

Wie Sie bis zu  
**150 € mtl.**  
beim Einkaufen  
**SPAREN**



Gesund im Leben

## **Hinweis**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD



## **Lebensmittel effektiv und gesund einkaufen – das ist Geld sparen ohne Qualitätsverzicht**

Dass Lebensmittel aufgrund der derzeitigen Inflation immer teurer werden und die Verbraucher somit immer tiefer in die Tasche greifen müssen, ist nicht von der Hand zu weisen.

So betrug laut Statistischem Bundesamt die Inflationsrate im Juni 7,6 Prozent, was sich natürlich auch auf die Preise für Nahrungsmittel auswirkt. Sie werden teurer. Aber trotzdem ist der Kunde für Sonderangebote, appetitliche Präsentationen oder bunte Verpackungen empfänglich, sodass oftmals mehr in den Einkaufswagen gelangt, als eigentlich benötigt wird.

Erst an der Kasse beim Bezahlen kommt das Erwachen. Es befindet sich weniger Ware für mehr Geld im Einkaufskorb.

Doch wenn der wöchentliche Einkauf vorausschauend und strategisch geplant wird, kann viel Geld eingespart werden. Wie das geht und was Sie tun müssen, das erfahren Sie in dem nachfolgenden Einkaufsratgeber.

### **Budget für den gesunden Einkauf setzen**

Ein sehr wirkungsvolles Mittel, um beim Wocheneinkauf Geld einzusparen, ist das Setzen eines Geldlimits. Um zu gewährleisten, dass das Limit eingehalten und nicht überzogen wird, sollten Sie sich strikt an Ihren Einkaufszettel oder Einkaufslisten App halten und das Limit immer im Hinterkopf haben.

Deshalb ist es ratsam, dass Sie nicht nur die Wochenverpflegung und den Wocheneinkauf gut planen, sondern auch die Einkaufsliste gewissenhaft erstellen. Nur so landen keine Lebensmittel im Einkaufskorb, die nicht benötigt werden und schlimmstenfalls weggeworfen werden müssen.

### **Einkauf planen und Einkaufsliste erstellen**

Ein sehr wirkungsvoller Faktor, um beim Einkauf Geld zu sparen, ist, dass Sie für den Wocheneinkauf nur einmal pro Woche einkaufen gehen. Dies setzt allerdings eine akribische Planung der benötigten Produkte voraus.

Die Planung des Einkaufes und die Erstellung einer Einkaufsliste sind zwei wesentliche Kriterien, die beim Geldsparen sehr hilfreich sein können.

Besonders dann, wenn Sie einen wöchentlichen Essensplan erstellen, danach die benötigten Lebensmittel auf Ihrer Einkaufsliste vermerken und dann einkaufen gehen. Auch der Verzicht beispielsweise auf Fleisch einmal in der Woche spart schon so manchen Euro.

## **Preise verschiedener Einkaufsläden vergleichen**

Dass sich unabhängige Lebensmittelanbieter und Supermärkte hinsichtlich Preise für teilweise das gleiche Produkt variieren können, ist kein Geheimnis.

Deshalb kann es Sinn machen, sich die Preise für Lebensmittel, die Sie sehr häufig kaufen, in verschiedenen Läden anzusehen und sich zu notieren. Dies zu checken, ist auch über die Apps der einzelnen Supermärkte möglich.

Außerdem ist es wichtig, beim Vergleich von Waren wie zum Beispiel Duschgel und Nudeln den Preis pro Liter beziehungsweise pro Kilogramm zu berücksichtigen.

Auch die Verbrauchsmenge wie bei Waschmitteln und die Angabe der Kosten pro Waschladung auf dem Preisschild sind Faktoren, die helfen, Geld zu sparen. Je nach Preisvorteil sollten Sie gegebenenfalls darüber nachdenken, Ihren Wocheneinkauf in verschiedenen Einkaufsläden vorzunehmen.

## **Verpackungsfrei einkaufen**

Ob auf dem Wochenmarkt oder in den Supermärkten werden diverse Produkte unverpackt angeboten. Vor allem für Obst und Gemüse, aber auch für Artikel aus der Frischhalte-Theke wie diverse Salate, eingelegte Oliven und mehr ist es von Vorteil, wenn die eigenen mitgebrachten Behältnisse befüllt und die eigenen Beutel und Netze für den Transport benutzt werden.

