

Goed leven hoeft niet duur te zijn dankzij de tips van Marieke Henselmans.



BOODSCHAPPEN

Je denkt na als je met écht geld betaalt

Je hersenen krimpen door het eten van fastfood. Ai! Zou het kloppen? Het onderzoek mag gedaan zijn aan de universiteiten van Portland en Oregon, maar sinds die Stapel-affaire twijfel ik aan elk mediagcniek wetenschapsbericht. Zou het kunnen dat oorzaak en gevolg hier omgewisseld worden; dat de profpersonen achteraan stonden bij het uitdelen van de beste hersenen

en dat ze daardoor vaker naar een vette hap grijpen?

In het pas verschenen boek *Psychogeld* (van Dijkman en Zadeh) vertellen de auteurs over onderzoeken naar achtergronden van ons financiële gedrag. Zij beschrijven een verband tussen pinnen en snacken, gevonden bij een onderzoek in een Amerikaanse universiteitskantine. Dat liet zien dat studenten die pinden, 10 procent meer calorieën aten en meer ongezonde producten op hun dienblaadje legden dan degenen die contant afrekenen. Volgens de onderzoekers denk je meer na wanneer je betaalt met écht geld. Dit effect werd ook gevonden in de supermarkt. De boodschappen van duizend willekeurige klanten werden geanalyseerd. Daaruit bleek dat degenen die met 'plastic' betaalden meer ongezonde dingen kochten dan wie contant afrekende: *Pay cash, eat less trash*.

Aan de universiteit van Colorado is onderzoek gedaan naar 'betaalpijn', ofwel pijn in je portemonnee. Studenten die de boekwinkel op de campus verlieten, werd gevraagd hoeveel ze net hadden uitgegeven en hoe ze hadden betaald. Van wie contant betaalde, wist 67 procent precies het betaalde bedrag, terwijl van de 'plastic-betalers' maar 35 procent een bedrag kon reproduceren. Ik begin steeds meer te begrijpen van die campagnes om ons dag en nacht aan het pinnen te krijgen. De commercie verleidt ons subtiel en doeltreffend om de hele dag door te consumeren en het pijnloos te betalen. Om dik, blut en met een verschrompeld brein te eindigen. Actieplan: pin een vast bedrag per week voor boodschappen en dwing jezelf tot nadenken als je pint. Zolang je hersenen dat tenminste nog toelaten.

Marieke@ad.nl

Twitter: Mariekebespaart