenswert. Eine Übersicht finden Sie auf [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch) und Bewertungen auf [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch) und [www.greenpeace.ch](http://www.greenpeace.ch).

