

Zur guten Wahl verführen: Nudging in der Seniorenverpflegung

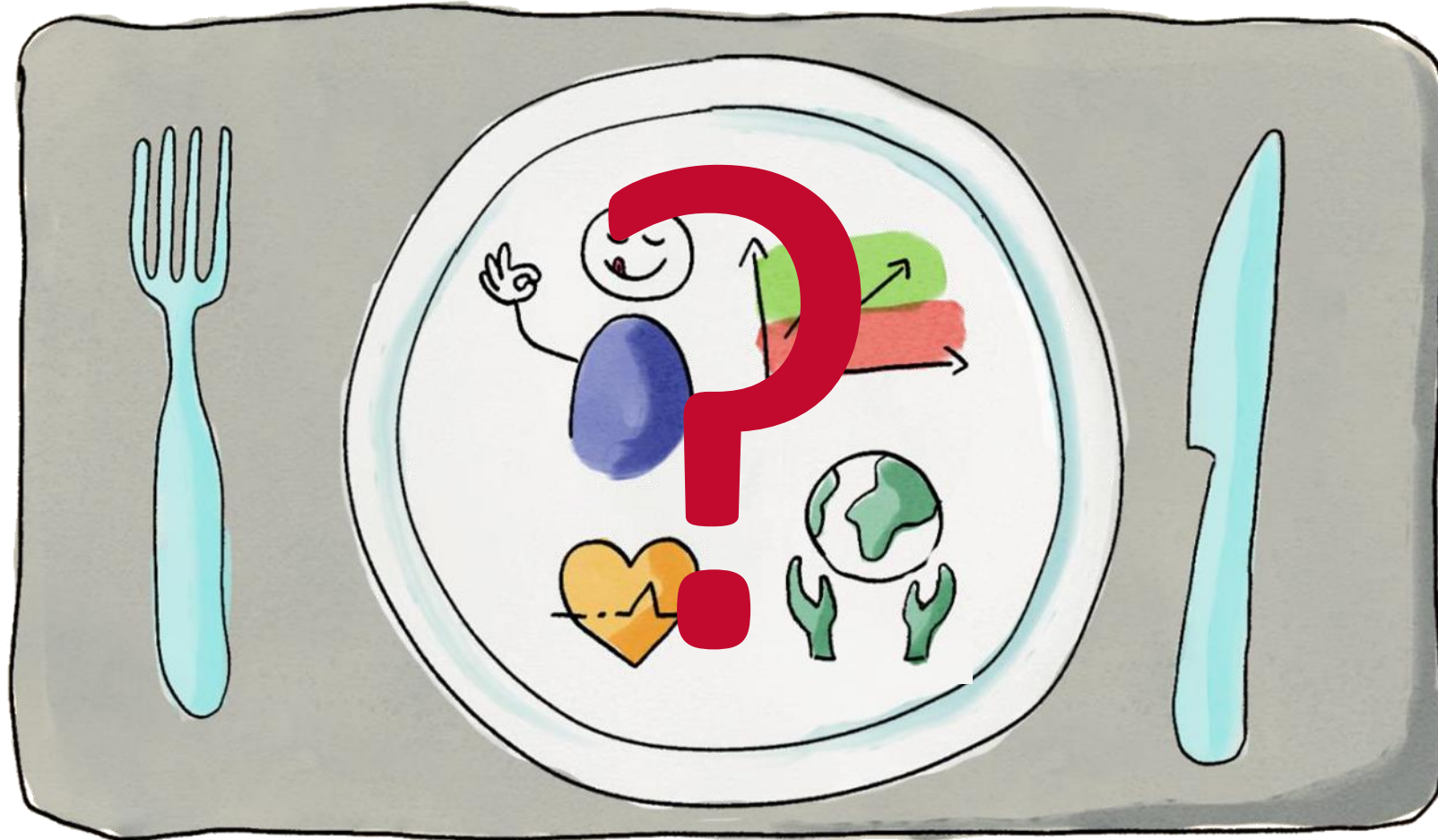


Rudolf Paulson
Küchen- und Hauswirtschaftsleiter,
Berater und Coach



Theresa Stachelscheid
Fachbereich Seniorenverpflegung,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Gemeinschaftsverpflegung: Viele Ansprüche, zahlreiche Chancen!



