

Vom Acker bis zum Teller  
Nachhaltige Verpflegung in Caritas und Kirche  
6. November 2025 in Freiburg

Workshop:

Nudging – die Kunst Essen geschickt zu platzieren

Nudge-Expertin: Agnes Streber

**NUDGE**  
*Concept*





26 Jahre Ernährungsinstitut KinderLeicht  
10 Jahre NudgeConcept



Themenfelder: Nachhaltigkeit, Ökologie und Gesundheitsförderung

Netzwerke: Hochschulen, Unternehmen, Kommunen, Bundesministerien, Institutionen der sozialen Arbeit und Medien.

## Auszeichnungen

- 2020 Eurolit- Buchpreis „Nudge – die Kunst, Essen geschickt zu platzieren“
- 2020 Bundespreis 2020 „Zu gut für die Tonne“
- 2012 Ausgezeichnet mit dem Motiva 2012
- 2007 Deutscher Präventionspreis der Bertelsmann Stiftung

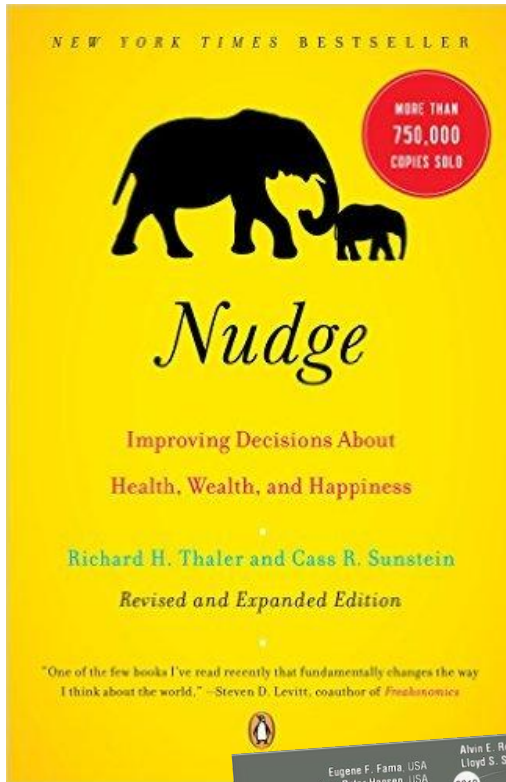


Haben Sie den Begriff  
Nudging schon  
gehört?



*Concept*

Wie alles begann ...



Concept

## Unser Nudge-Buch:



... ein Praxisleitfaden aus der Praxis für die Praxis, wissenschaftlich fundiert, hochaktuell und spannend geschrieben. ... Das Buch macht Lust auf mehr ...“

**Prof. Dr. Christine Brombach, ZHAW Zürich**

## Ein kleiner Stups



- (to) nudge = sanft stoßen/schubsen
- Synonym: smarter lunchroom, choice architecture
- Ohne Zwänge und Verbote Menschen zu einem vorhersehbaren Verhalten bringen



## Was steckt dahinter?

- Essen/Essensauswahl findet in komplexer Überfluss-Umgebung statt
- Wir treffen ca. 200 Essensentscheidungen pro Tag (Renner 2014)

Concept

## Wie funktioniert Nudging?



### Automatisches System

Unkontrolliert

Mühelos

Assoziierend

Schnell

Unbewusst

Erlernt

### Reflektierendes System

Kontrolliert

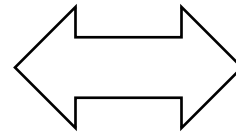
Angestrengt

Deduzierend

Langsam

Bewusst

Regelgeleitet



# Wie funktioniert Nudging?



Automatisches System

Reflektierendes System

Unkontrolliert

Kontrolliert

Mühelos

Angestrengt

Assoziativ

Defizitiv

Schnell

Langsam

Unbewusst

Bewusst

Erlernt

Regelgeleitet

**Essensentscheidungen**

Concept



## 6 wichtige Prinzipien des Nudgings



Automatisch

- Nudges zielen auf System 1 und damit das automatisch-unbewusste System



Wahlfreiheit

- Es werden keine Optionen eingeschränkt (Gesetze, Verbote) oder ökonomisch gesteuert (Steuern, Preise)



An Ort und Stelle

- Nudges wirken immer an Ort und Stelle der zu treffenden Entscheidung



Einfache Umsetzung

- Nudges sollten einfach, ohne großen materiellen Aufwand sowie dezentral umzusetzen sein



Vereinfachung der Handlung

- Grundsätzliches Ziel ist es, dem Verbraucher die gesunde Entscheidung so einfach wie möglich zu machen



Evaluation

- In der Regel werden alle Nudging-Interventionen streng wissenschaftlich und transparent evaluiert



Jeder Nudge ist anders



Nudging – Warum die Inszenierung von Urinalen wirkt...



Ergebnis: Der Putzaufwand reduzierte sich schlagartig auf 80%

## Nudging für mehr Bewegung



Innerhalb von 1 Stunde haben 750 mehr Personen die Treppe genommen.  
Von 2500 auf 3250 und das entspricht einer Steigerung um 30%.

Concept

Nudges sind vielfältig...



## Nudges im Hotel

Sozialer Referenzpunkt:  
„Fast 75% der Hotelgäste entscheiden sich dazu, ihre Handtücher wieder zu verwenden“.



Concept



Experiment → Konferenz in Kopenhagen

Digitalen Anmeldeformular:  
voreingestellte Menüoption vegetarisch

→ wählten 87 % diese Option,  
obwohl auch ein Gericht mit Fleisch  
auswählbar war.

→ Wirksamer Nudge für Veranstaltungen

29.08.2022, Frankfurter Allgemeine



## Nudge-Initiativen weltweit



Vorher:

Beutelgröße 7,5 g Zucker

➤ Verzehr im Mittelwert 5,83 g Zucker

Nachher:

Beutelgröße 4 g Zucker

➤ Verzehr im Mittelwert 3,05 g Zucker

(nudge italia 2017)

## Nudge-Initiativen weltweit



Vorher:

Beutelgröße 7,5 g Zucker

➤ Verzehr im Mittelwert 5,83 g Zucker

Nachher:

Beutelgröße 4 g Zucker

➤ Verzehr im Mittelwert 3,05 g Zucker

(nudge italia 2017)



*Nudging* ist erfolgreich



... das zeigen auch unsere Forschungsprojekte!

Concept

Projekt: Smarter lunchrooms  
Hochschulmensa Martinsried



*Concept*



- täglich 7000 Essensgäste
- Ziel: vermehrt zu vegetarischen Gerichten greifen

Ergebnis:

10 % der Essensgäste wählen seit Einführung der Nudging-Maßnahmen vermehrt vegetarische Gerichte und verzichten somit öfter auf Fleisch.

Vorher



Nachher



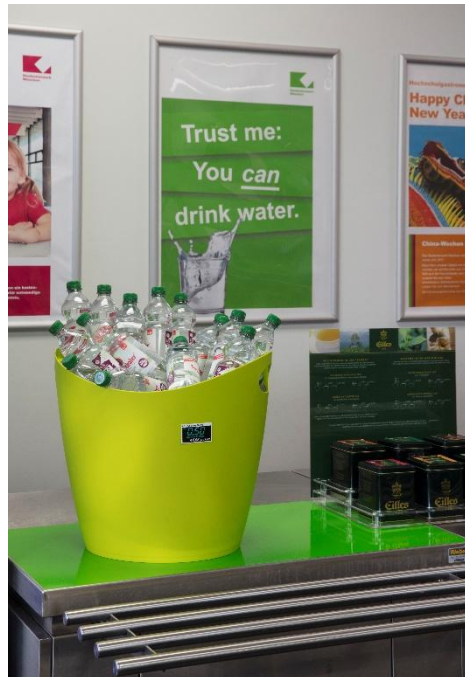
Concept



Ziel: Mehr Wasser trinken

Ergebnis:

ca. 11 % der Essensgäste wählen seit Einführung der Nudging-Maßnahmen vermehrt zum Wasser.



