LEITFADEN NUDGING

Von der Kunst, Essen geschickt zu platzieren

Strategien für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung

fhg

KinderLeicht e.V.

Von der Kunst, Essen geschickt zu platzieren – Strategien für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie ist ein INTERREG V-A Österreich – Bayern 2014-2020 Projekt.
Projektpartner sind die fhg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH, Innsbruck und KinderLeicht e.V., München

INHALT

6 Einleitung

7 Nudging – was ist das?

8 Gemeinschaftsgastronomie – bewusst, gesund und nachhaltig

9 Nudging – Umsetzungsstrategien für die Praxis

11 Ein kleiner Stups – aber wie?

11 Wie können Erwachsene angestupst werden? – Ein Beispiel aus der Praxis

12 Wie können Kinder angestupst werden? – Ein Beispiel aus der Praxis

14 Wie können Sie Ihre Essensgäste noch anstupsen?

15 Gesundheit im Einklang mit Wirtschaftlichkeit

16 Change Management

18 Just do it!

Sehr geehrte Damen und Herren,

Am Mittwoch, den 17. Mai und am Freitag, den 19. Mai 2017 fanden in Rosenheim und Innsbruck zwei grenzüberschreitende Fachtage zum Thema „Nudging – Von der Kunst, Essen geschickt zu platzieren. Strategien für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie" statt. Es handelt sich hierbei um ein Projekt, das durch das INTERREG V-A Programm Österreich – Bayern 2014-2020 gefördert wird. Die beiden Fachtage wurden gemeinsam von den Partnerinstitutionen fhg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH, Innsbruck (kurz: fh gesundheit) sowie von KinderLeicht e.V., München organisiert. An dieser Stelle möchten wir, Dr. Anna Elisabeth Purtscher (fh gesundheit) und Agnes Streber, Dipl. oec. troph. (KinderLeicht e.V.), uns als Projektinitiatorinnen ganz herzlich bei Interreg für die Förderung des Projekts bedanken.

Ziel der Fachtage war, das Nudging-Konzept MitarbeiterInnen der Gemeinschaftsgastronomie, UnternehmerInnen, KollegInnen sowie allen Interessierten näher zu bringen und nützliche Informationen zu liefern. Herr Dr. Karl von Körber (Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung, München) eröffnete den theoretischen Teil der beiden Nachmittage mit einem Vortrag zum Thema „Bio, Regio, Fair – Nachhaltigkeit auf dem Teller". Die Frage „Nudging – was ist das?" wurde von Angela Hartmann B.Sc. (KinderLeicht e.V., München) gemeinsam mit Birgit Trenkwalder-Prantl M.Sc. (fh gesundheit, Innsbruck) beantwortet. Abgerundet wurde die Vortragsreihe durch den Vortrag von Prof. Dr. Gertrud Winkler von der Hochschule Albstadt-Sigmaringen, die zum Thema „Nudging – das sagt die Forschung" referierte. In der anschließenden Nudging-Werkstatt konnten die TagungsteilnehmerInnen selbst aktiv werden. Im Rahmen von drei interaktiven Stationen rund um das Thema Nudging wurden Ideen gesammelt, die ebenfalls in diesen Leitfaden mit einfließen.

Das Projektteam

Dr. Anna Elisabeth Purtscher, fhg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH
Agnes Streber, KinderLeicht e.V., München
Birgit Trenkwalder-Prantl, fhg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH
Angela Hartmann, KinderLeicht e.V., München

MAG.A ESTHER JENNINGS

EUREGIO INNTAL – CHIEMSEE – KAISERGEBIRGE – MANGFALLTAL E.V.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Dieser Leidfaden ist Ergebnis eines Interreg Bayern Österreich Projekts, welches bei der Euregio Intal eingereicht und zusammen mit der EuRegio Salzburg – Berchtesgadener Land – Traunstein im Regionalen Lenkungsausschuss Mitte 2016 genehmigt wurde. Es freut uns sehr, dass wir nunmehr auch ein Vorhaben zum Thema gesunde Ernährung in der Euregio Inntal Region verwirklicht sehen konnten.

Mit dem Know-How der beiden Partnerinnen und den eingebundenen RefrentInnen und WirtschaftspartnerInnen ist es bereits mit den beiden Fachtagen in Rosenheim und Innsbruck gelungen, klar und einfach zu vermitteln, dass Betriebskantinen in Bayern und Tirol mit einfachen Vorgaben ihre MitarbeiterInnen für gesunde Speisen motivieren können. Nun wird der Leitfaden viele Betriebe in der Euregio Inntal Region und darüber hinaus in Sachen gesunde Kantinenküche unterstützen.

