



Pflanzenbasiert essen: I nudge myself!

PROF. DR. SIBYLLE ADAM • PROF. DR. ULRIKE PFANNES • TESSA MÜLLER

Mit Hilfe einer pflanzenbasierten Ernährung können wir jeden Tag unseren Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung und zum Klimaschutz leisten. Aber auch aus gesundheitlichen Gründen ist ein „Mehr“ an pflanzlichen Lebensmitteln in unserer Kost zu empfehlen. Unser Ernährungsverhalten ist jedoch häufig anders, als es wünschenswert wäre. Das Konzept des Nudging kann mit Impulsen für unbewusstes Handeln günstigere Essentscheidungen unterstützen. Eine Variante ist das Self-Nudging-Konzept: Wir können uns selbst anstupsen, um zu Nachhaltigkeit und eigener Gesundheit beizutragen.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um die eigene Gesundheit zu erhalten. So wird bereits seit mehreren Jahrzehnten immer wieder auf eine vielseitige und bedarfsdeckende Ernährung hingewiesen. Die Menschen setzen die Empfehlungen bisher allerdings nur eingeschränkt um. So ist die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in Deutschland immer noch auf hohem Niveau (*Mensink et al. 2013*). Eine Zunahme ernährungsmitbedingter Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 ist die Folge (*DDG, diabetesDE 2021*). Ernährungsbedingte Risikofaktoren tragen nachweislich zu einer erhöhten Sterblichkeit bei. So untersuchte eine Metaanalyse den Lebensmittelverzehr in 195 Ländern und schätzte, dass weltweit rund 22 Prozent und in Westeuropa rund 15 Prozent aller Todesfälle auf er-

nährungsbedingte Risikofaktoren zurückzuführen seien. Als wichtigste ernährungsassoziierte Risikofaktoren für weltweite Todesfälle ergaben sich (*Afshin et al. 2019*):

- zu hohe Natriumzufuhr,
- zu geringe Aufnahme von Vollkornprodukten,
- zu geringe Aufnahme von Obst.

In Deutschland ist, gemessen an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), zusätzlich der durchschnittliche Fleischkonsum mit circa einem Kilogramm pro Kopf (trotz sinkenden Pro-Kopf-Verzehrs) viel zu hoch (*BLE 2022*) (**Übersicht 1**).

Aktuell liegt neben einer gesundheitsförderlichen Ernährung der Fokus auch auf einer nachhaltigeren Ernährung. Beide Ziele lassen sich mit einer pflanzenbetonten Kost erreichen. In diesem Zusammenhang empfiehlt das WBAE-Gutachten, die heutigen Ernährungsgewohnheiten grundlegend zu ändern, um eine nachhaltigere Ernährung, die gleichzeitig gesundheitsförderlich ist, umsetzen zu können (*WBAE 2020*). Mit pflanzenbetonter Ernährung ist nicht automatisch eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise gemeint. Letztlich geht es darum, insgesamt „weniger Tier und mehr Pflanze“ zu essen. Dabei kann das Self-Nudging-Konzept unterstützen.

Pflanzenbasierte Ernährung

Die Bedeutung einer pflanzenbetonten Ernährung ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Für den Begriff „Pflanzenbasierte Ernährung“ existieren in der Literatur verschiedene Erklärungen: von einer rein pflanzlichen Ernährungsweise, die tierische Produkte komplett ausschließt (vegan) bis hin zu Ernährungsweisen, die Milchprodukte, Eier, Fisch (ovo-lacto-vegetarisch/pescetarisch) oder geringe Mengen an Fleisch einschließen (semi-vegetarisch/flexitarisch) (Storz 2022). Bisher besteht also noch kein Konsens darüber, wie pflanzenbasierte Ernährung definiert wird.

Beschreibungen einer pflanzenbasierten Ernährungsweise konzentrieren sich auf die vermehrte Aufnahme gesundheitsförderlicher pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen. Tierische Produkte müssen nicht vollständig gemieden werden, nehmen jedoch nur einen geringen Anteil ein.