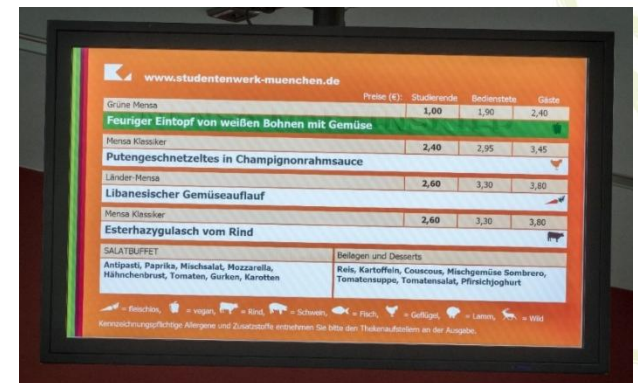
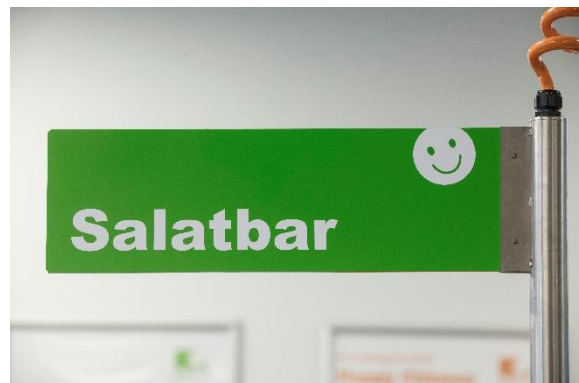
Concept



Ziel: Mehr Salat essen

Ergebnis:

ca. 5 % der Essensgäste wählen seit Einführung der Nudging-Maßnahmen vermehrt zum Salat.



concept

# Projekt: Smarter lunchrooms Christoph-Probst-Gymnasiums Gilching

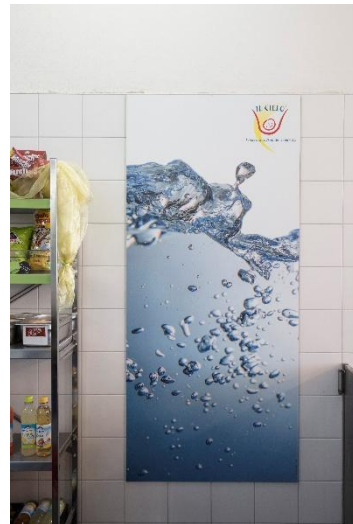




Ziel: Mehr Wasser trinken

Ergebnis:

ca. 6 % der Schülerinnen und Schüler wählen seit Einführung der Nudging-Maßnahmen vermehrt zum Wasser.



- ➔ Ziel: Mehr Vollkornsnacks essen

Ergebnis:

ca. 2 % der Schülerinnen und Schüler wählen seit Einführung der Nudging-Maßnahmen vermehrt zum Vollkornsnacks.





Concept

# Nudging in der Kantinen-Ausgabe

Forschungsauftrag von der Bundeswehr

- Truppenküche Kaufbeuren: täglich 250 Essensgäste (90% Männer)
- Ziel: mehr Obst konsumieren statt zuckerhaltiger Desserts

## Ergebnis:

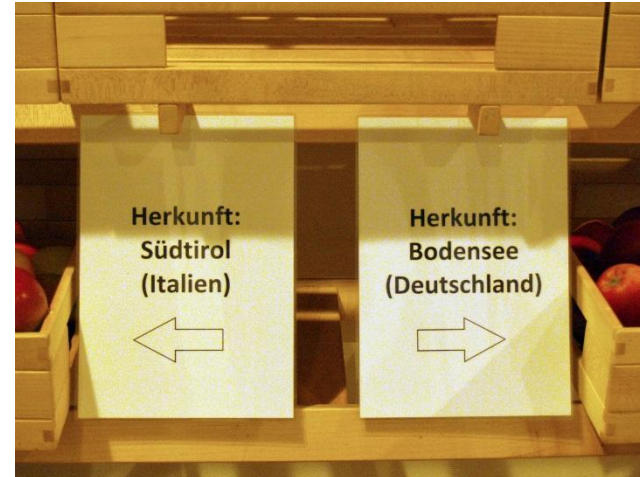
29% der Essensgäste wählen seit Einführung der Nudging-Maßnahmen mehr Obst.