Wir gratulieren der fh gesundheit und dem Verein KinderLeicht e.V. für dieses gelungene Projekt mit der wichtigen Botschaft, dass gesunde Ernährung kein Privileg der Chefetagen sein kann und darf und dass grenzüberschreitende Kooperationen eine Bereicherung für alle sind.

Mag.a Esther Jennings
Euregio Inntal – Chiemsee – Kaisergebirge – Mangfalltal e.V.

PROF. DR. GERTRUD WINKLER

HOCHSCHULE ALBSTADT-SIGMARINGEN

Sehr geehrte Damen und Herren,

Eigentlich will ich gesünder essen, eigentlich will ich mich mehr bewegen, eigentlich will ich umweltbewusst einkaufen, eigentlich will ich ... Fast immer weiß ich genau, was besser wäre und häufig könnte ich das auch ziemlich einfach tun. Aber obwohl mir meine Gesundheit sehr wichtig ist und mir das gesellschaftliche Wohl und unsere Umwelt am Herzen liegen, tue ich doch häufig nicht das, von dem ich ganz genau weiß, dass es sinnvoll wäre, sondern das, worauf ich gerade mehr Lust habe, was die anderen tun und was bequem und mühelos geht. Möglicherweise kennen Sie das auch von sich selbst: Wollen und Tun kommen manchmal nicht zusammen. Mit Sicherheit konnten Sie ähnliche Verhaltensweise auch bei Ihren Essensgästen beobachten: ein flüchtiger Blick zum energiereduzierten Vitalmenü, aufs Mineralwasser aber dann ..., ein kurzes Zögern und dann werden doch Süßigkeiten und Snacks von Wartebereich an der Kasse mitgenommen – und das, obwohl wir alle seit unserer Kindheit von verschiedenen Seiten über gesunde Ernährung informiert und aufgeklärt werden und eigentlich recht gut Bescheid wissen sollten. Manchmal bräuchte es anscheinend einfach nur einen unauffälligen kleinen Stups von außen.

Solche unauffälligen kleinen Stupse, die übrigens vom Marketing zur Verkaufsförderung schon lange und erfolgreich eingesetzt werden, werden seit Kurzem unter dem Begriff nudging (to nudge [nʌdʒ] = jemanden leicht anstupsen) überall dort diskutiert, wo es darum geht, vorteilhaftere Entscheidungen zu fördern bzw. Verhalten vorteilhaft zu ändern. Insbesondere das Ernährungsverhalten von Essensgästen in der Gemeinschaftsgastronomie bietet sich für unauffällige kleine Stupse hin zu einer gesünderen Wahl an.

Es freut mich daher besonders, dass dieser noch recht neue, vielversprechende Ansatz zur Verhaltensmodifikation in einem grenzüberschreitenden Projekt aufgegriffen und mit diesem Handlungsleitfaden in die breite Praxis getragen wird. Wir stehen allerdings noch ganz am Anfang, lernen täglich, dass manche Stupse wirken, andere nicht, dass unterschiedliche Gästegruppen durchaus unterschiedlich reagieren und dass jede Ess-Situation individuell betrachtet werden muss. Lassen Sie uns Theorie und Praxis zusammenbringen, kreativ verschiedene Maßnahmen ausprobieren und gemeinsam mehr darüber erfahren, ob und wie sich gesundes Essverhalten anstupsen lässt. Dabei will dieser Leitfaden uns alle unterstützen.

Prof. Dr. Gertrud Winkler
Hochschule Albstadt-Sigmaringen

EINLEITUNG

Nudging – ein vielverwendeter Begriff, aber was bedeutet er eigentlich? Was steckt hinter diesem Konzept? Was ist der Wert für die Praxis und wie können Ideen konkret umgesetzt werden? Diese Aspekte werden in dem Leitfaden behandelt und es werden zahlreiche Anregungen und Ideen für die praktische Umsetzung geliefert. Der Leitfaden ist somit eine Hilfestellung für alle AkteurInnen in der Gemeinschaftsgastronomie, die ihren Gästen eine gesundheitsfördernde Speisenauswahl erleichtern möchten.

Nudging – was ist das?

