

# Nudge

Die Kunst,  
Essen geschickt  
zu platzieren



---

# Nudge

Die Kunst,  
Essen geschickt  
zu platzieren





---

# *Nudge*

Die Kunst,  
Essen geschickt  
zu platzieren

Gertrud Winkler · Anna Elisabeth Purtscher · Agnes Streber

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© 2020 Verlag Neuer Merkur GmbH

Verlagsort: Postfach 12 53, D-82141 Planegg

Alle Urheberrechte vorbehalten. Vervielfältigungen bedürfen der besonderen Genehmigung. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: © vaaseenaa - AdobeStockphoto

Alle in dieser Veröffentlichung enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder der Autorinnen. Sie garantieren oder haften nicht für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten (Produkthaftungsausschluss). Im Text sind Warennamen, die patent- oder urheberrechtlich geschützt sind, nicht unbedingt als solche gekennzeichnet. Aus dem Fehlen eines besonderen Hinweises oder des Zeichens® darf nicht geschlossen werden, es bestehe kein Warenschutz.

G. Winkler, A. E. Purtscher, A. Streber

Nudge – Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren

1. Auflage 2020

Lektorat: Ulrich Bartel

Konzeption, Umschlaggestaltung und Layout: Dagmar Papić Design

ISBN 978-3-95409-805-7

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

**Inhalt**

Impressum 4  
 Vorwort 7

**Kapitel 1**

**Warum Nudging, warum dieses Buch?** 9

**Kapitel 2**

**Was Sie unbedingt wissen sollten – einige Fakten zu Beginn** 11

**Kapitel 3**

**Hintergrund: Worauf es ankommt** 13

3.1 Ein bisschen Theorie als Hintergrund – Nudging, was soll das denn sein? 16

3.2 Ziele für nachhaltige Entwicklung 18

3.3 Gesundheitsziele 21

**Kapitel 4**

**Der Nudging-Prozess: So läuft er ab** 23

4.1 Ein erster Überblick – Nudging in der Praxis 24

4.2 Analysieren und Bedarf ermitteln – ein offener Blick am Anfang 25

4.3 Ziele festlegen – was soll erreicht werden? 27

4.4 Auswahlverhalten beobachten – ein kritischer Blick auf die Speisenausgabe 29

4.5 Nudges planen – werden Sie kreativ! 30

4.6 Nudges ganz konkret: Typologie von Nudges 31

4.7 Ausgangsdaten erfassen – was wählen Essensgäste tatsächlich? 38

4.8 Nudges einführen – nun geht’s an die Arbeit! 40

4.9 Nudges fortführen – der Check auf Alltagsstauglichkeit! 41

4.10 Wirkung messen 42

4.11 Richtig reagieren – wie geht ´s nun weiter? 52

**Kapitel 5**

**Ziele und Nudges: Das funktioniert in der Praxis** 55

5.1 Lebensmittel aus ökologischem Anbau bevorzugen – Gutes so naheliegend 56

5.2 Regionale und saisonale Lebensmittel bevorzugen – Heimat auf die Teller 58

5.3 Fleisch und Fleischwaren reduzieren – nachhaltig für Umwelt und Gesundheit 60

5.4 Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen – Frisches von Feld und Garten 62

5.5 Salatkonsum erhöhen – kunterbuntes Durcheinander, das schmeckt 64

5.6 Gemüsekonsum erhöhen – so viel das Herz begehrt 66

5.7	Konsum von Hülsenfrüchten erhöhen – eine hochwertige Alternative zu Fleisch	68
5.8	Vollkornanteil erhöhen – volles Korn, volle Kraft	70
5.9	Obstkonsum erhöhen – „die süßesten Früchte schmecken dir und mir genauso“	72
5.10	Süßigkeiten und Zucker reduzieren – auf gesunde Alternativen setzen	74
5.11	Wasser als Getränk bevorzugen – unser kostbarstes Gut ist zum Trinken da	76
5.12	Nachsalzen bei Tisch vermeiden – „Haben Sie auch Kräuter?“	78
5.13	Tellerreste vermeiden – Lebensmittel sind zu kostbar für den Abfall	80
5.14	Einweggeschirr und -verpackungen reduzieren – auf Porzellan speist man geschmackvoller	82