Vorher

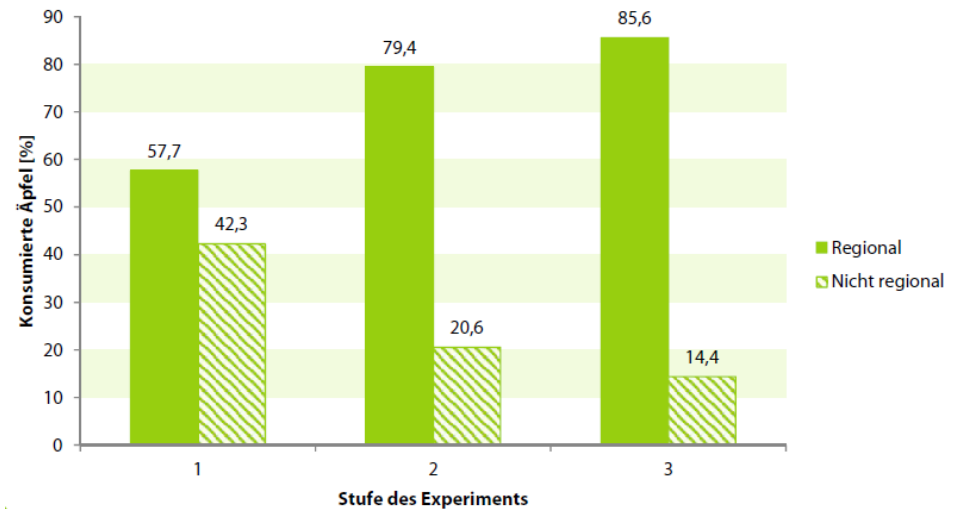


Nachher





cept





- Mehr Getreideprodukte
- Mehr saisonales und regionales Obst
- Mehr Salat
- Mehr vegetarische Gerichte
- Mehr Wasser trinken
- Weniger süße Snacks
- Mehr biologische Produkte
- ...