Zu den pflanzenbasierten Ernährungsweisen zählen beispielsweise vegane, vegetarische und flexitarische Ernährungsformen wie die mediterrane und nordische Ernährung, die von der EAT-Lancet-Kommission 2019 entwickelte „Planetary Health Diet“ und die Empfehlungen der DGE (Breidenassel et al. 2022; Willett et al. 2019).

Übersicht 1: Durchschnittlicher Verzehr ausgewählter Lebensmittel(gruppen) in Deutschland für Erwachsene (nach Adam et al. 2022)

Lebensmittel(gruppen) ¹	Durchschnittlicher Verzehr (Ist-Angabe)		Empfehlungen DGE (Soll-Angabe)
	Frauen	Männer	
Obst (Portionen/d) (Mensink et al. 2017b)	1,8	1,2	2
Gemüse (Portionen/d) (Mensink et al. 2017a)	1	0,8	3
Salz (in g) (BMEL 2021b)	8,4	10,0	6,0
Fleisch/Wurstwaren (in g) (Menge/Woche) (BMEL 2021a)	1.109 ²		300-600
Freier Zucker ³ (% der Gesamtenergiezufuhr) (DAG et al. 2018)	13,9	13,0	<10 %

1) Die angegebenen Referenzen beziehen sich auf die jeweils angegebenen Durchschnittswerte (Ist-Angaben).

2) Auf der Basis der Pro-Kopf-Angabe für das Jahr 2021: Der geschätzte Pro-Kopf-Verzehr lag 2021 bei 55 kg/Kopf.

3) Freie Zucker umfassen Monosaccharide (Glukose, Fruktose, Galaktose) und Disaccharide (Saccharose, Laktose, Maltose, Trehalose), die Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen, sowie in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten natürlich vorkommende Zucker (vgl. DAG et al. 2018).

Die zunehmende Umsetzung einer pflanzenbetonten Ernährung gilt als zentraler Hebel für ein gesundheitsförderliches und nachhaltigeres Ernährungssystem. Die derzeitigen Ernährungssysteme weltweit sind für rund 30 Prozent aller vom Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich (Crippa et al. 2021). Hauptursache ist die Erzeugung tierischer Lebensmittel (Poore, Nemecek 2018). Die derzeitige Pro-

Die Planetary Health Diet – Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung (EAT-Lancet-Kommission 2019)

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge (g) pro Tag ¹⁾ (in Klammern: mögliche Spannbreiten) ³⁾	Kalorienaufnahme (kcal) pro Tag ²⁾	Planetary Health Diet
Kohlenhydrate			Die internationale „Eat-Lancet-Kommission“, bestehend aus Forschenden unterschiedlicher Disziplinen, wurde gegründet, um eine wissenschaftliche Grundlage für die notwendige Transformation des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Die Ergebnisse des internationalen Austauschs wurden im Januar 2019 im „Eat-Lancet-Commission Report“ zusammengefasst: die globale Referenzernährung, die sogenannte „Planetary Health Diet“. Ziel dieses Speiseplans ist es, sowohl die Gesundheit der Menschen als auch die des Planeten zu erhalten. Konkret soll sie zeigen, wie sich die zukünftige Weltbevölkerung von geschätzt zehn Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde (planetare Grenzen) gesundheitsförderlich ernähren lässt und so weltweit etwa elf Millionen vorzeitige Todesfälle pro Jahr verhindert werden können (Willett et al. 2019). Kritische Stimmen merken an: Für manche Regionen der Welt ist es kaum realisierbar. Zudem legt der Speiseplan eine tägliche Kalorienaufnahme von 2.500 Kalorien zugrunde, die sich nicht auf alle Menschen übertragen lässt. Daher können die Empfehlungen der „Planetary Health Diet“ nur als Orientierung dienen. Und: Die weltweite Halbierung des Verzehrs von rotem Fleisch würde zum Beispiel für Nordamerika bedeuten, dass nur noch etwa ein Siebtel der heute üblichen Menge verzehrt werden dürfte; in afrikanischen Ländern wird heute ein Siebenfaches der empfohlenen Menge an stärkereichen Pflanzen konsumiert. Hier stellt sich die Frage, ob Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten so radikal verändern können.
Vollkorngetreide	232	811	
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39	
Gemüse	300 (200-600)	78	
Obst	200 (100-300)	126	
Proteine			
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30	
Geflügel	29 (0-58)	62	
Eier	13 (0-25)	19	
Fisch	28 (0-100)	40	
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284	
Nüsse	50 (0-75)	291	
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153	
Fette			
Ungesättigte Fette (z. B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)	354	
Gesättigte Fette (z. B. Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96	
Zugesetzter Zucker			
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120	