Der DGE-Qualitätsstandard



in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

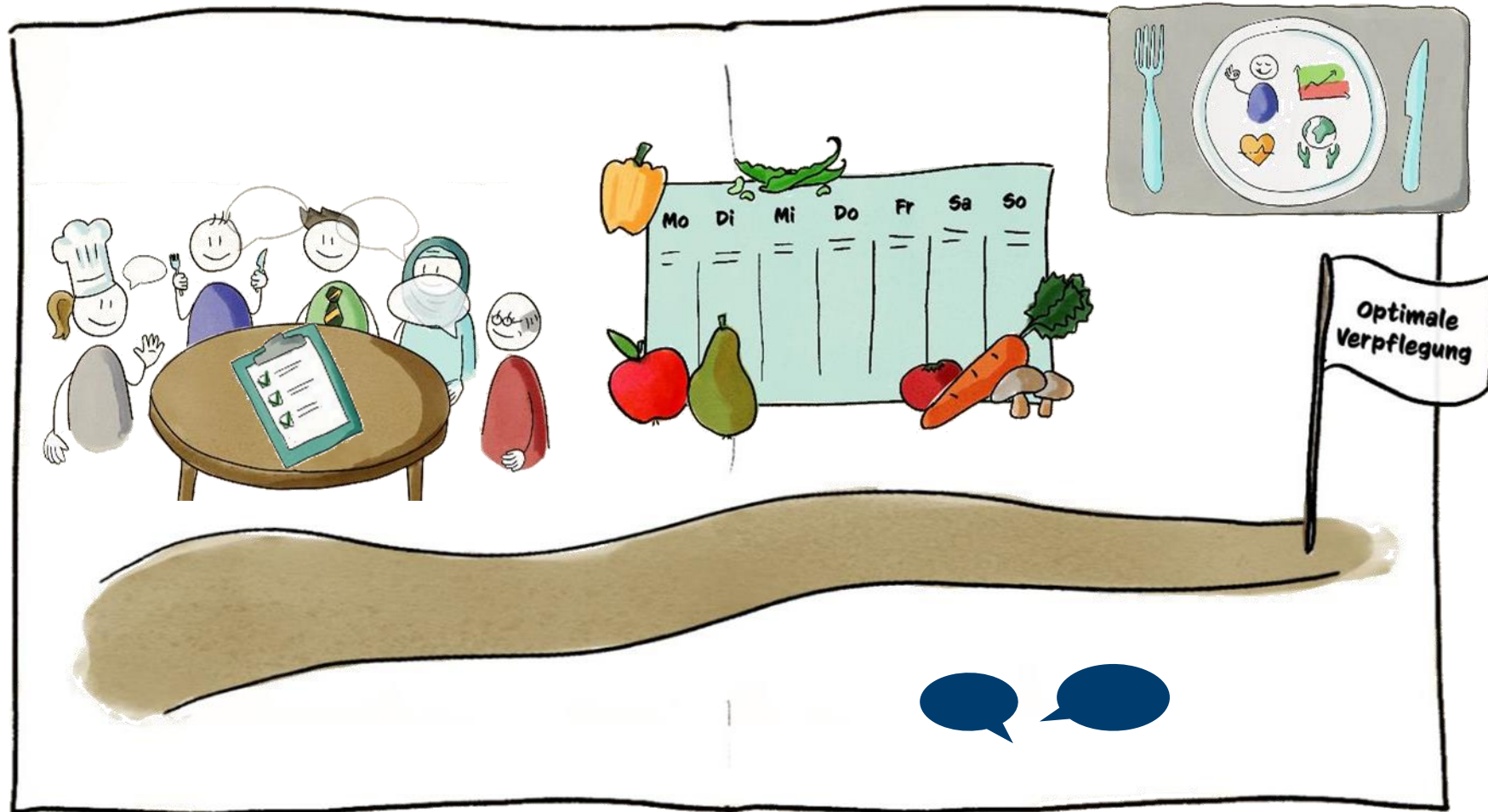
DGE-Qualitätsstandard für die
Verpflegung mit „Essen auf Rädern“
und in Senioreneinrichtungen

www.in-form.de | www.fitimalter-dge.de

Verpflegung der Zukunft

**... Wegweiser für eine
gesundheitsfördernde und
nachhaltige Verpflegung**

Schritt für Schritt zum Ziel






Wir unterstützen Sie auf dem Weg!

www.fitimalter-dge.de

Wir über uns Kontakt Presse Sitemap Impressum Datenschutz Drucken A- A+

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen. besser leben.