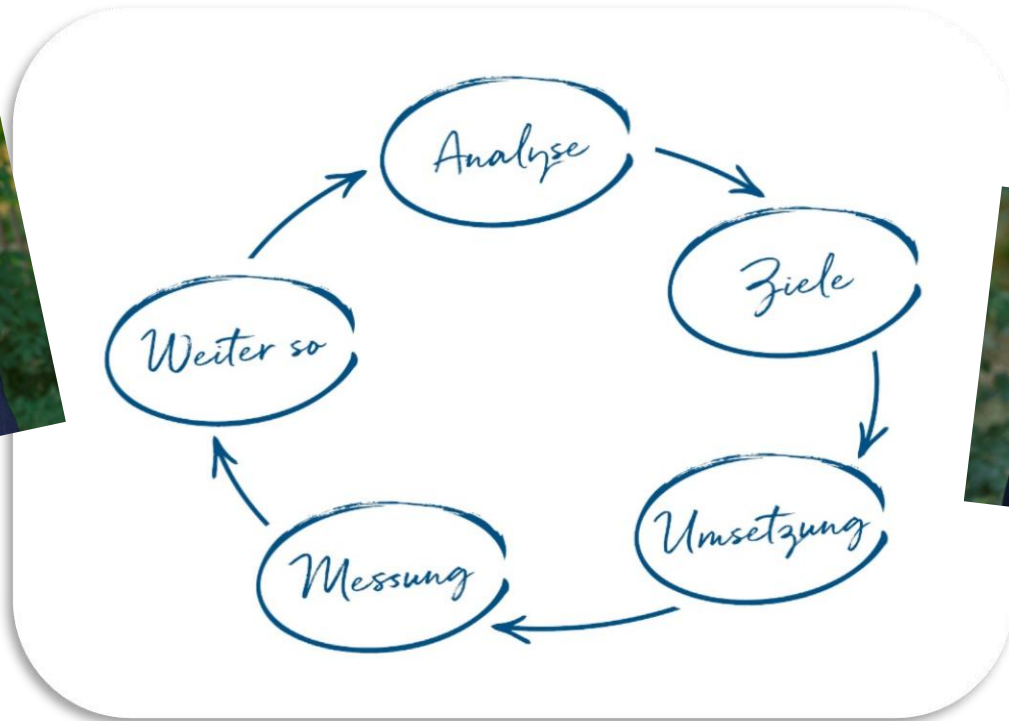
*Concept*



Wie nudget man richtig? Erfolgreiche Umsetzung in 9 Schritten



Agnes Streber



Nina Helleberg

Concept

# Der Nudging-Prozess

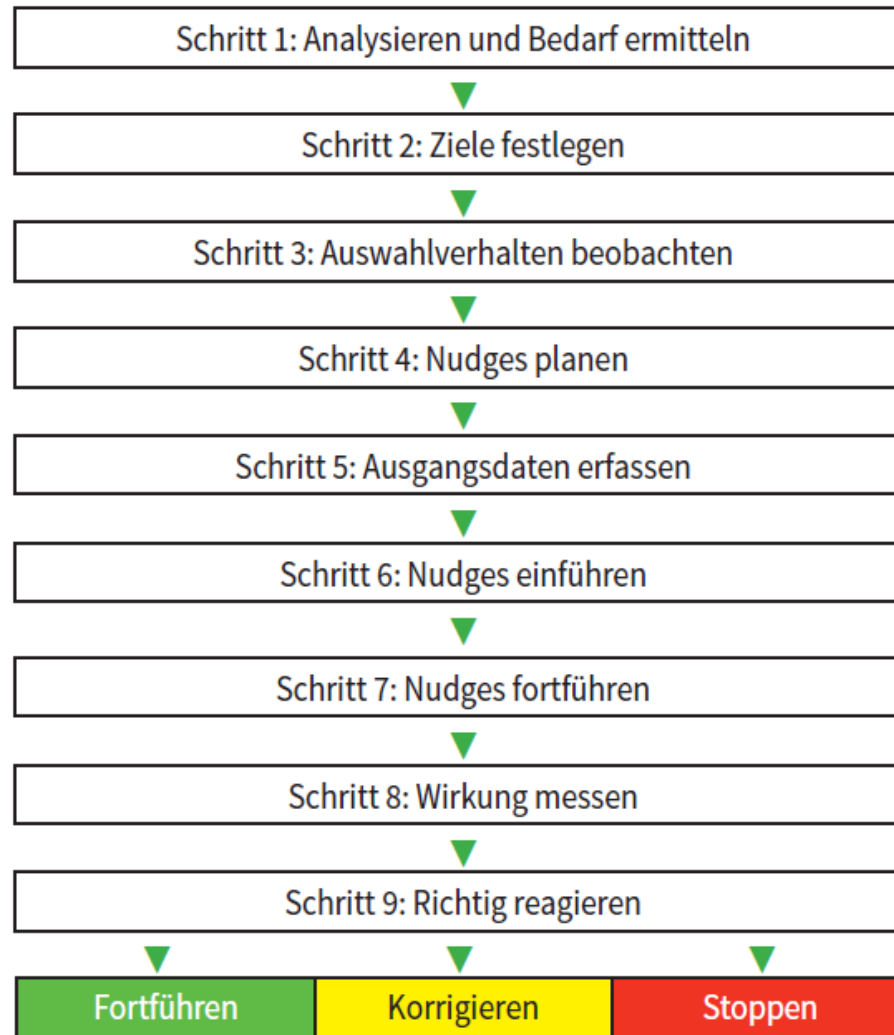


Abb. 4.1 Die neun Schritte eines Nudging-Prozesses

Concept



Die Nudge-  
Expertin:

**Agnes Streber**  
Ernährungswissenschaftlerin & Köchin  
Expertin für den Analytischen Blick  
und für die Umsetzung vor Ort

## → Die Chance für Sie:

Kennen Sie die Herausforderung, Bio in Ihrer Küche einzusetzen? Dann lassen Sie sich von NudgeConcept beraten. Das Bundesprogramm Ökologischer Landbau (BÖL) fördert mit bis zu 35.000 € die Beratung von AHV-Betrieben, die schrittweise den Bio-Anteil erhöhen wollen.

Das Angebot ist ideal für:

- Betriebs- und Systemgastronomie
- Restaurants & Hotels
- Catering
- Kliniken/Altenheime

Mehr Infos: 



## Unser Beratungs-Angebot

NudgeConcept berät Ihren AHV-Betrieb von der Bedarfsanalyse bis zur Umsetzung vor Ort.

- Bestandsaufnahme
- Kostenkalkulation
- Einkauf & Lieferantenauswahl
- Schulung der Mitarbeiter\*innen
- Gästekommunikation
- Umsetzung von Nudge-Maßnahmen

Wir schreiben für Sie als AHV-Betrieb den Förderantrag beim BÖL.

Wir entwickeln mit Ihnen eine für Sie passende Bio-Strategie.

Wir liefern die Expertise.

*Mehr Bio auf dem Teller.  
Seien Sie dabei!  
Rufen Sie uns unverbindlich an:  
08142 437 97 26*



NudgeConcept



Welche Zielvariablen sind in meiner Einrichtung zielführend, um die Verpflegung nachhaltiger zu gestalten?

Brainstroming Nudging Maßnahmen

Welche Nudging Maßnahmen wären in meiner Einrichtung machbar?



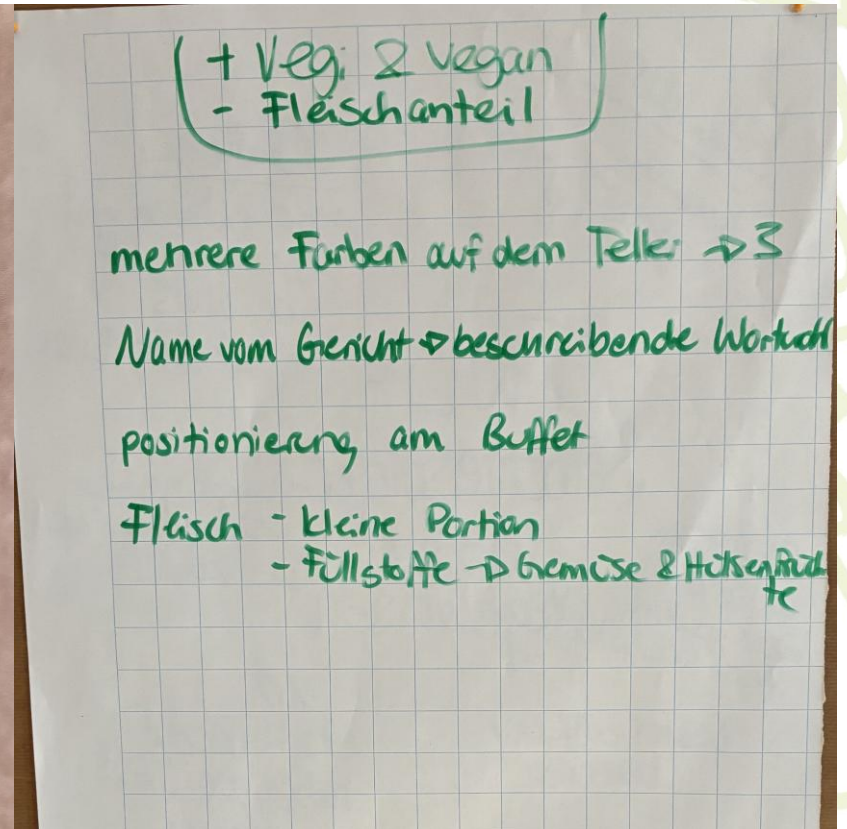
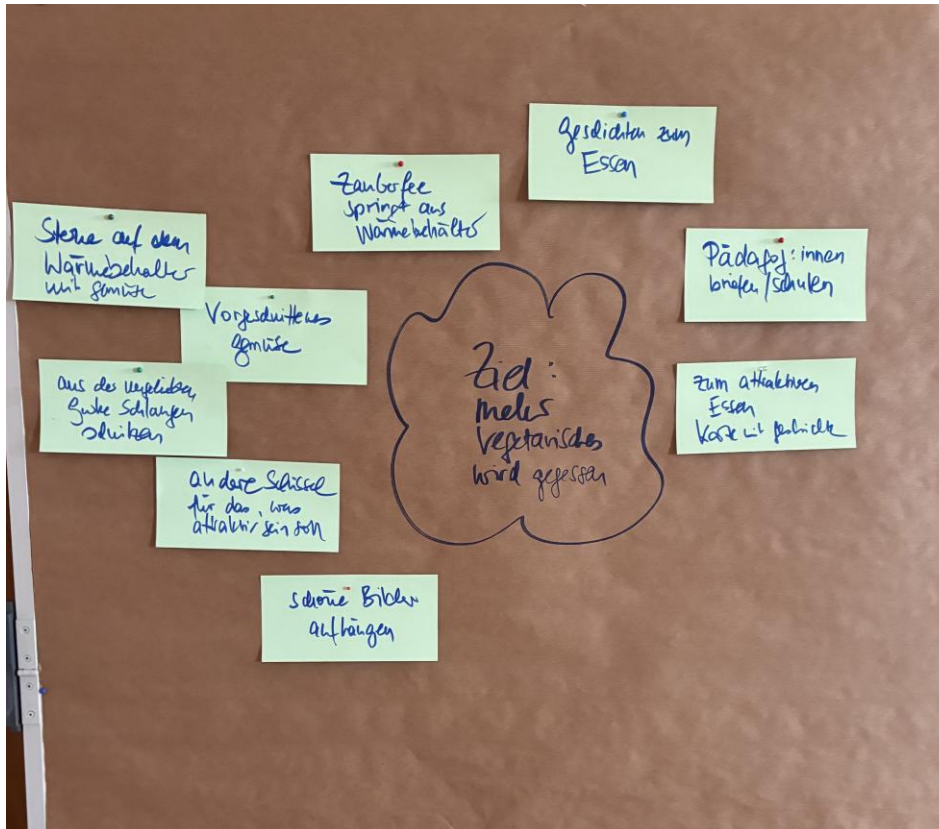
15 Minuten



Bitte eine\*n Gruppen-  
sprecher\*in ernennen



## Ergebnisse aus den Gruppenarbeiten





## Ergebnisse aus den Gruppenarbeiten

Veranstaltungsorganisation

„Weniger Fleisch“ - ZIEL  
+ Ressourcenschonung insg.  
+ faire Produkte

NUDGES

- Standardoption ändern: „Fleisch“ anbieten
- attraktive veg. Alternative
- „Fleischmischgerichte“ ⇒ Fleischanteile reduzieren
- Suppen / Eintöpfe
- 2 Ausgäbe veg. + 1 Ausgäbe Fleisch
- Präsentation d. Speisen
- Leitungswasser in Karaffen auf dem Tisch

- Speiseplan Reihenfolge ändern
- regional betonen
- Klassische Bezeichnung mehr vegetarisch
- Portionierung
- Raum der Futterzeit  
Bilder mit Apfelbäumen z.B.
- Rezeptkarte
- Obst o. Salz auf dem Tischmitte

Concept



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