1) Die täglich angegebenen Mengen können über eine Woche addiert werden, sodass es möglich ist, pro Woche zum Beispiel rund 200 Gramm Geflügel zu essen.

2) bezogen auf eine Gesamtenergieaufnahme von 2.500 Kilokalorien pro Tag

3) Die angegebenen Spannbreiten sollen die „Planetary Health Diet“ flexibel und leicht umsetzbar halten, für alle Ernährungsstile, kulturellen Traditionen und individuellen Vorlieben.



Der pflanzliche Snack gleich griffbereit kann bei der Umstellung auf neue Essgewohnheiten helfen.

duktionsweise und -menge an tierischen Produkten ist durch den hohen Flächenbedarf zudem ein Treiber von Entwaldung und Verlusten der Artenvielfalt (Poore, Nemecek 2018).

Unter allen konsumseitigen Klimaschutzmaßnahmen hat eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten das größte Potenzial (Creutzig et al. 2022). So ließen sich insgesamt drei Viertel der weltweiten ernährungsbedingten Treibhausgas-Emissionen mit einer überwiegend pflanzlichen Ernährungsweise einsparen (Springmann et al. 2020). Auch die Gesundheit der Bevölkerung würde von einer pflanzenbetonten Ernährung profitieren: die Gesamtsterblichkeit in Deutschland könnte um bis zu 20 Prozent zurückgehen (Springmann et al. 2018).

Nudging: Konzept und Bedingungen

Der Begriff Nudging (engl.: anstupfen) wurde von zwei US-amerikanischen Wissenschaftlern geprägt: Richard Thaler und Cass Sunstein. Sie veröffentlichten 2009 das Buch „Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness“ (dt.: Nudge: Wie man kluge Entscheidungen anstößt) (Thaler, Sunstein 2009). Das dort präsentierte Nudging-Konzept, für das Thaler 2017 den Wirtschaftsnobelpreis erhielt, basiert auf Prinzipien der Verhaltensökonomie.

Ein zentraler Aspekt des Nudging ist die Gestaltung der Entscheidungsarchitektur: Die Umgebung wird mit zielgerichteten „Anstupfern“ (Nudges) so gestaltet, dass sie intuitiv einen Impuls für die günstigere Entscheidung für das Individuum und die Gesellschaft auslöst.

Self-Nudging

Das Konzept des Self-Nudging lässt sich als eine Variation des Nudging-Konzepts verstehen. Ein erster Konsens besagt, dass es um die selbstbestimmte Gestaltung der eigenen Entscheidungsarchitektur geht (Rejzula, Hertwig 2020; Torma et al. 2018). Das bedeutet, dass – anders als im klassischen Nudging-Konzept von Thaler und Sunstein (2009), bei dem die genudgte Person das Konzept nicht kennen muss – die „betroffene“ Person beim Self-Nudging Bedeutung und Bedingungen von Nudges kennen muss und diese für sich nutzen möchte.

Ziel ist es, selbst die eigene Umgebung mithilfe von Nudges so zu gestalten, dass Entscheidungen intuitiv in günstigere, gewünschte Verhaltensweisen gelenkt werden. Man nutzt also selbst bestimmte und selbst gesetzte Reize zur Unterstützung der eigenen Verhaltensänderung. Das Individuum nudgt sich selbst.

Self-Nudging wird individuell gestaltet, da es die persönlichen Interessen und die eigene Situation einer Person berücksichtigt. Es basiert im ersten Schritt auf einer bewussten Gestaltung der eigenen Entscheidungsarchitektur, die idealerweise eine angestrebte Verhaltensänderung des Individuums unterstützt. Im zweiten Schritt werden unbewusst neue Verhaltensweisen angestupst (Torma et al. 2018). Aus einer zunächst kognitiv bewusst abgeleiteten angestrebten Verhaltensweise wird eine automatisierte, intuitiv angestupfte Verhaltensweise. Self-Nudging kann so eigene Verhaltensmodifikationen unterstützen.

Der Prozess lässt sich auch als Empowerment der Entscheidungsfindung interpretieren: Mithilfe der Maßnahme des Self-Nudgings werden sowohl Selbstverantwortung und Selbstbestimmung als auch die Kontrolle über bestimmte Entscheidungen und Verhaltensweisen gestärkt.

(Self-)Nudges

Die Verwendung eines Kategoriensystems hilft bei der Systematisierung der Planung von Interventionen – ob für sich selbst (Self-Nudging) oder für zum Beispiel Nudging-Maßnahmen in der Gemeinschaftsverpflegung. Ebenso ist es zweckmäßig, für die (wissenschaftliche) Evaluierung von Maßnahmen Kategoriensysteme zu nutzen.

„Die zehn wichtigsten Nudges“

Ein Categoriesystem geht auf Sunstein (2014) zurück. Er nahm eine Unterteilung in die „Zehn wichtigsten Nudges“ vor. Sie können in verschiedenen Feldern Anwendung finden:

- (1) Default-Regel = Standardoptionen verändern
- (2) Vereinfachung
- (3) Soziale Normen
- (4) Erhöhung von Bequemlichkeit und Einfachheit
- (5) Offenlegen von Informationen
- (6) Warnhinweise
- (7) Strategien der Selbstbindung
- (8) Erinnerungen
- (9) Appell an Absichten
- (10) Informationen über Konsequenzen früheren Verhaltens (Sunstein 2014).

Gesundheitsverhalten

Die Arbeitsgruppe um Holland et al. (2013) kategorisierte im Rahmen einer Metaanalyse Nudges im Gesundheitsverhalten:

- (a) Veränderung der **Eigenschaften** von Objekten und/oder Stimuli (z. B. Ambiente, Etikettierung, Portionsgrößen)
- (b) Veränderung der **Platzierung** von Objekten und/oder Stimuli (z. B. Verfügbarkeit, Erreichbarkeit)
- (c) Veränderung der **Eigenschaften und Platzierung** von Objekten und/oder Stimuli (z. B. Priming, Prompting)

Prompting: Aufbau erwünschten Verhaltens
 Prompting unterstützt den Aufbau erwünschten Verhaltens durch verbale oder nonverbale Hilfestellungen. Diese beziehen sich in der Regel auf die Einhaltung vorher vereinbarter Grundregeln und beinhalten konkrete Instruktionen, Bekräftigungen oder nonverbale Hinweise.

Priming: Vorbereitung

Priming bezeichnet in der Psychologie die subtile und meist unbewusste Beeinflussung des Denkens und Handelns. Durch gezielt gesetzte Reize – Wörter, Bilder, Gerüche ... – wird die Reaktion eines Menschen gesteuert. Der Reiz löst unbewusste Assoziationen aus und aktiviert Gedächtnisinhalte. Dazu zählen bestimmte Gedanken und Emotionen aufgrund von Erinnerungen und Erfahrungen. Unser kognitives System sucht nach Zusammenhängen, die zur gelegten Basis durch den anfänglichen Trigger passen.