[DGE-QUALITÄTSSTANDARD](#) [FÜR DIE KÜCHE](#) [FÜR DIE AUSGABE](#) [FÜR DIE PFLEGE](#) [SERVICE](#)

AKTUELLES

MEDIEN

FILME FÜR DIE SENIORENVERPFLEGUNG

REZEPTDATENBANK




SPEISEPLÄNE UND AKTIONSWOCHEN





ONLINE-SPEISEPLANCHECK

FAQ

Standard für die „Essen auf Rädern“ Einrichtungen“

[Standard für die Verpflegung mit in Senioreneinrichtungen](#) ist es, wörtlichen bei der Umsetzung ausgewogenen und zugleich ng zu unterstützen, damit die ohner*innen aus einem ot wählen können. Der [DGE-hier zum Download](#) zur drucker Form im [DGE-Medienshop](#) bestellbar.

oy Picture Company

Praxisaustausch
„Wissens-
Schnittchen“
am 9. Mai, 14.30
Uhr, online

Zur guten Wahl „verführen“: Nudging in der Seniorenverpflegung



Entscheidungen rund ums Essen & Trinken

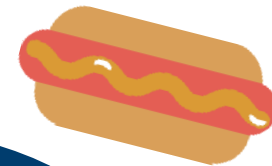


¹ Renner 2015

Was beeinflusst unsere (Ess-)Entscheidungen?

Die Ernährungsumgebung:

- **Verfügbarkeit:** *Aus welchem Angebot kann ich wählen?*
- **Zugang:** *Welche Speisen sind für mich wie gut zugänglich?*
- **Darbietung:** *Wie sind Lebensmittel oder Speisen präsentiert?*
- **Erschwinglichkeit:** *Was kann ich mir leisten?*
- **Positionierung:** *Wo sind welche Speisen positioniert?*
- **Soziale Normen:** *Was nehmen „die anderen“?*



„Ich esse den Hotdog,
weil es nichts anderes gab.“

Wie treffen wir (Ess-)Entscheidungen?

Bewusst:



*„Ich nehme den Apfel,
weil er gut für meine
Gesundheit ist.“*

Unbewusst:

Wie treffen wir (Ess-)Entscheidungen?

Bewusst:



*„Ich nehme den Apfel,
weil er gut für meine
Gesundheit ist.“*

Unbewusst:

intuitiv

spontan

impulsiv

gesteuert durch Umweltreize

gewohnheitsmäßig

emotional

Wie treffen wir (Ess-)Entscheidungen?

Bewusst:



*„Ich nehme den Apfel,
weil er gut für meine
Gesundheit ist.“*

Unbewusst:



*„Der Donut sah so
verführerisch aus.“*

NUDGING

*„Die vegetarische Bowl klang
so verlockend.“*





Was bedeutet Nudging?

to nudge (engl.) = sanft anstupsen

- Ansatz aus der **Verhaltensökonomie**
- soll Menschen **unbewusst** zu einem **vorteilhafteren Verhalten** „stupsen“, **ohne Zwang** oder **Verbote**.
- **Entscheidungs-Architektur** (der Kontext) wird so verändert, dass die vorteilhaftere Entscheidung leichter wird.

→ **sanfte, unbewusste Verhaltenslenkung**

GRUNDSÄTZE:

1. **Wahlmöglichkeiten** bleiben erhalten.
2. Nudges sind **transparent**, d. h. leicht zu umgehen.
3. Nudges sind **ethisch** und **moralisch vertretbar**
→ dienen dem Wohl Einzelner oder der Gesellschaft.

