

## **1. BZfE-Forum**

### **Vom Wissen zum Handeln**

Herausforderung für die Ernährungskommunikation

19. September 2017, Wissenschaftszentrum Bonn

---

### **Prof. Dr. Britta Renner**

Universität Konstanz

---

### **Was unsere täglichen 200 Essensentscheidungen beeinflusst: Eine psychologische Perspektive**

Wir treffen jeden Tag eine Vielzahl an Entscheidungen, die unsere Ernährung betreffen. Zu diesen Entscheidungen zählen z.B. was, wann, wieviel und wie schnell wir essen. Diese Entscheidungen werden nur zum Teil durch bewusste Prozesse gesteuert. Viele ernährungsbezogene Entscheidungen erfolgen ohne Nachdenken und reflektieren unbewusste Prozesse und Gewohnheiten. Diese unbewussten oder automatischen Prozesse werden häufig durch Umweltreize (z.B. Portionsgrößen) und bestimmte Situationen (z.B. Stressbelastung) ausgelöst.

Traditionelle Ansätze zur Änderung des Ernährungsverhaltens beziehen sich vorwiegend auf die bewusste und ressourcenaufwändige Steuerung unseres Ernährungsverhaltens. Für die meisten Menschen ist dies sehr anstrengend und im Alltag oft nicht realisierbar. Neue Ansätze verfolgen eine umfassendere Strategie, die bewusste und unbewusste Entscheidungsprozesse kombiniert. Neben Informationskampagnen werden deshalb auch positive Anreize, intuitive Strategien und Nudging eingesetzt, um ernährungsbezogene Verhaltensänderungen zu unterstützen. Diese Ansätze versuchen auf vorhandene Kompetenzen aufzubauen, diese zu stärken und ernährungsbezogene Verhaltensweisen durch die Gestaltung der Umwelt zu vereinfachen. Auch die aktuellen technischen Entwicklungen bieten neue Möglichkeiten, Informationen und Interventionen stärker auf die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen zu zuschneiden.

Insbesondere die mobilen Technologien eröffnen die Möglichkeit, „just-in-time“ oder „on-demand“ Interventionen anzubieten. Die Möglichkeiten und Perspektiven dieser Ansätze und neuen Entwicklungen im Bereich des Ernährungsverhaltens sollen dargestellt sowie deren Grenzen diskutiert werden.

---

#### **Kontakt:**

Prof. Dr. Britta Renner  
Sek-Renner@Uni-Konstanz.de  
www.Health.Uni-Konstanz.de