Trotz besseren Wissens greifen viele Menschen zu Schokolade anstelle des Apfels. Absicht und Umsetzung stimmen oft nicht überein. Und genau hier soll Nudging Abhilfe schaffen. Der Begriff stammt aus dem Englischen von (to) nudge und heißt übersetzt: sanft stoßen / (an)stupsen. Synonym wird oft auch die Bezeichnung „Choice Architecture" verwendet. Nudging soll die Entscheidungen von uns Menschen in eine bestimmte Richtung lenken. Wichtig ist dabei, dass dies ohne Zwänge und Verbote geschieht, sondern lediglich durch die Gestaltung der Entscheidungsumwelt. Die Entscheidungsfreiheit muss gewahrt werden – dieser Grundgedanke ist charakteristisch für das Konzept. Nudging heißt also, den Apfel gut sichtbar und erreichbar zu platzieren, die Schokolade hingegen an schwerer erreichbaren Stellen. Sie ganz aus dem Sortiment zu nehmen, kommt bei Nudging nicht in Frage. Des Weiteren sollten Nudges transparent sowie kostengünstig und ohne großen Aufwand umsetzbar sein. Eine klare Definition des Begriffs gibt es derzeit jedoch noch nicht, weshalb Nudging als Überbegriff für ein sehr vielseitiges Bündel von Maßnahmen betrachtet werden kann.

Die einzelnen Nudges unterscheiden sich dabei oft sehr stark voneinander – eine Gemeinsamkeit haben sie jedoch: ihre Funktionsweise. Das Entscheidungsverhalten der Menschen wird von zwei unterschiedlichen kognitiven Systemen gesteuert. Mit dem einen System werden Entscheidungen bewusst und durch Nachdenken getroffen. Das andere System hingegen, das durch Nudging-Maßnahmen angesprochen wird, beruht auf Intention. Oftmals entscheiden wir unbewusst, instinktiv und durch die Umwelt beeinflusst. Unsere täglichen Essensentscheidungen fallen unter letztere Kategorie. Entsprechend dem WHO-Gedanken „Make the healthier choice the easier choice" soll Nudging die gesunde Wahl zur einfacheren machen und somit eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie unterstützen.

Gemeinschaftsgastronomie – bewusst, gesund und nachhaltig

Bio, Regio, Fair – bei diesen drei Schlagworten handelt es sich keinesfalls um kurzlebige Ernährungstrends der modernen Gesellschaft, sondern vielmehr um die Grundlage einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung. Nachhaltig essen bedeutet, die Bedürfnisse der heutigen Generation zu befriedigen, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen in Gefahr zu bringen. Wer nachhaltig isst beziehungsweise nachhaltig produziertes Essen in der Gemeinschaftsgastronomie anbietet, leistet in ökologischer, sozialer, gesundheitlicher, ökonomischer und kultureller Hinsicht einen wertvollen Beitrag. Auf Genuss muss dennoch nicht verzichtet werden – ganz im Gegenteil. Eine nachhaltige Ernährung besteht aus überwiegend **pflanzlichen Lebensmitteln**. **Milchprodukte** können **regelmäßig** enthalten sein, **Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Eier** werden hingegen als **gelegentlicher Genuss** angesehen. Diese Ernährungsweise versorgt unseren Körper mit zahlreichen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und hält uns länger satt. Eine nachhaltige Ernährung ist nicht nur gesundheits- sondern auch umweltverträglich: Bio-Lebensmittel und ein geringerer Verzehr tierischer Produkte führen zu einem geringeren Bedarf von Weideland, der Wasserverbrauch sinkt, es können massive Einsparungen im Bereich der Treibhausgase erreicht werden, es wird weniger Energie verbraucht, die Vielfalt von Pflanzen und Tieren wird erhalten etc. Stammen die ökologisch erzeugten Lebensmittel dann auch noch aus der Region, werden zusätzlich unter anderem regionale Kreisläufe gestärkt und somit die Existenzen von Familien gesichert. Soziale Gerechtigkeit stellt ebenfalls einen wichtigen Punkt der nachhaltigen Ernährung dar. Jeder Mensch soll für seine erbrachte Leistung einen gerechten Lohn erhalten und Kinderarbeit darf in einer aufgeklärten Welt keinen Platz haben. Hier hilft der Griff zu fair gehandelten Lebensmitteln.

Nudging – Umsetzungsstrategien für die Praxis

Nudging-Maßnahmen bieten sich im Bereich des Essens besonders an, da alle Menschen täglich essen und trinken müssen und dadurch individuell vorteilhafte Ziele leichter erreicht werden können – beispielsweise die Reduktion von Übergewicht. Wird in einer Betriebskantine Wasser anstelle von stark zuckerhaltigen und somit energiereichen Softdrinks angeboten, kann dies längerfristig zu einer Senkung der individuellen Energieaufnahme beitragen. Diese einfache Maßnahme kann also eine Gewichtsnormalisierung unterstützen. Daraus resultieren reduzierte Kosten für die Behandlung von möglichen Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 oder Bluthochdruck, was wiederum Einsparungen bei den Krankenkassen ermöglicht und somit auch gesellschaftlich von Interesse ist. Studien zeigen, dass durch Nudging-Maßnahmen durchschnittlich 10-35 % der Gäste von Betriebskantinen langfristig positivere Essensentscheidungen treffen.