Framing: Rahmung

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Menschen in Form von „Frames“ denken. Mit jedem Wort, das wir aufnehmen, aktivieren wir einen Frame. Ein einziges Wort kann eine Fülle von Assoziationen hervorrufen. Dabei entscheidet die Wortwahl über die Aktivierung unterschiedlicher Frames. Unterschiedliche Formulierungen mit demselben Inhalt können verschiedene Emotionen hervorrufen.

Ernährungsverhalten

Cadario und Chandon (2019) unterschieden in ihrer Metaanalyse folgende Nudging-Kategorien:

- (a) **emotionsbezogene** Nudges (der Anstupser löst eine Emotion aus, auf die ein bestimmtes Verhalten folgt)
- (b) **kognitive** Nudges (der Anstupser zielt darauf ab, das Wissen der Personen zu beeinflussen, aus der ein bestimmtes Verhalten resultiert)
- (c) **handlungsbezogene** Nudges (der Anstupser soll eine motorische Reaktion auslösen, also eine Handlung hervorrufen, ohne notwendigerweise ein bestimmtes Wissen oder Gefühle zu verändern)

Self-Nudging für eine pflanzenbetonte Ernährung

Für die Umsetzung von Self-Nudging-Maßnahmen ist eine kritische Auseinandersetzung mit dem aktuellen Ess- und Ernährungsverhalten zweckmäßig (u. a. was wird wann und wo gegessen). Darauf aufbauend lassen sich Kategorien und dazu passende individuelle Nudges auswählen und die eigene Entscheidungsarchitektur so neu gestalten.

Übersicht 2: Beispiele für Nudges zur Stärkung einer pflanzenbetonten Ernährung

Kategoriensystem (nach Reijula, Hertwig 2020)	Beschreibung der Kategorie	Self-Nudging: Beispiele zum „Anstupsen“ einer pflanzenbetonten Ernährung
Erinnerung	Ermütigung zur Planung, Erinnerungen und Aufforderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Klebezettel an der Kühlschranktür mit dem Hinweis, auf 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst täglich zu achten • App, die die verzehrte Menge aufzeigt, beispielsweise von Gemüse
Priming	Ein vorangegangener Reiz aktiviert implizite Gedächtnisinhalte und bahnt unbewusst Entscheidungen an	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Obstkorb offen und attraktiv in der Küche stehen haben: Zugriff immer möglich • Attraktive Bilder mit Obst und Gemüse in der Küche aufhängen
Framing	Den Entscheidungen einen anderen, positiven Rahmen geben, also Reiz und Reaktionen neu verknüpfen, ggf. durch neu deklarierte Reize	<ul style="list-style-type: none"> • Weniger Fleisch essen kann die eigene Motivation stärken, da damit ein wichtiger Beitrag für mehr Klimaschutz geleistet wird • Wohlbefinden wahrnehmen beim Verzehr von Obst und Gemüse und mit sich zufrieden sein, einen Beitrag zur eigenen Gesundheit geleistet zu haben
Erhöhung der Bequemlichkeit und Einfachheit	Neue Zuordnungen aufstellen und/oder Reihenfolge und Platzierungen verändern	<ul style="list-style-type: none"> • Obst wird als Fingerfood sichtbar in Reichweite aufgestellt, etwa auf dem Schreibtisch • Regelmäßige Lieferung von regionaler und saisonaler Bio-Kiste mit Gemüse und Obst
Soziale Norm	Soziale Vergleiche zulassen und sozialen Druck aufbauen	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenen Fleischverzehr im Auge behalten und an den Empfehlungen der DGE „messen“, also 300 bis 600 g Fleisch pro Woche; es könnte sich auch eine „Familien-Challenge“ daraus entwickeln, wer monatlich die Empfehlungen am besten erreicht • Gemeinsam mit Nachbarn oder Freunden vereinbaren, dass regelmäßig in einem Hofladen Produkte aus der Region eingekauft werden (wöchentlich wird sich mit dem Fahrdienst/dem Einkauf abgewechselt)
Default-Regeln	Standardoptionen (neu) gestalten und annehmen	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird mindestens einmal täglich ein kleiner Salat zum Mittag- oder Abendessen gereicht, sofern es bisher keinen Salat gab • Typische Fleischgerichte mit pflanzlichen Alternativen zubereiten wie Bolognese mit Soja-Geschneizeltem statt mit Hackfleisch (grundlegende Rezepturänderung)



