

NUDGING IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Kann Nudging gesundheitsförderliches Essverhalten in der Gemeinschaftsverpflegung fördern?

1. Einleitung

Obwohl in vielen Betriebsrestaurants gesundheitsförderliche Gerichte angeboten werden, wählen viele Beschäftigte zu fett-, salz- und zuckerhaltigen Alternativen. Wie können die Gäste motiviert werden, zu gesundheitsförderlichen Alternativen zu greifen? Ein Ansatz lautet: durch Nudging!

Nudging kann dazu dienen, positives und gesundheitsförderliches Verhalten „anzustupsen“, ohne die Wahlfreiheit des Konsumenten einzuschränken⁴. Dieser Ansatz korrespondiert mit dem Motto der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1986)

„Make the healthy choice the easier choice.“

- Handlungsmöglichkeiten in der Betriebsgastronomie „Nudges“:¹⁰
 - Positionierung von Lebensmitteln/Getränken: Obstsalat nach vorn; Pudding nach hinten bzw. Wasser auf Augenhöhe und Cola nach unten
 - Attraktive Benennung der Speisen; z. B. nicht „Tagessuppe“, sondern „Kürbiscremesuppe“
 - Einsetzung von Spiegeln: Somit wird z.B. eher zu Obst anstatt zu Donuts gegriffen
 - Kürzere Wege: Salatbar direkt beim Eingang; Fleischgerichte weiter hinten
 - Informationen auf Tablett: z.B. in Bezug auf Inhaltsstoffe, Regionalität, Saisonalität und Bio.

Es stellt sich die Frage, ob Nudging in der Betriebsgastronomie wirksam ist. Greifen wirklich mehr Gäste zu gesundheitsförderlichen Alternativen?



Abb. 1

2. Methodik

Es wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt.

- Als Basisliteratur diente vor allem das Buch „Nudge“ von Thaler und Sunstein⁴ sowie eine Broschüre des KERNs.^{9,10}
- Über die Datenbanken PubMed und über Google Scholar wurde nach dem Begriff „Nudging“ gesucht.
- Des Weiteren wurde der „iga.Report 28“⁵ verwendet sowie Ergebnisse des Max Rubner-Instituts¹ und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung².

3. Ergebnisse und Diskussion

Studien zur Evaluation zur Gesundheitsförderung in der Gemeinschaftsverpflegung zeigen, dass durch verhaltens- und verhältnispräventive Angebote, wie z. B. Schulungen bzw. Bereitstellung von gesundheitsförderlichen Angeboten in Kantinen – die Ernährungsweise der Beschäftigten positiv beeinflusst werden können⁵.

Ein Review von 107 Studien konnte zeigen, dass Interventionen, die den Verbraucher allein durch Informationen aufklären, ihn zwar zur gesünderen Lebensmittelauswahl befähigen, allerdings keine langfristigen Auswirkungen auf dessen Lebensstil haben.⁶ Um gesundheitsförderliches Essverhalten langfristig zu etablieren, bedarf es der Veränderung von Gewohnheiten und Lebenswelten. Nutzt man dafür die Gemeinschaftsverpflegung und motiviert den Verbraucher durch Nudges zu gesünderen Alternativen (siehe Abb. 1, 2 & 3), hat dies signifikante Auswirkungen auf die Lebensmittelauswahl⁷. Zahlreiche Studien zeigten, dass Lebensmittel, die für den Verbraucher attraktiv und gut zugänglich angeboten wurden, eher gewählt wurden als unattraktivere Varianten⁸.

Insgesamt besteht allerdings ein Mangel an Langzeitstudien, um beurteilen zu können, wie nachhaltig diese Ergebnisse sind⁷.