Wie können Erwachsene angestupst werden?

Ein Beispiel aus der Praxis

Es gibt zahlreiche Settings, in denen Erwachsene verpflegt werden – so unter anderem bei der Bundeswehr. Und genau hier, in der Truppenküche des Fliegerhorstes Kaufbeuren, erforschten Winkler et al. (2016) die Möglichkeiten und Auswirkungen (kurz- und mittelfristig) von Nudging-Maßnahmen auf die Auswahl gesunder Lebensmittel. Im Fokus standen hierbei die Hauptkomponenten des Fitnessmenüs, Beilagensalate, Obst als Dessert und Wasser. Die Studie wurde im Pretest-Posttest-Design durchgeführt, um den Konsum der vier genannten Komponenten vor und nach Umsetzung von Nudging-Maßnahmen vergleichbar zu machen.

Die ergriffenen Nudging-Maßnahmen waren sehr vielfältig. Unter anderem wurde(n)

- die Ausgabestellen der bevorzugten Komponenten grün markiert,
- das Fitnessmenü auf dem Speiseplan betont,
- ein Anschauungsbeispiel des Fitnessmenüs in einer Vitrine präsentiert,
- geschnittenes Obst in attraktiven „to go"-Bechern angeboten,
- das Sortiment um Stückobst erweitert,
- Mineralwasserflaschen in auffälligen grünen Behältern an verschiedenen Stellen angeboten,
- optisch ansprechende Salatschälchen an der Salattheke aufgestellt,
- Plakate mit Informationen und attraktiven Bildern gesunder Lebensmittel an verschiedenen Stellen im Ausgabebereich angebracht.

Die Ergebnisse zeigten, dass das Verhalten der Essensgäste in die gewünschte Richtung gelenkt werden konnte. Kurzfristig konnten alle vier Variablen statistisch signifikant erhöht werden, mittelfristig näherte sich lediglich die Hauptkomponente des Fitnessmenüs wieder dem Anfangswert an. Die restlichen drei Variablen blieben auf einem signifikant erhöhten Niveau. Die größte Steigerung konnte im Bereich des Obstes erzielt werden, mit einem Anstieg von kurzfristig 37,5 % und mittelfristig 29,0 %.

Gesunde Speisen z. B. Salat
in attraktivem Geschirr präsentieren

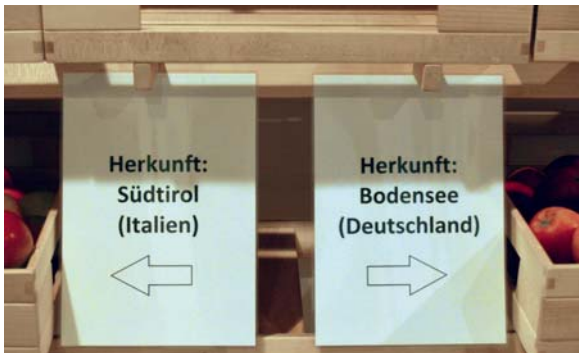
Gesunde Menüs
in Vitrinen bewerben

Gesunde Speisen
gut erreichbar platzieren

Wie können Kinder angestupst werden?

Ein Beispiel aus der Praxis

Präsentation der Apfelkisten in der 1. Stufe des Experiments



Anbringung von Herkunftsangaben in der 2. Stufe des Experiments

Umsetzung von Nudging-Maßnahmen in der 3. Stufe des Experiments

Nicht nur Erwachsene, auch Kinder werden in zahlreichen Settings verpflegt. Wie Nudging hier gestaltet werden kann, zeigte unter anderem eine Untersuchung in einem Schullandheim im Landkreis Augsburg. Das Experiment wurde im Rahmen einer Bachelorthesis durchgeführt. Im Fokus lagen hierbei nicht nur gesunde Nahrungsmittel, sondern auch regionale. Neben Nudging-Maßnahmen wurde die Wirkung von Herkunftsangaben auf das Auswahlverhalten von SchülerInnen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren untersucht. Den SchülerInnen wurden hierfür in zwei identischen Holzkisten in einem Regal in der Eingangshalle des Schullandheims Äpfel zur Selbstbedienung angeboten. Die eine Kiste enthielt Äpfel aus der Region, die andere ausländische. Apfelsorten und -größen waren identisch. Das Experiment erfolgte in drei Stufen:

