



Nudging – Stupsen in die richtige Richtung

Eine Methode, das Essverhalten positiv zu verändern – gänzlich ohne Verbote. SEITEN 6/7

Nudging – „Stupsen“ in

Eine neue Methode, den Essstil positiv zu verändern, und das ganz ohne Verbote



Zu klein geschnittenem Obst und Gemüse greift man gerne

Wichtig beim Einsatz von Nudging ist, dass die gesündere Wahl zur einfacheren, bequemeren Option wird und gleichzeitig die Wahlfreiheit nicht einschränkt. Nudging könnte man auch als eine Art „stille“ Orientierungshilfe im unüberschaubaren Angebot an Lebensmittel- und Essensmöglichkeiten sehen, die unbewusste Entscheidungen in die gesündere Richtung stupsen“, erklärt Mag. Angela Mörixbauer, Ernährungswissenschaftlerin, Waidhofen/Ybbs (NÖ).

Das bedeutet zum Beispiel, dass in Kantinen und Mensen als Standardbeilage Vollkornreis oder Kartoffeln gereicht werden und weißer Reis bzw. Pommes nur auf Nachfrage. Oder dass Wasser und kalorienarme Getränke im Ge-

tränkeautomat in Augenhöhe platziert sind, Limonaden dagegen in der unbequemereren „Bückzone“ im unteren Bereich. „Bei Obst kennen wir das häufig aus eigener Erfahrung: Der Apfel im Ganzen bleibt oft Tage liegen, während wir gerne zugreifen, wenn uns jemand die Frucht in mundgerechte Spalten schneidet. Daher finden wir in der Gemeinschaftsverpflegung oder auch in Supermärkten Obst und Gemüse immer öfter bereits vorge schnitten und in handlichen „to-go-Behältern“ präsentiert. Dass dieses Angebot angenommen wird, zeigen steigende Verkaufszahlen“, betont die Expertin.

Auch die Beleuchtung hat Einfluss auf unsere Essensentscheidung: So führt gedämpfte Restaurantbeleuch-

die richtige Richtung

zung im Vergleich zu hellem Ambiente zu einer höheren Kalorienaufnahme.

Die Reihenfolge, in der uns Speisen angeboten werden, macht ebenfalls einen Unterschied. Denn Menschen tendieren dazu, jene Gerichte zu wählen, die sie als Erstes erblicken. Daher findet man in Kantinen oft Musterteller mit dem „gesundheitsförderlichen“ Menü an prominenter Stelle am Eingang. Das ist auch der Grund, weshalb wünschenswerte Speisen in der Ausgabelinie als Erstes platziert werden sollten.

Will man den Salatkonsum erhöhen, sollte die Salatbar

am besten im Zentrum aufgestellt werden, wo sie von allen Seiten leicht zugänglich ist und der Laufweg der Gäste automatisch an ihr vorbeiführt. Umgekehrt platziert man einen Snackautomaten mit hochkalorischen Süßigkeiten und Knabbereien eher an einer entlegenen Platz.

Alleine die Frage des Ausgabepersonals „Möchten Sie ein Stück Obst als Dessert?“ oder „Darf ich Ihnen einen Salat als Beilage dazugeben?“ erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Angebot angenommen wird, obwohl man es vielleicht gar nicht vorhatte.

Karin Rohrer-Schausberger



In der Kantine sollte Gesundes ganz vorne stehen



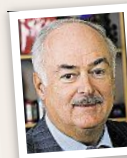
Mag. Angela Mörxbauer,
Ernährungswissenschaftlerin,
Waidhofen/Ybbs (NÖ)

WISSEN ALLEINE ÄNDERT NOCH NICHT DAS ERNÄHRUNGSVERHALTEN

Seit Jahrzehnten, werden von Organisationen, Ministerien etc. „Empfehlungen“ für gesunde Ernährung abgegeben: Es existieren unzählige Folder, Flyer, Broschüren, Informationen, Kampagnen. Trotzdem steigt der Anteil an Übergewichtigen, Adipösen, Diabetikern und Herz-Kreislauf-Erkrankten weiter an. Wissen bedeutet noch lange nicht, dass man damit das Verhalten ändern kann. Dieses wird durch viele andere Faktoren wie z. B. Werbung, Preise etc. beeinflusst. Dass jedoch dringender Handlungsbe-

darf besteht, hat die OECD in einer jüngst erschienenen Studie klar aufgezeigt: In den nächsten Jahren drohen Millionen Tote durch ernährungsabhängige Erkrankungen und eine Verkürzung der Lebenserwartung um drei Jahre. Bereits jetzt geben wir 3,3 Prozent des Bruttoinlandsproduktes für adipositas-assoziierte Erkrankungen aus, das sind mehr als 8 Prozent der gesamten Gesundheitskosten. Die bisherigen Maßnahmen führten nicht zum Erfolg. Psychologen machen sich schon länger Gedanken zu diesem

Problem und schlagen Mechanismen vor, die den Menschen helfen sollen, vernünftige Entscheidungen zu treffen, aber diese ihm nicht abnehmen: z. B. deutliche Kennzeichnung von gesunden Produkten, Verbilligung usw., also Mechanismen der Steuerung, die man mit „Nudging“ (siehe oben) bezeichnet.



Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm,
Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin