



## # 5: Hamstern oder kluger Einkauf?

### Hamsterkäufe oder angemessen Einkaufen – WIE GEHT DAS EIGENTLICH?

Zur Zeit liest man immer wieder in den sozialen Medien, hört in den Nachrichten, witzige, erboste, verunsicherte, ängstliche Kommentare über Hamsterkäufe. Ich verstehe die Verärgerung, aber ich bin überzeugt davon, dass es kurzsichtig und nicht hilfreich ist, diese Menschen wüst zu beschimpfen. Wir versuchen hier mal, eine Alternative zu zeigen.

### Warum tätigen Menschen Hamsterkäufe?

In der Wikipedia findet sich dazu: „Hortung (abgeleitet von „Hort“), umgangssprachlich auch Hamstern genannt, bedeutet, Nahrungsmittel, Kleidung oder andere Konsumgüter, Geräte und Sachen über den Eigenbedarf [...] nötige Speicherung hinausgehend zu bevorraten.“

Hamsterkäufe entstehen aus dem Krisen- oder Alarm-Modus unseres Gehirns und geben uns Menschen in Krisenzeiten ein trügerisches Gefühl von Sicherheit und Handlungsfähigkeit. Trügerisch, weil Hamstern oft unüberlegt ist und zweitens die Krisenstimmung insgesamt anheizt.

*Zitat: „Ich kaufe ja auch nur so viel, weil die anderen Egoisten mir sonst alles weg kaufen.“*

Grundsätzlich ist es ja zu allen Zeiten und auch jetzt sinnvoll, das Überlebensnotwendige für ca. 2 Wochen zu Hause zu haben. Wer das nicht hat, sollte vielleicht tatsächlich darüber nachdenken, seine Vorräte aufzustocken. Für alle anderen, die Vorräte zu Hause haben und trotzdem das Gefühl haben, es sei nicht genug, möchte ich heute eine ganz praktische und pragmatische Anleitung schreiben, die vielleicht sinnvoll diesen und auch den nächsten Tag füllt und den nächsten Einkauf strukturierter macht.

### 1. Inventur

Keine Planung ohne Inventur. Bitte durchforsten Sie Schränke, Tiefkühler, Kühlschrank, Keller und wo immer Sie Dinge bevorraten. Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift, Ihr Handy oder die von mir vorbereitete Liste und notieren Sie alles, was Sie finden.

Nehmen Sie zur Inventur gleich 2 Behälter (Körbe /Tüten) mit: In einer Tüte entsorgen Sie direkt Müll – Dinge und Lebensmittel, die verdorben sind oder unbrauchbar.

In einer zweiten Kiste bringen Sie die Dinge unter, die zwar noch brauchbar sind, die sie selbst aber auf keinen Fall verwerten möchten, weil sie es nicht mögen oder nicht vertragen oder aus anderen Gründen. Diese Kiste können Sie -natürlich nach der Krise- weitergeben, zum Beispiel über „foodsharing“ auf facebook.

*Gönnen Sie sich nach der Inventur eine Pause.*

### 2. Wochenplan

Setzen Sie sich – gerne auch mit den anderen Menschen aus ihrem Haushalt – an einen Tisch und überlegen Sie, was sie im Laufe der nächsten 3 oder 7 Tage essen möchten. Schauen Sie dabei auch auf Ihren Vorrat: Was davon möchten Sie verwerten? Was sollte bald verwertet werden, weil es sonst verdirbt? Vielleicht ist dies auch ein guter Moment, mal zusammen in Kochbücher zu schauen oder sich im Internet inspirieren zu lassen. Mischen Sie altbekanntes und bewährtes, befragen Sie nach Lieblingsgerichten, vielleicht probieren Sie auch mal etwas ganz neues aus.



## # 5: Hamstern oder kluger Einkauf?

Werden Sie konkret und schreiben Sie auf. Auch hierfür lade ich einen Planer als Basis hoch, aber jede andere Form, die ihren Bedürfnissen näher kommt, ist umso besser.

Wenn dann der Plan steht, was sie in den nächsten Tagen essen möchten, dann haben Sie den zweiten und größten Schritt erledigt.

### Phase 3: Mengenermittlung und Einkaufsplan

#### Vorüberlegungen:

Überlegen Sie, wieviel sie und ihre Familie eigentlich essen: Bei einem „Abendbrot“ zum Beispiel: Wieviele Scheiben Brot isst jeder? Natürlich können Sie Ihr Ergebnis zur Sicherheit aufrunden, aber bleiben Sie realistisch: Wenn sie meistens 2 Scheiben essen, werden es auch zur Krisenzeit keine 5 sein.

Wieviele Gramm Nudeln benötigen Sie normalerweise für ein Nudelgericht für Ihre Familie, wieviele wenn die Nudeln nur eine Beilage sind? Wenn Sie das nicht wissen, weil Sie sonst nie darauf achten oder normalerweise nicht kochen, dann machen Sie sich deshalb keinen Stress. Richten Sie sich nach den Mengenangaben in Rezepten, zumindest für diese eine Woche. Nach der Woche werden Sie schon besser wissen, wo die Mengenangaben für Ihre Bedürfnisse gut passen und wo Ihr eigener Verbrauch nach oben oder unten abweicht.

#### Nun ist es ganz einfach:

Nehmen Sie Ihren Wochenplan zur Hand mit den zugehörigen Rezepten. Schreiben Sie die Zutaten in der notwendigen Menge zusammen und denken Sie auch an Kaffee, Tee und andere Getränke, den Snack für Zwischendurch wie der Apfel oder das Stück Schokolade am Nachmittag, evt. an Gewürze etc.

Dann können Sie von der Zutatenliste das streichen, was schon in ihrem Vorrat ist. Wenn sie aufgrund der aktuellen Situation Angst haben, die Vorräte „aufzubrechen“, dann müssen Sie nicht alles aus dem Vorrat berücksichtigen und Sie füllen mit dem Einkauf den Vorrat wieder auf. *Der Rest ist Ihr Einkaufszettel.*

#### Der Einkauf:

Sie haben einen Einkaufszettel, der aus einer vernünftigen Planung und gründlicher Überlegung entstanden ist. Nehmen Sie sich und Ihre Arbeit ernst! Vor allem, wenn sie in der Vergangenheit zu planlosen Vorratskäufen neigten, ist dieser Einkaufszettel wahrscheinlich ungewöhnlich kurz. Kaufen Sie trotzdem nichts anderes – (oder maximal 1-2 einzelne Sachen, denen sie gerade nicht widerstehen können)

#### Danach:

Setzen Sie Ihren Wochenplan um - halten Sie sich daran – und berichten Sie gerne hier auf unserer Seite Ihre Erfahrungen dazu.

Alle notwendigen Listen finden Sie auf der [Facebook-Seite](#) der Psychotherapeutischen Praxis

*Im Gegensatz zu ungeplanten Hamsterkäufen, bei denen die inzwischen legendären Mengen an Toilettenpapier im Wagen landen, tun Sie sich mit geplanten Einkäufen wirklich etwas Gutes. Hamsterkäufe passieren im Krisen- oder Alarm-Modus unseres Gehirns, während geplantes Einkauf den rationalen und gelasseneren Modus unseres Denkens stimulieren. Und wer weiß, vielleicht beginnen Sie hier gerade eine neue Gewohnheit, die sich auch nach der Krise bewährt (siehe TIPP #1).*

Viel Erfolg und berichten Sie gerne, welche Erfahrungen Sie gemacht haben.

Bleiben Sie gesund,  
Kerstin & Gerald Stiehler