## Kapitel 6

Nudging – zum Vor- und Nachdenken	85
-----------------------------------	----

## Anhang

Wirkung messen bei stetigen Merkmalen	90
Quellen und Forschungshintergrund	97
Mitautorinnen	102
Autorinnen	103
Danksagung	104

## Nudging in der Gemeinschaftsgastronomie

Endlich, ein Praxisleitfaden aus der Praxis für die Praxis, wissenschaftlich fundiert, hochaktuell und spannend geschrieben. Den Autorinnen gelingt es hervorragend, ein komplexes Thema praxisbezogen, eingängig und klar darzustellen. Sie schöpfen dabei aus ihren reichen, eigenen Erfahrungen und Forschungen im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie. Übersichtlich werden auf jeweils einer Doppelseite wichtige Hintergründe, Faktenwissen und Umsetzungsbeispiele zu Aspekten von Nudgingmaßnahmen dargestellt. In vielfältigen Settings werden Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt und verdeutlicht, welche Maßnahmen wie auch Vorbereitungen zu Nudges sinnvoll sind. Das Buch macht Lust auf mehr, auf eigene Umsetzungen, eigene Erfahrungen und Erkenntnisse. So ist es ein Buch, zwar primär an Verantwortliche in der Gemeinschaftsverpflegung gerichtet, aber eine Bereicherung für alle, die sich für das Thema Nudging im Bereich Ernährung und Essen interessieren.

*Prof. Dr. Christine Brombach  
ZHAW Life Sciences und Facility Management  
Forschungsgruppe für Lebensmittel-Sensorik  
Wädenswil, im Dezember 2019*





---

# Kapitel 1

## Warum Nudging, warum dieses Buch?

## Schön, dass Sie sich für Nudging interessieren

Bevor Sie gleich loslegen und herausfinden, was genau Nudging ist, geben wir Ihnen hier am Anfang noch ein paar Gedanken zum Buch und dem erfolgreichen Start eines Nudging-Projektes mit auf den Weg.

WAS und WIE wir essen, hat direkte Auswirkungen auf viele Lebensbereiche. Das reicht von Überlegungen zur persönlichen Gesundheit Ihrer Gäste bis hin zum Umweltschutz. Nudging ist ein mögliches Mittel, diese Herausforderungen anzugehen.

Da es bei der praktischen Umsetzung gewisse Zielkonflikte oder Dilemmata geben kann, wenn eine Sache scheinbar nicht zur anderen passt, stellt dieses Praxishandbuch strukturiert Handlungsstrategien vor, wie Nudges ganz ohne Zwänge und Verbote gelingen können.

Dieses Buch ist als Nudging-Nachschlagewerk gedacht, daher werden bestimmte Empfehlungen für Nudges in mehreren Kapiteln vorkommen. Dabei sind die vorgestellten Nudges aber nicht als strikte Vorgaben zu verstehen. Nehmen Sie sich an Ideen heraus, was Ihnen in Ihrer konkreten Situation am meisten zuspricht. Sie werden sich beispielsweise denken, dass es sehr oft um Gemüse geht – das soll aber nicht heißen, dass nicht auch tierische Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen.

Die Quellen zu den einzelnen Kapiteln finden Sie in der Gesamtschau im Anhang.

Neben so mancher Kritik findet die Idee hinter Nudging mittlerweile auch in vielen Lebensbereichen breiten Anklang. Studien zeigen, dass Nudging zum Beispiel im Lebensmitteleinzelhandel, im gesamten Hotellerie- und Gaststättenbereich, in der Systemgastronomie und speziell in der Gemeinschaftsgastronomie erfolgreich eingesetzt werden kann. Außerdem wird Nudging inzwischen von der Bewegungsförderung (#treppegehtimmer) bis hin zum Digital Nudging in vielen anderen Gebieten eingesetzt und da wird sich in nächster Zeit noch viel tun.

Jetzt wollen wir Sie nicht länger aufhalten. Gehen Sie den entscheidenden Schritt und bieten Sie nicht nur gesündere Speisen an. Unterstützen Sie Ihre Gäste dabei, diese auch anzunehmen!

Viel Erfolg bei der Umsetzung Ihres Nudging-Projektes!