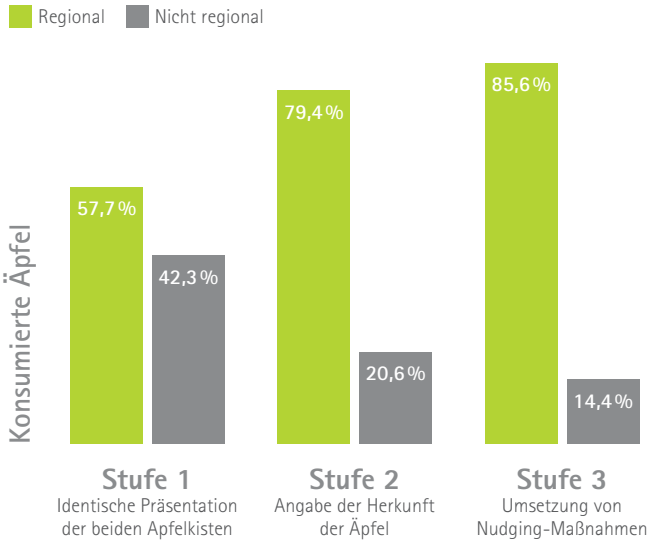
1. **Apfelkonsum vor Umsetzung von Maßnahmen**
2. **Anbringung von Herkunftsangaben**
3. **Umsetzung von Nudging-Maßnahmen**

Die Nudging-Maßnahmen in der 3. Stufe sahen hierbei wie folgt aus:

- Attraktivere Gestaltung der Kiste mit den regionalen Äpfeln
- Anbringung dekorativer Elemente in der Nähe der Kiste mit den regionalen Äpfeln
- Bevorzugte und attraktivere Auslobung der regionalen Äpfel

Die Ergebnisse des Experiments zeigen, dass der Konsum heimischen Obstes gesteigert werden konnte. Alleine die Angabe der Herkunft hatte eine starke Auswirkung auf den Apfelkonsum hin zu den regionalen Äpfeln. Die Nudging-Maßnahmen konnten diesen Effekt aber noch einmal verstärken.

Ergebnisse des Experiments



Ein kleiner Stups – aber wie?

In der Literatur werden zahlreiche Nudging-Maßnahmen beschrieben, die bereits in der Gemeinschaftsgastronomie umgesetzt und erprobt wurden. Beispielsweise:

- Gesundheitsfördernde Speisen und/oder deren Umgebung attraktiv beleuchten.
- Buntes und optisch ansprechendes Geschirr für gesunde Speisen verwenden.
- Gesunde Speisen prominent und gut erreichbar platzieren (z. B. an erster Stelle bei einem Buffet oder auf Augenhöhe).
- Gesunde Snacks in Wartebereichen anbieten.
- Bevorzugte Speisen an mehreren Stellen ausgeben.
- Gesunde Menüs mit Bildern oder in Schauvitrinen bewerben.
- Mündliche Informationen durch geschultes Personal im Bereich der Essensausgabe.
- Bevorzugte Speisen ganz oben auf der Speisekarte platzieren.

Wie können Sie Ihre Essensgäste noch anstupsen?

In diesem Abschnitt werden zahlreiche weitere Ideen vorgestellt, wie die Auswahl gesunder Speisen in der Gemeinschaftsgastronomie unterstützt werden kann.

Bieten Sie Menüs inklusive Salat und Obst an

Bieten Sie Obst in verschiedenen Variationen an z. B. Stückobst „to go"

Optimieren und vereinfachen Sie das Handling gesunder Speisen

- Markieren Sie zu bevorzugende Speisen mit positiven Symbolen z. B. Smiley, Daumen hoch Icon, grüner Punkt etc.
- Bieten Sie regelmäßig verschiedene Salate entsprechend der Saison an und weisen Sie darauf hin.
- Bieten Sie Menüs inklusive Salat und / oder Obst an.
- Bieten Sie Obst in verschiedenen Varianten z. B. Stückobst, Obstsalat, Smoothies etc. an.
- Stellen Sie sicher, dass gesunde Produkte, wie z. B. Obst, immer in ausreichenden Mengen vorhanden sind.
- Erschweren Sie den Zugang zu den weniger empfehlenswerten Lebensmitteln.
- Optimieren und vereinfachen Sie das Handling gesunder Speisen.
- Geben Sie bevorzugten Bereichen der Essensausgabe einen Namen z. B. „Extraportion Vitamine" für das Salatbuffet.
- Geben Sie Zusatzinformationen zu Menüs z. B. Kalorien- oder Fettgehalt, enthaltene Vitamine, Mineralstoffe etc.
- Geben Sie den Portionsgrößen einen Namen z. B. „Genießer-Portion", „Normale Portion" und „Holzfäller/Riesenhunger-Portion".
- Bewerben Sie bevorzugte Produkte, indem Sie die Gäste mit Schildern zum Konsum auffordern z. B. „Trink mich!", „Schlau trinken", „Nimm mich, ich bin gratis" neben dem Wasserspender anbringen.
- Versenden Sie Newsletter mit dem Speisenangebot und der Menüempfehlung des Tages vor dem Mittagessen per E-Mail an die MitarbeiterInnen.
- Stellen Sie Vergleiche von vegetarischen Menüs zu Fleischmenüs an, indem Sie z. B. den jeweiligen CO2-Ausstoß mithilfe von Luftballons visualisieren.
- Gestalten Sie in Schulmensen die Speisennamen der bevorzugten Menüs lustig und ansprechend.
- Fragen Sie Stars für gesunde Werbezwecke in Schulmensen an z. B. „... isst täglich seinen Apfel! Und du?"
- ...

