



DER FOODCOACH

ACHTSAM & GESUND EINKAUFEN

Lebensmittel bewusst auswählen, richtig lagern und gesund genießen



MELANIE VÖLKER

Table of Contents

Achtsam und gesund einkaufen - Lebensmittel bewusst auswählen, richtig lagern und gesund genießen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Tatort Supermarkt: Tipps für den Einkauf

2.1 Angewandte Verkaufspsychologie in Supermärkten

2.1.1 Schaffen einer Wohlfühlatmosphäre

2.1.2 Aufenthalt verlängern, Tempo drosseln

2.1.3 Taktische Produktplatzierungen

2.1.4 Wartezonen im Kassensbereich

2.1.5 Großpackungen und Kleingedrucktes

2.2 Was ist drin? - Inhaltsangaben korrekt lesen

2.2.1 Die Nährwerttabelle

2.2.2 Die Zutatenliste

2.2.2.1 Allergene

2.2.2.2 E-Nummern: Lebensmittelzusätze

2.2.2.3 Zutaten undercover: Die »Nicht«-Zutaten

2.3 Etikettenschwindel: Die legale Täuschung

2.3.1 Premium, Light & Co.

2.3.2 Lebensmittel-Imitate

2.4 Qualitätsmerkmal Gütesiegel

2.4.1 Die Bedeutung des »Bio«-Merkmals

2.4.2 Übersicht der offiziellen Bio-Siegel

2.4.3 Kennzeichnung von Bio-Produkten

2.4.4 Das MSC-Siegel

2.5 Güte- und Handelsklassen

2.6 Der Saisonkalender

3. Food Coaching bei gängigen Ernährungsproblemen

3.1 Beispiele für gesündere Lebensmittelalternativen

3.2 Ernährungspsychologische Aspekte

4. Die richtige Lagerung von Lebensmitteln

4.1 Mindesthaltbarkeit und Verfallsdatum

4.2 In den Kühlschrank oder nicht?

4.3 Richtig einfrieren und auftauen

4.4 Der Vorratsschrank

5. Fazit

6. Weiterführende Links

7. Checkliste: Einkauf

8. Abschluss

Achtsam und gesund einkaufen -

***Lebensmittel bewusst auswählen,
richtig lagern & gesund genießen***

1. Auflage

© 2021 Melanie Völker

Herstellung & Verlag:

BOD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7534-7664-3

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

[1. Einleitung](#)

[2. Tatort Supermarkt: Tipps für den Einkauf](#)

[2.1 Angewandte Verkaufspsychologie in Supermärkten](#)

[2.1.1 Schaffen einer Wohlfühlatmosphäre](#)

[2.1.2 Aufenthalt verlängern, Tempo drosseln](#)

[2.1.3 Taktische Produktplatzierungen](#)

[2.1.4 Wartezonen im Kassenbereich](#)

[2.1.5 Großpackungen und Kleingedrucktes](#)

[2.2 Was ist drin? - Inhaltsangaben korrekt lesen](#)

[2.2.1 Die Nährwerttabelle](#)

[2.2.2 Die Zutatenliste](#)

[2.2.2.1 Allergene](#)

[2.2.2.2 E-Nummern: Lebensmittelzusätze](#)

[2.2.2.3 Zutaten undercover: Die »Nicht«-Zutaten](#)

[2.3 Ettikettenschwindel: Die legale Täuschung](#)

[2.3.1 Premium, light & Co.](#)

[2.3.2 Lebensmittel-Imitate](#)

[2.4 Qualitätsmerkmal Gütesiegel](#)

[2.4.1 Die Bedeutung des Bio-Merkmals](#)

[2.4.2 Übersicht der offiziellen Bio-Siegel](#)

[2.4.3 Kennzeichnung von Bio-Produkten](#)

[2.4.4 Das MSC-Siegel](#)

[2.5 Güte- und Handelsklassen](#)

[2.6 Der Saisonkalender](#)

[3. Food Coaching bei gängigen Ernährungsproblemen](#)

[3.1 Beispiele für gesündere Lebensmittelalternativen](#)

[3.2 Ernährungspsychologische Aspekte](#)

[4. Die richtige Lagerung von Lebensmitteln](#)

[4.1 Mindesthaltbarkeit und Verfallsdatum](#)

[4.2 In den Kühlschrank oder nicht?](#)

[4.3 Richtig einfrieren und auftauen](#)

[4.4 Der Vorratsschrank](#)

[5. Fazit](#)

[6. Weiterführende Links](#)

[7. Checkliste: Einkauf](#)

8. Abschluss

1. Einleitung

»Ich bin dann mal eben einkaufen ...«

Was kann man dabei schon falsch machen? Doch richtig einkaufen will gelernt sein. Zumindest gibt es ein paar Tipps, die, sofern wir sie beachten, sowohl unser Budget als auch die Umwelt schonen und obendrein zu unserer Gesundheit beitragen können.

Diese Tipps sollen in diesem Ratgeber vorgestellt und näher betrachtet werden, damit wir künftig besser entscheiden können, was wir zu uns nehmen und worauf wir lieber verzichten. Zu diesem Zweck untersuchen wir die üblichen Verkaufstricks der Werbeindustrie, schauen genauer hin bei der Produktauswahl und lernen, wie Lebensmittel am besten gelagert werden, um lange frisch und schmackhaft zu bleiben.

Willst du dich später noch weitergehend informieren, findest du am Ende des Buches eine Reihe nützlicher Links.

Und jetzt – auf geht's! Wo starten wir?

Natürlich im Supermarkt ...

2. Tatort Supermarkt: Tipps für den Einkauf

Supermärkte sind eine Betriebsform des Einzelhandels, die eine Verkaufsfläche von mehr als 400 Quadratmetern aufweisen und Lebensmittel inklusive Frischware in Selbstbedienung wie auch Non-Food-Artikel führen, wobei der Anteil der Verkaufsfläche für Waren, die nicht zum Verzehr geeignet sind, unter 25 Prozent liegt.

Heutzutage sind Supermärkte strategisch perfekt aufgestellte Organisationseinheiten, die den Kunden zum Kauf animieren sollen, weshalb es nicht selten passiert, dass wir am Ende mehr aus dem Supermarkt mitnehmen, als wir unspränglich einkaufen wollten.

Wenn wir das begreifen, welche psychologischen Aspekte Supermärkte anwenden, um ihre eigenen wirtschaftlichen Interessen zu erreichen, werden wir leichter verstehen, warum es häufig zu Abweichungen zwischen unserer Einkaufsabsicht und unserem Einkaufsergebnis im Sinne eines »schon wieder so vollen Einkaufswagens« kommt. Denn tatsächlich unterliegt unser Kaufverhalten einer meist unbewussten, jedoch gut durchdachten Fremdbeeinflussung.

Die einzelnen verkaufpsychologischen Faktoren wollen wir in den folgenden Unterkapiteln einmal genauer beleuchten.