Nudging in der Gemeinschaftsverpflegung (GV)

Ziel: Ernährungsverhalten verbessern

→ Tischgäste zur Wahl gesundheitsfördernder und nachhaltiger Speisen „verführen“ z. B. durch

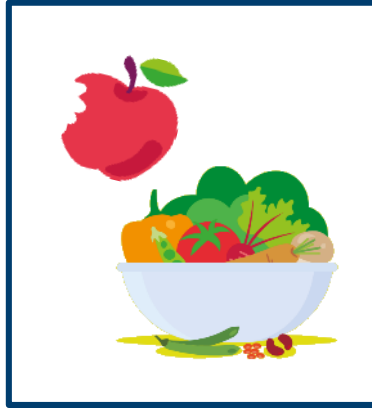


- besondere **Auslobung** oder **Kennzeichnung**,
- attraktivere **Präsentation**,
- bessere **Verfügbarkeit, Sichtbarkeit, Erreichbarkeit.**



Mögliche Ziele von Nudges

Beispiele



Gemüse- und Obstverzehr steigern



Verzehr von **Vollkornprodukten** erhöhen



Getränke-Konsum erhöhen



Wahl der **gesundheitsfördernden & nachhaltigen Menü-Linie** steigern

Ansatzpunkte für Nudging in der GV

Umgebung / Ambiente

z. B. Ausleuchtung, Dekoration

Verfügbarkeit

z. B. Vielfalt des Angebots

Zusatznutzen

z. B. Toppings

Erreichbarkeit

z. B. Platzierung der Speisen

Auslobung

z. B. Kennzeichnung, Benennung

Hinweisreize

z. B. Zusatzinfos, Bilder

Präsentation

z. B. attraktives Geschirr, Garnitur

Verhaltenshilfen

z. B. Empfehlungen des Personals

→ üblicherweise dort, wo die Auswahl stattfindet

Besonderheiten in der Seniorenverpflegung

Spontane Essenswahl nicht immer möglich, wenn...

- Speisen (weit) im Voraus ausgewählt werden müssen,
- nicht immer Buffetangebote oder Ausgabetheken vorhanden sind,
- Menschen aufgrund von Bettlägerigkeit nicht mehr an Mahlzeiten im Speisesaal teilnehmen können

→ Nudging-Möglichkeiten etwas eingeschränkter

→ verbale Nudges gewinnen an Bedeutung



Auslobung

- Beispiele -



Gesundheitsfördernde und nachhaltige Speisen...

- an **1. Stelle im Speiseplan** aufführen,
- im Speiseplan **farblich** hinterlegen oder mit **Icons** markieren,
- als **„Empfehlung des Tages“** benennen,
- eindeutig und **attraktiv bezeichnen**,
- mit unaufdringlichen **sprachlichen Hinweisen** empfehlen.


	Menü 1 🍴 Feinschmecker-Menü	Menü 2	Menü 3
Montag	Cremlige Erbsensuppe mit Ricotta & Minze, dazu Vollkornbrot	Hühner-Frikassee mit Reis & buntem Salat	Gekochtes Ei in Senfsoße, Spinat & Gurkensalat
Dienstag	Fluffiger Vollkorn-Pfannkuchen mit herzhafter Grünkohl-Füllung	Nudeln mit Möhren-Linsen-Bolognese	Lachs mit Pastinaken-Püree & Brokkoli
Mittwoch	Herbstliche Gemüsespinne mit Kürbis, Pastinake & Kartoffeln	Kartoffel-Möhren-Stampf mit Mettenden	Linzen-Curry mit Sauerrahm & Bratchen
Donnerstag	Knusprige Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Kräuterquark & Salat	Grießbrei mit warmen Sauerkirschen	Putenkäse mit Kartoffeln & Rote-Bete-Salat
Freitag	Selbstgebackener Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Salat	Motjes in Sojnesoße mit Kartoffeln & Bohnsalat	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf
Samstag	Herzhafter Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Vollkornbrötchen	Kartoffelgratin mit bunten Blattsalaten	Grünkern-Hackbällchen, Tomatenragout, Kartoffeln
Sonntag	Vollkornspätzle an Linsengemüse mit buntem Blattsalat	Rinder-Rouladen mit Rotkraut & Knödeln	Dinkel-Buchlein mit Apfel-Zwetschgen-Kompott

Auslobung

- Beispiele -



Für Feinschmecker

	Menü 1 vegetarisch 	Menü 2 Vollkost	Menü 3 Leichte Vollkost
Montag	<i>Cremige Erbsensuppe mit Ricotta & Minze, dazu Vollkornbrot</i>	<i>Hühner-Frikassee mit Reis & buntem Salat</i>	<i>Gekochtes Ei in Senfsoße, Spinat & Gurkensalat</i>
Dienstag	<i>Fluffiger Vollkorn-Pfannkuchen mit herzhafter Grünkohl-Füllung</i>	<i>Nudeln mit Möhre & Linsen-Bohnen mit Pastinaken-Brokkoli</i>	<i>Gebackene Kartoffel-Bratlinge mit Brokkoli</i>
Mittwoch	<i>Herbstliche Gemüsepfanne mit Kürbis, Pastinake & Kartoffeln</i>	<i>Kartoffel-Möhren-Gratin mit Möhre & Kartoffelbrötchen</i>	<i>Gebackene Kartoffel-Bratlinge mit Möhre & Kartoffelbrötchen</i>
Donnerstag	<i>Knusprige Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Kräuterquark & Salat</i>	<i>Grießbrei mit Möhre & Sauerkraut mit Kartoffeln & Möhre-Salat</i>	<i>Gebackene Kartoffel-Bratlinge mit Möhre & Kartoffelbrötchen</i>
Freitag	<i>Selbstgemachter Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Salat</i>	<i>Matjes in Sahnesoße mit Möhre & Kartoffeln & Bohnensalat</i>	<i>Grünkohl-Bohnen-Auflauf mit Kartoffeln & Möhre</i>
Samstag	<i>Herzhafter Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Vollkornbrötchen</i>	<i>Kartoffelgratin mit bunten Blattsalaten</i>	<i>Grünkern-Hackbällchen, Tomatenragout, Kartoffeln</i>
Sonntag	<i>Vollkornspätzle an Linsengemüse mit bunten Blattsalaten</i>	<i>Rinder-Rouladen mit Rotkraut & Klößen</i>	<i>Dinkel-Buchteln mit Apfel-Zwetschgen-Kompott</i>

Benennen Sie Speisen eindeutig & attraktiv!

Auslobung

- Beispiele -



© 123rf.com/ stylephotographs

*„Darf ich Ihnen unsere
herbstliche Gemüsepfanne aus
Kohlrabi, Möhren und Pastinaken
empfehlen?“*

*„Wie wäre es heute mit
dem sommerlichen Obstsalat
zum Dessert?“*



© iStock/ Goodboy Picture Company

Wichtig:
Informiertes, geschultes Personal!

Erreichbarkeit

- Beispiele -



Gesundheitsfördernde und nachhaltige Speisen...

- **gut sichtbar** sowie gut bzw. **direkt greifbar** platzieren,
- als kleine **Probierhäppchen** zum regulären Angebot reichen,
- auch Getränke **jederzeit gut erreichbar** platzieren, z. B. Trinkwasserspender, Glaskaraffen mit Deckeln auf Tischen



© AdobeStock/CandyBox Images



© 123rf.com/ stylephotographs

Erreichbarkeit

- Beispiele -



Wecken Sie mit Probierhäppchen Interesse an (neuen) pflanzenbetonten Speisen!



Ob Rohkostsalat...



... Gemüseschaum...



... oder süßer Bulgur



Bieten Sie Kostproben im Rahmen besonderer Aktionen (z. B. Sommerfest, monatlicher Brunch) an!

Hinweisreize

- Beispiele -



Bieten Sie Zusatzinformationen zur „guten“ Wahl!

- z. B. zu den **Vorteilen für die Gesundheit** oder zur **Herkunft** einzelner Komponenten („Der Salat kommt heute von Hof...“)
- auf **kleinen Aufstellern** am Buffet oder auf den Tischen
- im **Menükatalog** bei „Essen auf Rädern“

Schon gewusst?!

1 Scheibe Vollkornbrot enthält
3 x mehr **Ballaststoffe** &
2 x mehr **Mineralstoffe**
als 1 Scheibe Weißbrot!



Tun Sie sich etwas Gutes!



Hinweisreize

- Beispiele -



Nutzen Sie attraktive Bilder oder Fotos!

- z. B. von **frischem Gemüse** und **Obst** im Speiseraum,
- von **spritzigem Wasser** neben Getränke-Stationen,
- von **vegetarischen Gerichten** auf der Titelseite des Menükatalogs bei „Essen auf Rädern“



Verfügbarkeit

- Beispiele -



Bieten Sie gesundheitsfördernde und nachhaltige Speisen in einer größeren Vielfalt an!

Gut bestückte Salattheke

*Auswahl an verschiedenen
vegetarischen Brotaufstrichen*



© DGE/Fit im Alter

Präsentation

- Beispiele -



Gesundheitsfördernde und nachhaltige Speisen werden...

- ansprechend **garniert**,
- auf **farbigem Geschirr** präsentiert,
- bzw. in **attraktiven Trinkgefäßen** angeboten,
- im Buffet oder an Ausgabetheken **gut ausgeleuchtet**,
- **appetitanregend** und **einfach verzehrbar** serviert.



Präsentation

- Beispiele -



Machen Sie Lust auf pflanzenbetonte Speisen!



Farbiges Geschirr



Ansprechende Garnitur



Präsentation

- Beispiele -



Bieten Sie Gemüse und Obst gut verzehrbar an!

Alternativen zum Obstkorb



Fein gerieben oder püriert

in form Frisch serviert: Ist Rohkost (un)möglich in der Seniorenverpflegung?

ROHKOST:
(Un-)möglich in der
Seniorenverpflegung?!

Ansehen auf YouTube

Neuer Film!

Der Nudging-Prozess



Welche Speisen & Getränke sollen verstärkt konsumiert werden?

**ANALYSIEREN,
ZIELE SETZEN**

BEOBACHTEN

Wie sehen die üblichen Abläufe & Situationen bei der Speiseauswahl aus?



PLANEN

ÜBERPRÜFEN

Haben die Maßnahmen die gewünschten Effekte erzielt?

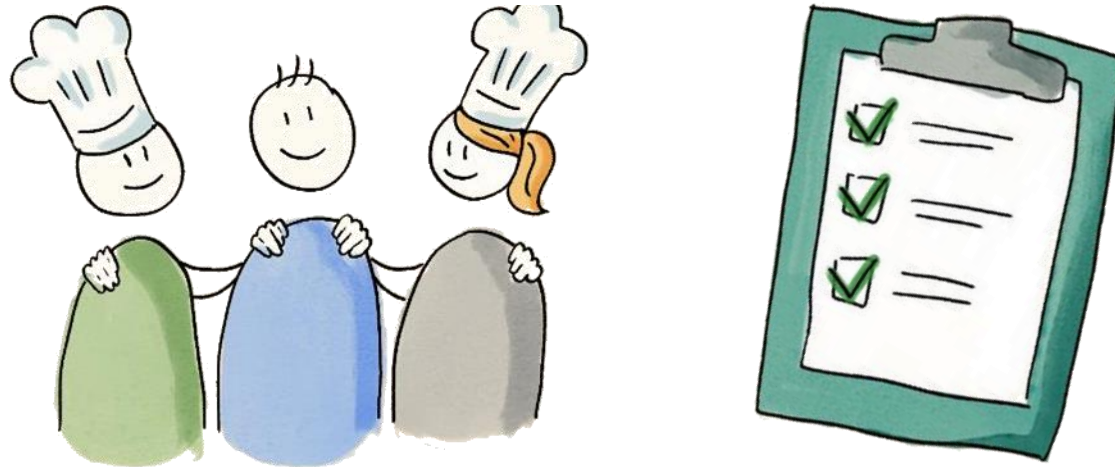
UMSETZEN

Welche Strategien & Maßnahmen sind sinnvoll?

© IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

Voraussetzungen für Nudging

- ✓ **strukturiertes** Vorgehen
- ✓ **bereichsübergreifende** Zusammenarbeit
- ✓ **geschulte, motivierte** Mitarbeitende
- ✓ **Kreativität** und **Mut**, Dinge auszuprobieren