Abb. 2

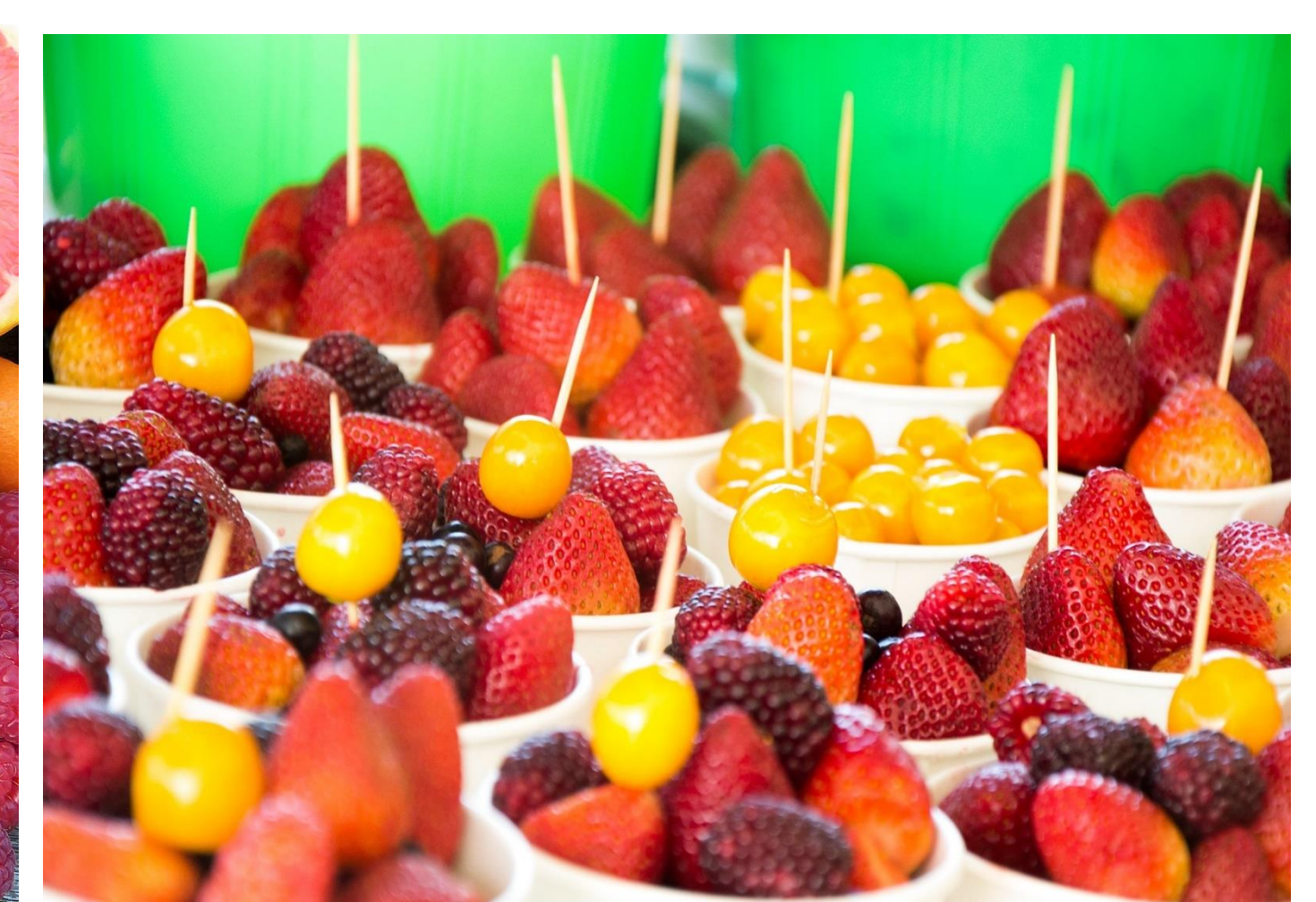


Abb. 3

4. Fazit

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Nudging als Ansatz der Verhältnisprävention einen Beitrag zur gesünderen Lebensmittelauswahl von Verbrauchern in der Gemeinschaftsverpflegung leisten kann. Darüber hinaus können Menschen erreicht werden, die man über Aufklärungsmaßnahmen nicht erreichen würde, da Nudging auf der unbewussten Ebene angreift.^{5,8} Wichtig ist jedoch, die Verbraucherinformation mit einzubeziehen, um tiefgründige Verhaltensänderungen bewirken zu können. Da Menschen sich zunehmend „außer Haus“ verpflegen und der Gemeinschaftsverpflegung eine größere Bedeutung zukommt, sollte das gesamte Küchenpersonal zum Nudging-Konzept geschult werden. Damit die gesundheitsförderlichen Speisen häufiger gewählt werden, ist eine attraktive Anrichtung dieser von großer Bedeutung. So kann es als Ansatz zur Gesundheitsförderung dienen und sich positiv auf den Betrieb auswirken.^{8,9,10} Nudging ist kostengünstig und einfach umzusetzen und sollte aus diesem Grund in jeder Gemeinschaftsverpflegung Anwendung finden.⁹

Literatur

Bräunig et al., 2016 iga.Report 28, 2015
KERN, Impulse für die Essenswahl, o.J.
Thaler & Sunstein, Nudge, 2009