Foto: © Andriy Blukhiv/stock.adobe.com

Zuhause kann es hilfreich sein, aktuell nicht zum Konsum vorgesehene Lebensmittel und Getränke im Keller zu lagern, zum Beispiel Salami, Schokolade oder Wein.

Voraussetzung ist, dass die Idee des Nudging-Konzepts vertraut ist und eine starke Motivation für Veränderung vorliegt. Außerdem sollte sich die Person mit den Empfehlungen für eine pflanzenbasierte Ernährung auskennen (z. B. nach den Empfehlungen der DGE, der Planetary Health Diet oder der mediterranen Kost).

Welche Nudges nutze ich?

Reijula und Hertwig (2020) entwickelten ein Kategoriensystem spezifisch für das Self-Nudging. Es umfasst fünf Kategorien, von denen vier auf das Kategoriensystem von Sunstein (2014) zurückgehen. Dazu zählen Erinnerung, Erhöhung von Bequemlichkeit und Einfachheit, soziale Normen und die Veränderung von Standards (Default-Regel). Ergänzend sprachen sich Reijula und Hertwig explizit auch für „Priming“ und „Framing“ als weitere Möglichkeiten für Self-Nudges aus. **Übersicht 2** nutzt dieses Kategoriensystem und führt Beispiele an, wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung

durch Nudges stärken lässt. Beispielsweise sind innerhalb der Kategorie „Erinnerungen“ sehr gut Self-Nudges umsetzbar, etwa das Anbringen von Klebezetteln am Kühlschrank für „mehr Gemüse essen“.

Wo setze ich Nudges?

Wichtig ist auch zu entscheiden, an welchen Orten (wo) man das Self-Nudging einsetzen will (**Abb. 1**): das kann zum Beispiel die private Häuslichkeit oder der Arbeitsplatz sein. Hier ist die Person wahrscheinlich überwiegend selbst für die Umsetzung von Self-Nudging verantwortlich. An diesen möglichen Orten ist dann weiter zu differenzieren, etwa nach Küche, Sofa im Wohnzimmer, Fernsehsessel, Essplatz, Schlafzimmer und Homeoffice-Arbeitsplatz. An diesen Plätzen gilt es, die Entscheidungsarchitektur zielgerichtet anzustupsen.

Alternativ sind aber auch Settings wie die Ernährungsberatung oder das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) möglich. In diesen Konstellationen lässt sich zum einen Unterstützung zum Self-Nudging anbieten, etwa über Kurse oder Beratungen. Zum anderen könnte die Ernährungskompetenz hinsichtlich einer pflanzenbetonten Ernährung geschult werden.

Habe ich mein Ziel erreicht?

Gerade, weil das Individuum selbst für die Gestaltung der eigenen Entscheidungsarchitektur verantwortlich ist, ist eine Selbstreflexion empfehlenswert, um überprüfen zu können, ob man sich die kognitiv gesetzten Ziele – hier zur Umsetzung einer pflanzenbasierten Ernährung – erreicht hat. Gegebenenfalls kann eine Nachjustierung der Entscheidungsarchitektur notwendig sein. Im günstigsten Fall führt die „neue“ Verhaltensweise zu einer positiven Verstärkung, so dass das günstige Verhalten unbewusst angestupst wird und sich so automatisiert. **Abbildung 2** zeigt den Prozess zur Umsetzung des Self-Nudgings zusammengefasst in einzelnen Schritten.