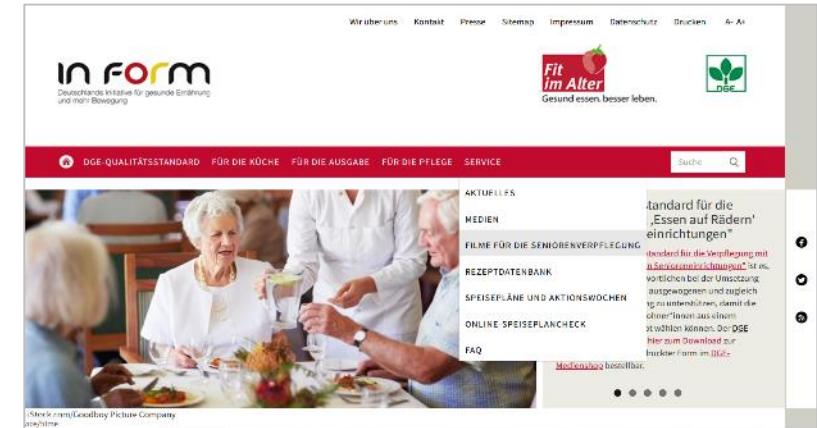
Nudging...

- ✓ Möglichkeit, um Tischgäste zur Wahl gesundheitsfördernder und nachhaltiger Speisen zu motivieren – **ohne Zwang**.
- ✓ **Ergänzt** und **unterstützt andere Instrumente** wie Ernährungs-
bildung, Informationskampagnen und gesetzliche Regelungen, soll
diese aber nicht ersetzen.
- ✓ Nudges sind zumeist **kostengünstig** und **einfach umsetzbar**.
- ✓ Es gibt **viele Möglichkeiten** zu nudgen, Kreativität zählt.
- ✓ **Einrichtungsspezifische Besonderheiten** bestimmen die
Möglichkeiten in der Seniorenverpflegung.

Legen Sie
los!



Weiterführende Informationen



Gesund essen, besser leben.

<https://www.fitimalter-dge.de/fuer-die-ausgabe/nudging>

www.kern.bayern.de → Wissenstransfer → Gemeinschaftsverpflegung



Infos & Beratung zum Thema Leitungswasser & Trinkwasserspender in Einrichtungen:
<https://atiptap.org/>



Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):
<https://www.bzfe.de/>



Literaturquellen

- **Adam S., Pfannes U., Rossi C. D. (2019):** Nudging in der Ernährungsberatung und Gemeinschaftsgastronomie. Ernährung im Fokus, 04/2019, Seite 236 – 331
- **KErn – Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern (o. J.):** Impulse für die Essensauswahl – Handlungsempfehlungen für die Betriebsgastronomie.
- **Winkler G., Purtscher A.E., Streber A. (2020):** Nudge – Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren. 1. Auflage, 2020
- **Renner B. (2015):** Ernährungsverhalten 2.0 – Veränderungen durch explizite und implizite Interventionen. In ErnährungsUmschau 01/2015, Seite M36-M46

**Arbeiten Sie in einem Krankenhaus oder Pflegeheim?
Möchten Sie zur Verbesserung der Ernährungsversorgung beitragen?**

**Dann würden wir gern mit Ihnen ins Gespräch kommen
und laden Sie ein, an unserem Online-Dialog teilzunehmen!**

Wann?

**Am 03. Mai 2023 (Pflegeheim) und 04. Mai 2023 (Krankenhaus)
von 17:00 – 18:30 Uhr (für Mitarbeitende ohne Führungsverantwortung)
Am 10. Mai 2023 (Pflegeheim) und 11. Mai 2023 (Krankenhaus)
von 17:00 – 18:30 Uhr (für Mitarbeitende mit Führungsverantwortung)**

via
Zoom

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!**

Frau Dr. Hanna Siebentritt (hanna.siebentritt@fau.de, Tel: 0911 5302 961-63)
Frau Dr. Ulrike Borschlegel (ulrike.borschlegel@fau.de, Tel: 0911 5302 961-62)
Institut für Biomedizin des Alterns
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



[Link Anmeldung online Dialoge](#)



www.fitimalter-dge.de



Gesund essen, besser leben.



Wir sind für Sie da!



Ricarda Corleis

Diplom-Oecotrophologin

Telefon: 0228 / 3776-652

E-Mail: corleis@dge.de



Theresa Stachelscheid

Oecotrophologin (M.Sc.)

Telefon: 0228 / 3776-864

E-Mail: stachelscheid@dge.de

Halle 7
Stand A44

Kontakt Rudolf Paulson



Quelle: Rudolf Paulson privat

Rudolf Paulson

Küchenmeister, Diätkoch,
Betriebswirt (VWA), Berater, Coach

0175-3334740

info@bis-paulson.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.