Gesundheit im Einklang mit Wirtschaftlichkeit

Die Klassiker wie Schnitzel, Currywurst & Co. sorgen meist für gute Verkaufszahlen, hohe Umsätze und hohe Gewinne. Diese Gerichte sind ernährungsphysiologisch jedoch nicht für die tägliche Verpflegung in der Gemeinschaftsgastronomie geeignet. Und die Folgen davon können teuer werden: leistungsunfähige MitarbeiterInnen, Fehltage aufgrund ernährungsbedingter Krankheiten, Kosten für die Behandlung ernährungsabhängiger Krankheiten etc. Ein unlösbares Dilemma? Im Folgenden finden Sie Anregungen und Ideen, wie Sie Kosten einsparen können, um die Wirtschaftlichkeit zu erhalten. Sie können beispielsweise:

- Zusammenarbeit mit Vereinen anstreben, die Lebensmittel retten.
  Das erspart Kosten und hilft dabei, Lebensmittelverschwendung entgegen zu wirken.
- Kooperationen mit regionalen Betrieben vereinbaren z. B. günstige Preise für fixe wöchentliche Lebensmittelabnahmen.
- Mit Unternehmen in der Umgebung kooperieren, um gleichbleibende Zahlen der Essensgäste zu erreichen.
- Lebensmittelabfälle reduzieren/vermeiden, um hierdurch Einsparungen zu erzielen. Möglichkeiten hierfür können sein:
  - Essensreste, die in der Küche verblieben sind, vergünstigt zu verkaufen,
  - Essensreste, die in der Küche verblieben sind, wiederzuverwerten,
  - verschiedene Portionsgrößen anzubieten beziehungsweise Menükomponenten in verschiedenen Größen anzubieten, z. B. wollen Frauen häufig eine kleine Portion Fleisch und eine größere Portion Gemüsebeilage,
  - Essensgäste selbst schöpfen zu lassen, damit sie die Portionsgröße ihrem Hunger anpassen können,
  - MitarbeiterInnen / SchülerInnen einen Tag im Voraus das Menü auswählen zu lassen.
    Dies ermöglicht eine bessere Kalkulation,
  - ...
- Täglich frische Ware anliefern lassen und gleich verarbeiten, um Kosten für die Lagerung und Kühlung zu reduzieren.
- Durch das Angebot von frischem, gesundem und schmackhaftem Essen die Essenszahlen erhöhen.
- In Schulen durch Mitwirken von SchülerInnen bei der Zubereitung der Speisen eine erhöhte Akzeptanz erzielen und somit eine Erhöhung der Essenszahlen.
- ...

Unternehmen profitieren von einer schmackhaften, ausgewogenen, frischen, gesunden und ökologischen Mittagsverpflegung. Die MitarbeiterInnen sind gesünder, leistungsfähiger, motivierter und fühlen sich wohl, was auch zum guten Ruf des Unternehmens beiträgt. Fördern Sie gesundes Essen, es lohnt sich!

Change Management

Nudging-Maßnahmen stellen kleine oder manchmal auch etwas größere Veränderungen dar. Auch wenn die Maßnahmen oft simpel und einfach umzusetzen sind, so gilt es doch, in einem Veränderungsprozess so manche Herausforderung zu meistern und Vieles zu beachten. Im Folgenden haben wir für Sie ein paar Anregungen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können, dass die in Ihrer Betriebskantine, Schulmensa etc. gewünschten Veränderungen akzeptiert und somit langfristig gesehen umgesetzt werden können:

