



# Strategien für eine gesunde Belegschaft durch Ernährung

„do care!“ – Online-Kongress 2024  
13. Qualitätswerkstatt von do care!®  
06. – 08.11.2024  
Prof. Dr. Claudia Kardys

## Kurze Vorstellung




### Kurzvita

Station 1 (2004-2008): Gesundheits- und Krankenpflege

Station 2 (2008-2017): berufsbegleitende Studien und Promotion: Schwerpunkt Gesundheitsmanagement/-wissenschaften/-psychologie (diverse Arbeitsstationen)

Station 3 (2017-2024): Professur für Sozial- und Gesundheitsmanagement an der FOM Hochschule

Station 4 (ab Sept. 2024): **Professur für Ernährungskommunikation und Public Health** an der Hochschule Niederrhein, Fachbereich Oecotrophologie



## Worauf kommt's an beim Essen?

**91%**  
gesund

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
 Deutschland, wie es isst  
 Der BMEL-Ernährungsreport 2024  
 bmel.de

## Übergewicht/Fettleibigkeit als Herausforderung

### Adipositas im Geschlechtervergleich (Deutschland)

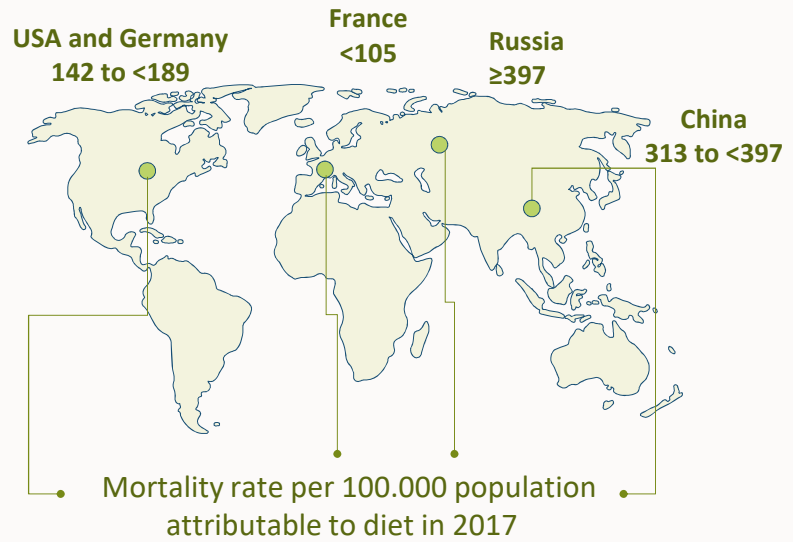
♂ 6 % < 20 Jahre  
 ♀ 5 % < 20 Jahre

**23%**  
**22%**

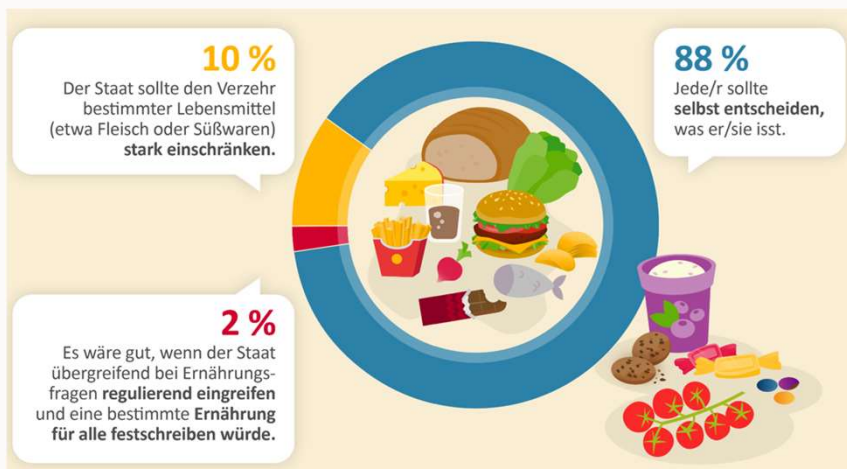
## Unhealthy Diet is the World's Foremost Risk Factor

Approx.  
**11.000.000**  
million deaths per year  
worldwide

(Quelle: Lancet, 2019)



## Wer ist für eine ausgewogene Ernährung verantwortlich?



Quelle: BDSI 2023

## Fehlendes Wissen als Herausforderung

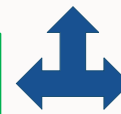
Hälfte der deutschen Bevölkerung

weist



eine inadäquate bzw. problematische Ernährungskompetenz

auf!




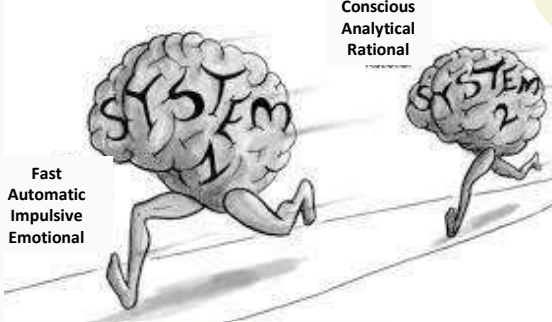
## Bevormundung als Herausforderung

Forschung von Alex Berke et al. (2023) oder von Hielkema et al. (2022) haben gezeigt, dass das Label "vegan," oder „vegetarisch“ auf Speisen dazu führt, dass weniger Menschen diese wählen, selbst wenn sie normalerweise die Zutaten oder die Art des Gerichts nicht ablehnen würden.



## Nudging als Lösungsansatz

- Menschen treffen Verhaltensentscheidungen durch schnelles und automatisches Denken (System 1) oder durch reflektives und langsames Denken (System 2)
- Nudging zielt darauf ab, Verhaltensänderungen auf sanfte und subtile Weise zu fördern  
Quellen: e.g., Evans, 2008; Kahneman, 2003; Melnikoff & Bargh, 2018
- Nudges werden definiert als "jeder Aspekt der Entscheidungsarchitektur, der das Verhalten der Menschen auf vorhersehbare Weise verändert, ohne Optionen zu verbieten (...)"  
Quelle: Thaler and Sunstein, 2008

Nudges können beide Systeme im betrieblichen Umfeld ansprechen!


## Kategorie 1 „Darstellung und Platzierung“

Wirkung auf das automatische System (Verhältnisprävention)

### Bequemlichkeit/Einfachheit


Gesunde Snacks wie Obst und Nüsse an leicht erreichbaren Stellen aufstellen.

Vorgepackte, portionierte Snacks anbieten, um den Beschäftigten zu helfen, die richtige Menge zu konsumieren.  
Quellen: e.g. Thorndike et al. 2012; Greene et al. 2017)



### Salienz

Hinzufügen von farbigen Aufklebern mit Symbolen für gesunde Lebensmittel erhöht die Auswahl an gesunden Optionen Betriebskantinen.  
Quellen: e.g. Hersey et al. 2013; Enax et al. 2016; Thorndike et al. 2012



## Kategorie 1 „Darstellung und Platzierung“

Wirkung auf das automatische System (Verhältnisprävention)

### Defaults (Voreinstellungen)

- Gesundes Mittagessen als Standardauswahl setzen
- Portionsgröße bzw. Tellergröße anpassen

Quellen: e.g. Peter et al. 2016; Small et al. 2013)



### Beispiel Universitätsmensa:

- Anteil vegetarischer Gerichte: Erhöhung von 25 % auf 50 %
- Steigerung der Verkäufe: 40-79 % mehr vegetarische Gerichte verkauft.
- Gesamtverkauf stabil: Fleischliebhaber probieren auch vegetarische Optionen

## Kategorie 2 „Planungs- und Gewöhnungselemente“

Wirkung auf das reflektive System (Verhaltensprävention)

### Handlungsintentionen und Erinnerungen

- Nutzen Sie Theorien wie das Transtheoretische Modell oder die Theorie des geplanten Verhaltens, um Handlungsintentionen zu fördern.
- Organisieren Sie Workshops zu gesunder Ernährung, um das Bewusstsein zu schärfen und Wissen zu vermitteln.
- Implementieren Sie Erinnerungen, wie z. B. wöchentliche Newsletter oder App-Benachrichtigungen, die gesunde Rezepte oder Tipps bereitstellen.
- Belohnungsprogramme und Peer-Group-Ansätze
- Offenlegung von Informationen, z.B. Nährwerttabellen oder Vorteile von bestimmten Lebensmitteln/Speisen



**IF YOU WANT TO ENCOURAGE A BEHAVIOUR, MAKE IT EASY, ATTRACTIVE, SOCIAL AND TIMELY!**

**EAST Framework for Behavioral Nudges**

THE BEHAVIOURAL INSIGHTS TEAM




E

**Make it EASY**

- ✓ Verwendung von Standardoptionen
- ✓ Aufwandreduzierung
- ✓ Vereinfachung der Botschaft



A

**Make it ATTRACTIVE**

- ✓ Aufmerksamkeit erregen
- ✓ Belohnungen einsetzen



S

**Make it SOCIAL**

- ✓ Soziale Normen entwickeln
- ✓ Netzwerke nutzen
- ✓ Verbündete gewinnen
- ✓ Verpflichtung gegenüber anderen fördern



T

**Make it TIMELY**

- ✓ Nachrichten zeitlich günstig platzieren
- ✓ Sofortige Auswirkungen in Betracht ziehen





**Make it Atractive – Examples**

Gestalten Sie die gesunden Lebensmittel in der Kantine ansprechend und farbenfroh, um sie attraktiver zu machen.

Verwenden Sie beispielsweise bunte Gemüseteller oder dekorative Obstarrangements.

Gesunde Speisen gut ausleuchten

VORHER
NACHHER



Unbeleuchteter Musterteller
Gut ausgeleuchteter Musterteller



Eine Untersuchung von Wansink et al. (2017) hat ergeben, dass das Design des Einkaufswagens den Kauf von Obst und Gemüse im Durchschnitt um 22 % erhöhen kann.

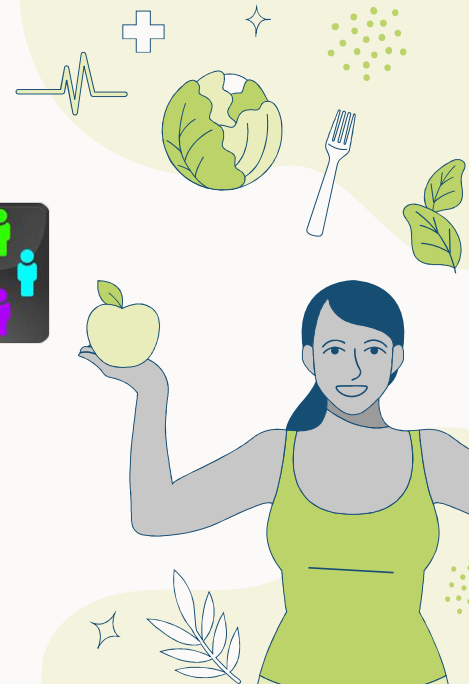


## Make it Social – Examples

Die Ergebnisse von Schütz et al. (2018) und Mollen (2023) zeigen, dass die Betonung sozialer Normen (z.B. die gesunde Ernährung anderer zu zeigen) gesunde Lebensmittelentscheidungen beeinflusst.

Organisieren Sie gemeinsame Mittagspausen oder Team-Mittagessen, bei denen gesunde Optionen angeboten werden. Dies fördert nicht nur den sozialen Zusammenhalt, sondern motiviert auch Mitarbeiter, gesündere Entscheidungen zu treffen; wenn sie von ihren Kollegen umgeben sind.

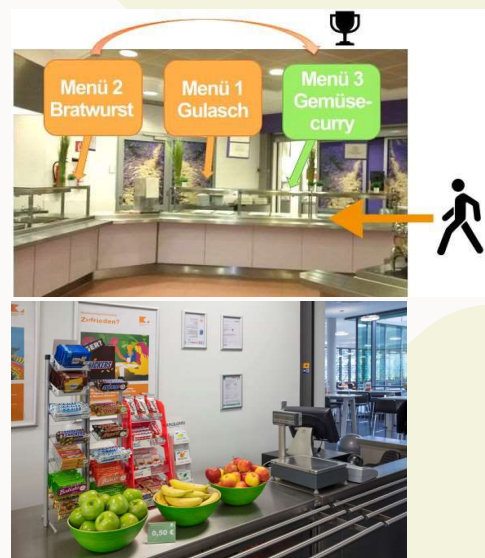
Starten Sie eine gesunde Ernährungsherausforderung im Team, bei der die Mitarbeiter sich gegenseitig unterstützen und belohnen können, um gesunde Essgewohnheiten zu fördern.



## Make it Timely – Examples

Eine Untersuchung von van Gestel et al. (2018) hat die empirische Evidenz für die Effektivität und die breite Akzeptanz der Umplatzierung von gesunden Lebensmittelprodukten als Lenkungsinstrument gestärkt.

In einer Studie von Huitink et al. (2020) führte das Platzieren von gesunden Snacks an der Kasse zu einem Anstieg der Verkäufe von gesunden Produkten.






## Ernährungsbezogene Nudge-Beispiele im Betrieb

- Obst und Gemüse am Eingang platzieren
- Gesunde Optionen hervorheben
- Portionsgrößen kontrollieren
- Voreinstellungen in der Kantine

- Gesunde Lebensmittel an prominenten Stellen platzieren
- Klare Kennzeichnung gesunder Optionen
- Gesunde Snacks an der Kasse anbieten



- Gesunde Optionen in Pausenräumen fördern
- Wasserstationen bereitstellen
- Zum gemeinsamen gesunden Mittagessen ermutigen
- Attraktive Pausenraumgestaltung/Ambiente

- Gesunde Mahlzeiten attraktiv gestalten/präsentieren
- Ernährungsbildung integrieren
- Kreative Namen für gesunde Gerichte verwenden
- Subventionierung von gesundem Essen

- Persönliche ernährungsspezifische Empfehlungen bereitstellen
- Menschen an gesunde Essgewohnheiten erinnern
- Gesundes Essen auf unterhaltsame Weise durch Gamification fördern

## Praktische Tipps für die Umsetzung

- Kleine Schritte: Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen wie der Einführung von Obsttagen oder gesunden Snacks
- Langfristige Planung: Entwickeln Sie eine langfristige Strategie zur Förderung gesunder Ernährung in Ihrem Unternehmen.

Denn: Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz ist essenziell für die Gesundheit und Produktivität der Beschäftigten.

**MAKE THE HEALTHY CHOICE THE EASY CHOICE**  
**Gesund muss einfach sein**




**Make the healthier choices the easier choices**



**Thank you  
&  
Bon Appétit!**



**Prof. Dr. Claudia Kardys**  
*Ernährungskommunikation und Public Health*

Hochschule Niederrhein  
Fachbereich Oecotrophologie

Tel.: +49-15202-181713  
claudia.kardys@hs-niederrhein.de