

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## Weniger Lebensmittel wegwerfen

Wie können wir dafür sorgen, dass weniger Essen im Müll landet? Planung spielt hierbei eine wichtige Rolle, so österreichische Wissenschaftler.

VON SUSANNE ACKERMANN

 13. NOV 2019

Wir werfen zu viele Lebensmittel weg, das zeigen Erhebungen immer wieder. Wer das Thema angehen will, muss an psychologischen Hebeln ansetzen und die eigenen Einkaufs- und Essgewohnheiten analysieren, um herauszufinden, wo genau Essensreste anfallen. Dies zeigt eine Studie mit Bewohnern von 24 österreichischen Haushalten. Die Forscher führten Interviews mit allen Teilnehmern sowie 16 Interviews mit Fokusgruppen. Die Wissenschaftler ließen die Studienteilnehmer in zwei Tagebuchstudien über je sieben Tage festhalten, in welchen Situationen sie Lebensmittel wegwarfen.

Ob und wie wir planen, hat offenbar einen großen Einfluss darauf, ob wir viel oder wenig wegwerfen. Die Autoren resümieren: Häufigere spontane Einkäufe tragen zu weniger Verschwendung bei, weil wir auch konsumieren, was wir kaufen. Allerdings könne gute Planung verhindern, dass man gegen den eigenen Willen unnötige Großpackungen kauft, nur weil sie günstiger seien. Praktisch immer können wir diese nicht aufbrauchen und werfen die Reste weg.

## **Viel Aufwand beim Einkauf, wenig Entsorgung**

Die meisten Teilnehmer berichteten aber, eher ungern zu planen, weil sie ein paar Tage vorher nicht wüssten, was sie später essen wollten. Die Eltern unter den Teilnehmern erklärten, ihre Kinder änderten ihre Vorlieben oft sehr kurzfristig. Was die Eltern auf Wunsch der Kinder hin gekauft hatten, lehnten diese manchmal schon am selben Abend ab.

Ob es uns schwer- oder leichterfällt, Lebensmittel zu entsorgen, hat wohl auch mit einem Gefühl dafür zu tun, wie viel Aufwand es bedeutet, Lebensmittel vom Feld bis in die Wohnungen der Verbraucher zu bringen. Einige Befragte berichteten davon, dass sich bei ihnen der Eindruck hohen Aufwands besonders beim Einkauf auf einem Wochenmarkt einstelle, aber nicht im Supermarkt. Andere erklärten, sie könnten im Restaurant eher Essen übriglassen, als wenn sie selbst gekocht hätten – weil sie im Restaurant keine Arbeit damit gehabt hatten.

Karin Dobernig, Karin Schanes: Domestic spaces and beyond: Consumer food waste in the context of shopping and storing routines. *International Journal of Consumer Studies*, 2019. DOI: [10.1111/ijcs.12527](https://doi.org/10.1111/ijcs.12527)

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

**1** LEBEN

## Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

**2** LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

### **3** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.