- Beziehen Sie alle von den Änderungen betroffenen AkteurInnen mit ein, d.h. Küchenpersonal, MitarbeiterInnen im Bereich der Essensausgabe, Reinigungskräfte, SchulpartnerInnen, Studierendenvertretungen etc. und überzeugen Sie sie von den geplanten Änderungen.
- Lassen Sie auch Ihre Gäste an den Veränderungen teilhaben z. B. mittels Verkostungen von neuen Speisen.
- Machen Sie sich das Know-How aller Beteiligten zu Nutze.
- Formulieren Sie Ihre Ziele klar und verständlich.
- Machen Sie die Veränderung transparent und kommunizieren Sie klar den Grund und den Nutzen.
- Holen Sie Feedback ein.
- Achten Sie auf eine positive Kommunikation zwischen den KantinenmitarbeiterInnen sowie den Essensgästen und fördern Sie das Miteinander.
- Überzeugen und begeistern Sie die Chefetage von Ihren Ideen – sie hat eine große Vorbildwirkung.
- Lassen Sie den MitarbeiterInnen in der Gemeinschaftsgastronomie Freiraum, damit sie selber kreativ werden und auch eigene Ideen mit einbringen können. Dies kann z. B. in Form eines Ideenwettbewerbs erfolgen.
- Schulen Sie das Personal regelmäßig, damit die Veränderungen erhalten bleiben.
- Gewährleisten Sie ein unkompliziertes Mitspracherecht für alle.
- Drücken Sie allen Beteiligten Ihre Wertschätzung aus, dass sie bereit sind, bei den Veränderungen mitzumachen.
- Motivieren Sie alle an der Umsetzung beteiligen Akteure.
- Evaluieren Sie Ihre Maßnahmen und zeigen Sie die Ergebnisse und Erfolge der umgesetzten Veränderungen auf. Hier können alle mit einbezogen werden, z. B. in Form eines Gewinnspiels, bei dem die Ergebnisse geschätzt werden können.
- Holen Sie neues Personal immer sofort mit ins Boot.
- Passen Sie Ihre Veränderungen an das Gesamtkonzept der Einrichtung an, z. B. eine Koppelung an den Unterrichtsplan in Schulen.
- Wählen Sie den Zeitpunkt der Veränderung bewusst. Ein guter Zeitpunkt sind oft Phasen, in denen Menschen ihre Essgewohnheiten verändern wollen, z. B. Neujahr, Fastenzeit etc.
- ...

Die hier aufgeführten Ideen sind lediglich Anhaltspunkte, denn für die Umsetzung von Nudging-Maßnahmen und Veränderungen gibt es keinen Masterplan. Jedes Setting braucht eine individuelle Lösung.

Just do it!

Nudging – mit kleinen und scheinbar vernachlässigbaren Details die gesundheitsförderliche Speisenauswahl in der Gemeinschaftsgastronomie vereinfachen. Simpel und kostengünstig – so sollten Nudging-Maßnahmen sein. Für diejenigen, die bereits morgen damit beginnen möchten, hier noch einmal zusammengefasst die mitunter einfachsten Maßnahmen, die Sie umsetzen können:

- Platzieren Sie gesunde Speisen und Getränke gut sichtbar und leicht zugänglich.
- Sorgen Sie für eine ansprechende Optik der gesunden Lebensmittel.
- Bieten Sie Menüs inklusive Salat/Obst an.
- Weisen Sie explizit auf die gesunden Speisen/Getränke hin.
- Bieten Sie Obst in verschiedenen Variationen (Stückobst, geschnittenes Obst etc.) als Dessert an.
- Platzieren Sie die gesunden Lebensmittel auf Augenhöhe.

Tun Sie Ihren Essensgästen etwas Gutes und machen Sie die gesündere Wahl zur einfacheren!

Literaturverzeichnis

Arno, A. & Thomas, S. (2016). The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, 16(1), Article 676

Geaney, F., Scotto Di Marrazzo, J., Kelly, C., Fitzgerald, A. P., Harrington, J. M., Kirby, A. et al. (2013). The food choice at work study: effectiveness of complex workplace dietary interventions on dietary behaviours and diet-related disease risk - study protocol for a clustered controlled trial. Trials, 14, 370

Hartmann, A., Streber, A., Filipiak-Pittroff, B. & Winkler, G. (2017). Die Auswahl regionaler Lebensmittel fördern. Schule und Beratung, 2-3, 22-24

Hartmann, A. (2016). Fördern Herkunftsangaben und Nudging die auswahl regionaler Lebensmittel bei Kindern und Jugendlichen? Untersuchung in einem Schullandheim. Sigmaringen: Unveröffentlicht