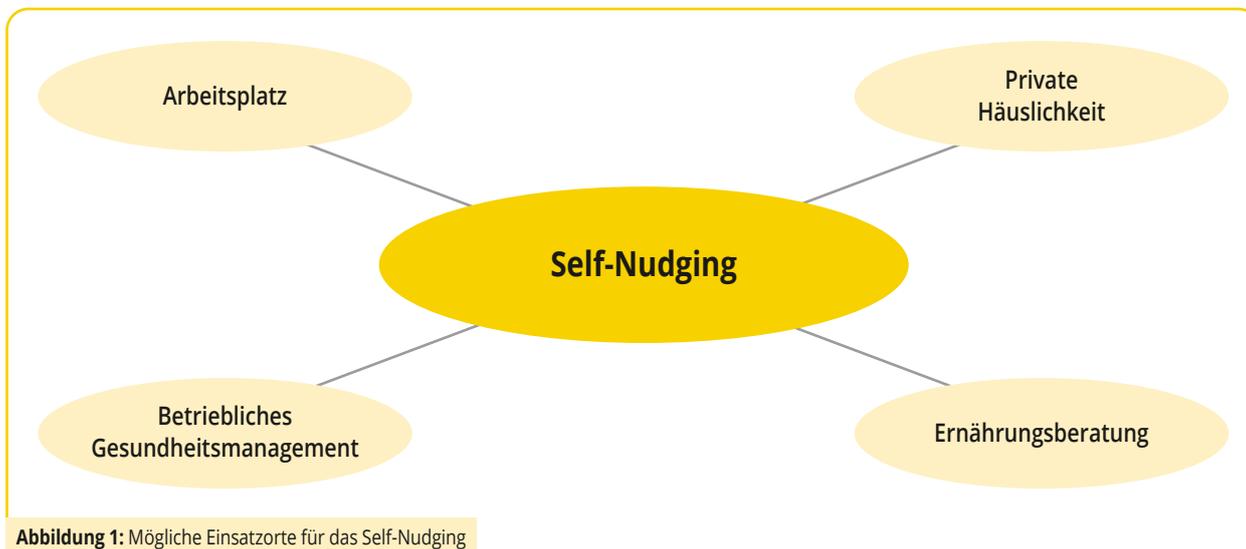
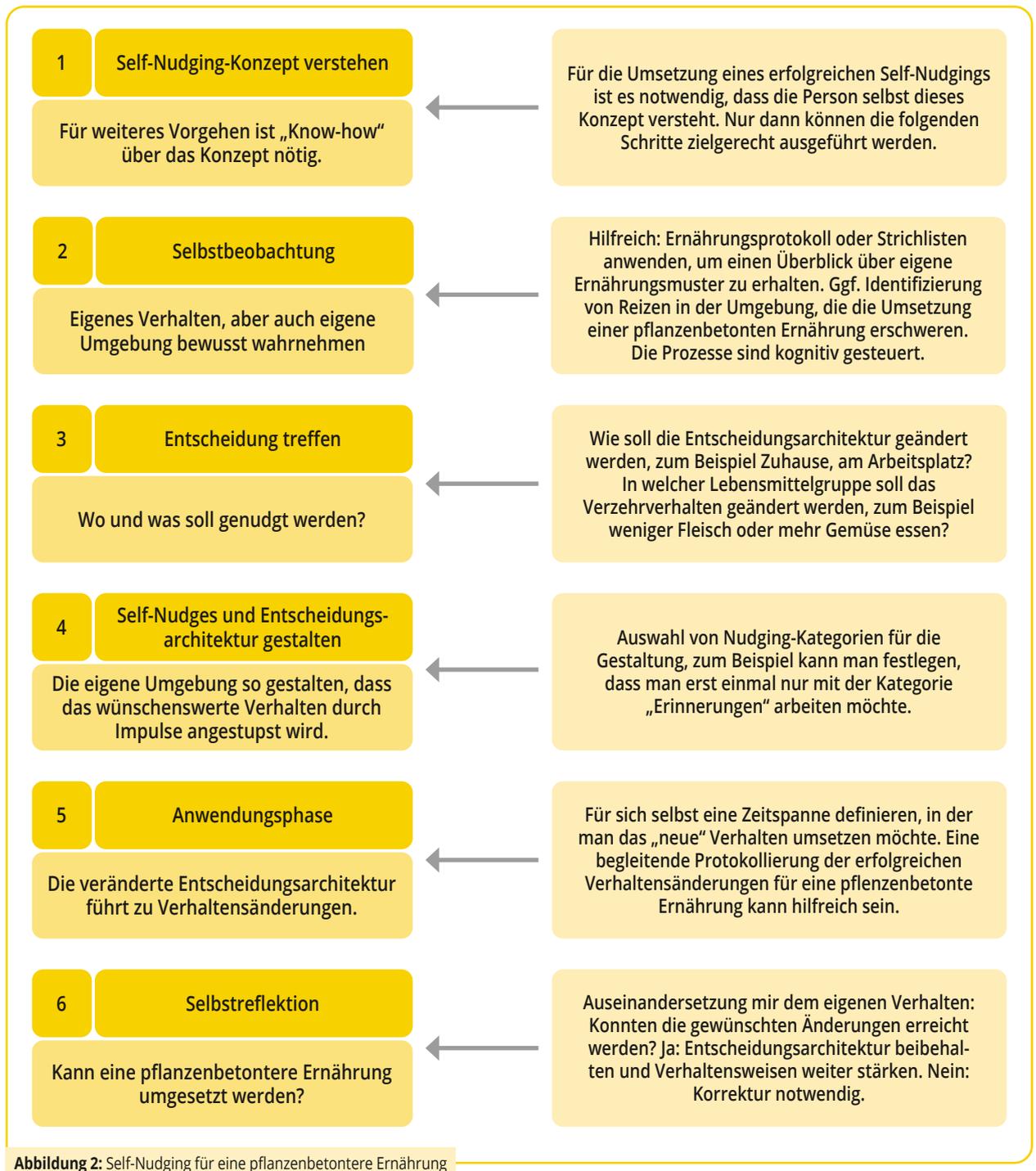


Abbildung 1: Mögliche Einsatzorte für das Self-Nudging



Fazit

Self-Nudging ist ein Ansatz, der sich unkompliziert und einfach für die Veränderung der eigenen Entscheidungsarchitektur nutzen lässt – so auch, um sich selbst immer mehr einer pflanzenbasierten Ernährung zu nähern. Dabei gilt es zu beachten, dass „pflanzenbasiert“ oder „pflanzenbetont“ nicht bedeutet, dass nunmehr ausschließlich pflanzliche Lebensmittel auf den Tisch kommen. Vielmehr sollen sich alle Menschen angesprochen fühlen, mehr pflanzliche Lebensmittel in ihre Ernährung aufzunehmen. Kurz gesagt also: dauerhaft „mehr Pflanze – weniger Tier“ zu essen. ●

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnis“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



FÜR DAS AUTORINNENTEAM

Prof. Dr. Sibylle Adam ist seit 2015 Professorin für Ernährungswissenschaften an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Nach dem Studium zur Diplom-Ökotrophologin arbeitete sie viele Jahre im Bereich der Prävention. Ihre Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Ernährungskonzepte und Ernährungsverhalten.

Prof. Dr. Sibylle Adam

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Fakultät Life Science/Department Ökotrophologie
Ulmenliet 20, 21033 Hamburg
sibylle.adam@haw-hamburg.de