Die Einkaufstüten an der Kasse sind zwar nicht teuer, doch auch diese kleinen Beträge summieren sich. Deshalb sollten Sie sich daran gewöhnen, immer eine zusammenklappbare Transportbox, Beutel und Netze im Auto zu haben, um die Waren gut transportieren zu können.

Auch in der Handtasche sollte ein Beutel für den Spontaneinkauf nicht fehlen. So sparen Sie nicht nur Euros, sondern auch noch Plastikmüll.

## **Auswahl der Produkte**

Bei der Auswahl der Produkte bieten sich die wöchentlich erscheinenden Angebotsprospekte diverser Discounter und Supermärkte an, die Sie meist auch online einsehen und vergleichen können.

Hierbei ist jedoch wichtig, dass Sie nur die Angebote nutzen, die wirklich gebraucht werden. Die Einkaufsliste sollte nur die wirklich benötigten Produkte enthalten.

Halten Sie sich beim Einkauf an die Liste und lassen sich nicht von den sofort ins Auge fallenden Artikeln zum Kauf animieren, ist die Einkaufsliste schon ein wirksamer Faktor, um mehr Geld im Portemonnaie zu haben.

Allerdings können Sie beispielsweise bei Gemüse aufgrund schneller Änderungen flexibel sein und sich vor Ort für das günstigste Produkt entscheiden.

## **Kauf auf Vorrat und Großpackungen**

Von Waren, die haltbar sind und die Sie häufig brauchen, wie beispielsweise Nudeln, sollten Sie gleich mehrere Packungen kaufen, wenn sie im Angebot sind. Auch wenn Sie zu Großpackungen greifen, wie zum Beispiel bei Toilettenpapier und Waschpulver, haben Sie länger etwas davon.

So haben Sie einen kleinen Vorrat, wenn es einmal zu unvorhersehbaren Ereignissen kommt und Geld können Sie dabei auch noch sparen. Von Hamsterkäufen ist hier allerdings nicht die Rede, sondern von einem Notvorrat.

## **Beim Einkauf auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) achten**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht, wie fälschlicherweise angenommen, das Wegwerfdatum, sondern es steht für den Zeitpunkt, bis zu dem das Produkt bei angemessener Lagerung seinen Geschmack, Konsistenz und Farbe behält.

Es garantiert also die Beschaffenheit der Ware bis zu dem genannten Zeitpunkt. Oftmals werden die Produkte, bei denen das MHD bald abläuft, in vielen Supermärkten und Discountern preiswerter verkauft.

Erkennbar sind diese Artikel an der Markierung mit einem meist bunten Preisschild. Es gibt aber auch Discounter, die diese sogenannten Schnäppchen in gesonderten Behältnissen und im unteren Bereich im Kühlregal präsentieren.

## **Die Auswahl nicht nur auf Augenhöhe treffen**

Wenn Sie in den Lebensmittelläden durch die Regale gehen, werden Sie feststellen, dass die Markenprodukte meist in Blickhöhe platziert wurden. Artikel von Eigenmarken und die günstigen Produkte sind entweder ganz unten oder ganz oben angeordnet.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie nicht gleich zugreifen, sondern auch den Blick nach oben und unten schweifen lassen. Denn eines ist sicher, lieber einmal nach oben oder unten greifen, denn so können Sie so manchen Euro sparen.

## **Regional und saisonal einkaufen**

Wenn Sie sich bei Ihrem Einkauf für saisonale und regionale Lebensmittel entscheiden, bekommen Sie zum einen eine Top-Qualität und zum anderen weisen diese Produkte mehr Nährstoffe und Vitamine auf. Außerdem ist die Ware aus der Region preislich sehr viel günstiger als Produkte, die aus anderen Regionen stammen.

Waren, die weite Wege haben, kosten natürlich mehr. Schon allein die langen Transportwege treiben die Preise in die Höhe und von der unterwegs verloren gegangenen Frische der Ware ganz zu schweigen. Deshalb ist es ratsam, bei der Essensplanung Produkte der Saison mit einzubeziehen, denn sie sind frisch, stehen reichlich zur Verfügung und sind günstig im Preis.

## **Auf die Qualität von Obst und Gemüse achten**

Da weder bei frischem Obst noch frischem Gemüse ein Mindesthaltbarkeitsdatum ersichtlich ist, müssen Sie die Qualität, Reife und Haltbarkeit der Produkte mithilfe Ihrer Sinneswahrnehmungen einschätzen.

Da sich in Plastikverpackungen Kondenswasser bilden kann, besteht hier die Gefahr, dass sich Schimmel bildet. Deshalb ist es von Vorteil, loses Gemüse und Obst, das Sie selber aussuchen können, zu kaufen.

Außerdem besteht so die Möglichkeit, soviel Ware zu kaufen, wie wirklich verbraucht wird. Im Gegensatz zu den abgepackten Produkten ist der Erwerb von einzelnen Portionsgrößen preislich günstiger.

## **Keine Fertigprodukte kaufen**

Natürlich ist es einfacher, den Verlockungen von Fertigprodukten im Supermarkt nachzugeben und sich für einen fertigen Snack, vorgeschnittenen Salat, einen Pudding im Becher oder einen Kuchen aus der Truhe zu entscheiden.

Doch sparen können Sie dabei nicht, denn Bequemlichkeit hat ihren Preis. Deshalb ist es wesentlich günstiger, wenn Sie beispielsweise einen Grießbrei selbst kochen, den Käse für Spaghetti Bolognese selbst reiben und einen Schokoladenkuchen in Eigenregie backen.

## **Niemals hungrig einkaufen gehen**

Es ist keine gute Idee, hungrig einkaufen zu gehen, denn wenn der Magen knurrt, landen meist mehr Produkte im Einkaufswagen als angedacht waren.

Schon beim Anblick von einem saftigen Stück Kuchen oder einem leckeren Fertiggericht läuft das Wasser im Mund zusammen und animiert Sie zum Kauf. Wie Wissenschaftler feststellten, ist das Hungergefühl zwischen 16 und 19 Uhr im Gegensatz zu 13 bis 16 Uhr wesentlich größer.

Daher ist anzuraten, den Einkauf in die Mittagszeit zu legen. Ist dies nicht möglich, dann sollte man vor dem Einkauf einen kleinen Snack zu sich nehmen. Der Hunger beeinflusst also Ihr Kaufverhalten, und dies nicht zum Positiven. Also niemals mit leerem Magen einkaufen gehen, denn nur so kann Geld gespart werden.

## **Beim Wocheneinkauf Punkte und Coupons sammeln**

Supermärkte, Discounter und diverse Plattformen im Internet wie Coupies, Couponmarktplatz oder Scondoo, vergeben des öfteren Coupons. Durch diese können Sie bei Ihrem nächsten Einkauf Geld sparen.

Doch bevor Sie diese Coupons einlösen, sollten Sie prüfen, ob diese nur ein Produkt oder den gesamten Einkauf betreffen. Gilt der Coupon nur für ein Produkt, dann prüfen Sie zunächst, ob Sie dieses benötigen oder nicht. Außerdem könnten alternative Produkte preiswerter sein.

Auch mit Payback- und Treuepunkten, die von einigen Supermärkten etc. vergeben werden, können Sie sich Prämien oder Belohnungen abholen.

## **Frischware kurz vor Ladenschluss einkaufen**

Sei es beim Bäcker, beim Gemüsehändler oder in anderen Lebensmittelläden hier werden meist die verderblichen Produkte kurz vor dem Schließen des Ladens preislich herabgesetzt. Es lohnt sich also etwas später diese Waren zu kaufen, denn sie sind günstiger und Sie können bares Geld sparen.

## **Fazit**

Geld sparen und gesund einkaufen lässt sich wunderbar kombinieren, vorausgesetzt, Sie investieren ein wenig Zeit für das Checken der Angebote, für die Einkaufsplanung und für die Erstellung der Einkaufsliste. So werden spontane Einkäufe vermieden und Stress reduziert.

Wenn Sie die in diesem Ratgeber genannten Kriterien beachten, ausschließlich zu regionalem und saisonalem Gemüse und Obst tendieren, auf Fertigprodukte und nicht notwendige Snacks verzichten sowie auf einen bewussten Konsum von Fleisch achten, sparen Sie nicht nur Geld bei Ihrem gesunden Wocheneinkauf, sondern Sie tun auch noch etwas für eine gesunde Ernährung.

Sogar zum Schutz der Umwelt tragen Sie durch die Nutzung der eigenen Transportboxen, Beutel und Netze bei.