Hollands, G.J., Shemilt, I., Marteau, T.M., Jebb, S.A., Kelly, M.P., Nakamura, R. et al. (2013). Altering choice architecture to change population health behavior: a large-scale conceptual and empirical scoping review of interventions within micro-environments. Cambridge: University of Cambridge. URL: https://www.repository.cam.ac.uk/bitstream/handle/1810/245108/BHRU%20Choice%20Architecture%20Scoping%20Review%20Report_FINAL_12-2013.pdf?sequence=1 (Zugriff 20.07.2017)

Leitzmann, C. (2013). Vegetarische Ernährung. (3. Auflage). Stuttgart: Eugen Ullmer Verlag

Marteau, T.M., Ogilvie, D., Roland, M., Suhrcke, M. & Kelly, M.P. (2011). Judging nudging: Can nudging improve population health? BMJ, 342, 263-265

Thaler, R.H. & Sunstein, C.R. (2015). Nudge – Wie man kluge Entscheidungen anstößt. (5. Auflage). Berlin: Ullstein Taschenbuchverlag

Trenkwalder, B. (2015). Nudge, als pädagogische Maßnahme, um gesünderes Essen zu fördern. Eine Erhebung zum aktuellen Forschungsstand. Innsbruck: Unveröffentlicht

Von Koerber, K. (2014). Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze - Ein Update. Ernährung im Fokus, 9-10, 260-266

Von Koerber, K., Männle, T. & Leitzmann, C. (2012). Vollwert-Ernährung - Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Stuttgart: Haug Verlag Winkler, G. (2016). Gesund essen und trinken anstupsen – Chancen des Nudging in der Gemeinschaftsverpflegung. Ernährungsumschau, 3, M162-M167

Winkler, G., Streber, A. & Filipiak-Pittroff, B. (2016). Nudging in der Truppenküche. Ernährungsumschau, 3, M143-M145

World Health Organization (2017). The Ottawa Charter for Health Promotion - First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. URL: http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html (Zugriff 11.07.2017)

IMPRESSUM

Herausgeber

fhg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH
Innrain 98
6020 Innsbruck
diaetologie@fhg-tirol.ac.at

KinderLeicht e.V.
Pasinger Bahnhofsplatz 3
81241 München
www.kinderleicht-ev.de

Projektkonzeption

Dr. Anna Elisabeth Purtscher (fh gesundheit)
Agnes Streber, Dipl. oec. troph. (KinderLeicht e.V.)
Birgit Trenkwalder-Prantl, M.Sc (fh gesundheit)
Angela Hartmann, B.Sc. (KinderLeicht e.V.)

Autorinnen des Leitfadens

Birgit Trenkwalder-Prantl, M.Sc (fh gesundheit)
Angela Hartmann, B.Sc. (KinderLeicht e.V.)

Gefördert durch

INTERREG V-A Österreich – Bayern 2014-2020
Euregio Inntal – Chiemsee – Kaisergebirge – Mangfalltal e.V.
Mag. Esther Jennings
Prof. Sinwel Weg 2
6330 Kufstein

Gestaltung

zweiblick // design und kommunikation, München
www.zweiblick.com

Druck

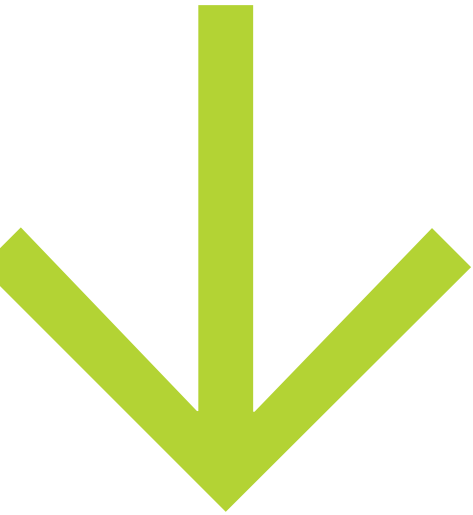
LASERLINE Druckzentrum KG, Berlin
www.laser-line.de

Bildnachweise

Gertrud Winkler: Seite 5
Esther Jennings: Seite 4
Angela Hartmann: Seite 12
istock.com: Seiten 1, 2, 6, 7, 8, 10, 13, 17
fotalia.com: Seiten 9, 10, 14, 18

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier,
zertifiziert mit dem Blauen Engel

Stand: September 2017



KinderLeicht e.V.
Ansprechpartnerin: Agnes Streber
Pasinger Bahnhofsplatz 3, 81241 München
Telefon +49 89 716775040, Fax +49 89 716775041
info@kinderleicht-ev.de

fhg - Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol GmbH
Ansprechpartnerin: Dr. Anna Elisabeth Purtscher
Innrain 98, 6020 Innsbruck
Telefon +43 512 5332-76746
diaetologie@fhg-tirol.ac.at

Interreg Österreich–Bayern 2014–2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung