

# Nudging – Veränderungen kreativ „anstupsen“

Liebe Lehrkräfte,

gesunde Ernährung ist der Grundbaustein für Leistungsfähigkeit und gesunde Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Doch was tun, wenn Schüler\*innen lieber zu beliebten Speisen und Snacks wie Pizza, Pommes und Co greifen, während das Gemüse in der Auslage liegenbleibt? Welche Lösungen gibt es, wenn der Griff eher zur Limonade als zum Mineralwasser geht? Unser Tipp: Probieren Sie es doch einmal mit „Nudging“ aus.

## Was ist „Nudging“?

Der Begriff „Nudging“ kommt aus dem Englischen und heißt in etwa „stupsen“ oder „sanft anschubsen“. Das Prinzip dahinter ist einfach: Mithilfe kleiner Tricks und Anreize möchte das Nudging Menschen dazu bewegen, sich gesünder zu verhalten. Dabei kommt es ganz ohne erhobenen Zeigefinger oder Restriktionen aus. **Für die Schulverpflegung bedeutet Nudging zum Beispiel, dass gesündere Speisen, Getränke und Snacks so präsentiert und beworben werden, dass Schüler\*innen freiwillig zugreifen und den Schokoriegel bestenfalls links liegen lassen.** Doch wie lässt sich dies in der Mensa oder Cafeteria umsetzen?

Dazu ein kleiner Ausflug in die Verhaltenspsychologie: Entscheidungen werden entweder intuitiv/habituell und damit recht schnell oder reflektiert/kognitiv und somit langsamer getroffen, da sie mit einer bewussten Informationsverarbeitung und Abwägen verbunden sind. Genau diese Entscheidungssysteme können Sie sich in der Schule zu Nutze machen: Eine schnelle und intuitive Speisenauswahl, die etwa durch eine attraktive Präsentation der Speisen, bessere Sichtbarkeit oder bequeme Erreichbarkeit unterstützt wird, oder eine rationale und kontrollierte Speisenauswahl, die durch wegweisende Hinweise und Informationen angestoßen wird. Wichtig hierbei: Es gibt keine Vorgaben oder Verbote, die **Wahlmöglichkeit** bleibt erhalten.

## Was bedeutet das für die Umsetzung?

Nutzen Sie beispielsweise Farben: Die Farbe Grün wird als neutral angesehen, wirkt beruhigend, symbolisiert Wachstum, Natur, Gesundheit und steht zugleich für Umweltaspekte wie Nachhaltigkeit. Grün kennen die Schüler\*innen zudem von den Ampelfarben, z. B. der Ernährungspyramide. **Grün** = gut oder reichlich, **Rot** = stopp oder selten verzehren. Auffällig grün markierte Speisen fallen ins Auge und signalisieren eine gesunde, bewusste Ernährung. Indem sie prominent hervorgehoben werden, geraten sie verstärkt ins Bewusstsein und die Chance erhöht sich, dass die Schüler\*innen zugreifen.

Auch grüne Schalen, Trinkgefäße, Schüsseln oder Tablettis sind geeignete Nudges, um den Verzehr von Gemüse und Obst, vegetarischen und vollwertigen Gerichten anzuregen.

Mögen Sie kreative Gestaltung? Nudging lebt von Innovationen und spielerischen Elementen. Hier können Sie Ihren Ideen freien Lauf lassen. Witzige Sprüche, Hinweisschilder, Markierungen auf der Speisekarte, an Wänden, Tischen oder grüne Klebestreifen sind echte Hingucker. Falls Ihre Schule einen Trinkbrunnen hat, können Sie mit Pfeilen oder Wassertropfen auf dem Boden arbeiten und Ihren Schüler\*innen den Weg dorthin weisen.



© Hannelore Weise/Gerhard-Hauptmann-Schule

Gleichzeitig sollten gesüßte Getränke, Schorlen oder Süßigkeiten nicht mehr so augenscheinlich und offen platziert, sondern nur auf „Nachfrage“ herausgegeben werden, getreu dem Motto „**make the healthy choice the easy choice**“.

Auch Fleisch oder Pommes werden nicht vom Speiseplan verbannt. Nur stehen sie in der Karte oder bei der Ausgabe nicht mehr an erster Stelle. Bei den Nachspeisen kann der Fokus auf Obstsalat, Joghurt oder Quarkspeisen liegen. Auch Müsli- oder Salatbars können eine Nudgingfunktion ausüben, denn hier kann sich jeder sein Frühstück oder seine Beilage selbst zusammenstellen, was die Lust hierauf steigern kann.

### Fazit:

Gut eingesetzte Nudges können die Ernährungsbildung unterstützen und die Pädagogik ergänzen. Sie können in Ihren Schulen entsprechend der Angebote ganz individuell eingesetzt und gestaltet werden. Förderlich hierfür ist es, alle Beteiligten der Schulgemeinschaft von Anfang an mit einzubeziehen, etwa in Form von Schüler\*innen-AGs oder Wettbewerben. Die Bandbreite reicht hier von einzelnen Maßnahmen bis hin zu einem schrittweisen Vorgehen oder sogar kompletten Konzepten. So leisten Sie mit diesen einfachen und kreativen Maßnahmen Vorteile für die Gesundheit der Schüler\*innen und natürlich auch der Lehrkräfte, entlasten damit das Gesundheitswesen und liefern zudem einen zusätzlichen Beitrag zu Umwelt- und Klimaschutz.



## Quellenverzeichnis

Adam, S., u.a. (4/2019), Verhältnisprävention: Nudging-Maßnahmen in Hamburger Mensen verstetigt. *Ernährungsumschau*, S. M196

Freitag-Ziegler, G. (2019), Nudging arbeitet mit Anreizen statt Verboten - Ernährungs-Nudges machen die gesunde Wahl zur einfachen. Abgerufen 23.04.2020, von <https://www.bzfe.de/inhalt/nudging-arbeitet-mit-anreizen-statt-verbotten-33761.html>

Müller, Ch., (2017), Nudging- Impulse für nachhaltigen Konsum, abgerufen 23.04.2020, von <https://www.umweltbundesamt.de/themen/nudging-impulse-fuer-nachhaltigen-konsum>

Thaler, R., u.a. (2009), *Wie man kluge Entscheidungen anstößt*, Econ-Verlag

Voss, K. (2019), Nudging – kleine Stupser statt Verbote, abgerufen 23.04.2020, von <https://landeszentrum-bw.de/Lde/wissen/Ernaehrungsinformation/Gemeinschaftsverpflegung/Nudging+-+kleine+Stupser+statt+Verbote>

Winkler, G. u.a. Smarter Lunchroom-fördern simple Maßnahmen ein günstigeres Essverhalten? Abgerufen 23.04.2020, von <http://www.kern.bayern.de/wissenschaft/168220/index.php>

Winkler, G., u.a. (10/2018), Nudging in der Mensa: Lässt sich eine gesundheitsförderliche Lebensmittelauswahl fördern? *Ernährungsumschau*, S. 170-177