

Sollte man hungrig einkaufen gehen?

Nein! Denn das Hungergefühl ändert das Einkaufsverhalten gewaltig! Studien ergaben, dass hungrige Menschen mehr Lebensmittel einkaufen. Aber nicht nur das. Verspürt man beim Einkaufen Hunger, kauft man vermehrt kalorienreichere Lebensmittel wie z.B. Süßigkeiten, Chips und Schokolade.



Um Hamsterkäufe zu vermeiden, sollte man daher einkaufen gehen, nachdem man eine ordentliche Mahlzeit eingenommen hat. So hat man weniger Lust, Lebensmittel zu kaufen, da man noch keinen Appetit hat. Man kauft eher nach rationalen Gründen ein. Geht man hungrig in den Supermarkt, kauft man eher nach Gusto bzw. nach dem Bedürfnis, etwas Sattmachendes zu bekommen.

Dies dürfte auf die Urinstinkte des Menschen zurückzuführen sein. Waren unsere Vorfahren hungrig, so mussten sie nach neuer Nahrung suchen. Auch heute noch machen wir uns auf den Weg nach neuem Essen, sodass mengenmäßig mehr Dinge im Einkaufswagen landen, als ursprünglich geplant war.

Interessant ist, dass sich das Hungergefühl beim Einkauf nicht nur auf die Art und Menge der Lebensmittel auswirkt, sondern auch auf andere Konsumgüter. So kaufen hungrige Menschen auch mehr Elektronik, Haushaltsgeräte, Kleidung, Schuhe und Bücher ein. Offenbar kurbelt das Hungergefühl ein Verhaltensmuster an, das mit dem „Habenwollen“ von Dingen zusammenhängt.

Übrigens: Laut Studien ist das Hungergefühl zwischen 13 und 16 Uhr weniger intensiv ausgeprägt, als am Abend zwischen 16 und 19 Uhr.

Quellen:

<https://mannheim-design.de/hungrig-einkaufen/>
<https://www.issgesund.at/gesundeeinkaufen/tipsundratschlaege/hungrigeinkaufenaldasbringtsnicht.html>
<https://www.20min.ch/wissen/news/story/Hungrige-Menschen-kaufen-mehr--von-allem-29923052>