

# Nudging in der Gesundheit: „Anstupsen“ zu mehr Wohlbefinden

## Was ist Gesundheit?

Gesundheit kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden:

1. Gesundheit = Abwesenheit von Krankheit (eine biomedizinische Perspektive)
2. Ganzheitlicher Gesundheitsbegriff: charakterisiert als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden (Perspektive der Gesundheitswissenschaft bzw. der Weltgesundheitsorganisation)

Unabhängig von der Perspektive ist Gesundheit ein individuelles und gesellschaftliches Anliegen. Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die Gesundheit zu stärken: Politik, gesellschaftliche Institutionen aber auch Betriebe oder Schulen führen seit vielen Jahren u.a. Aufklärungskampagnen, Bildungs- und Beratungsangebote durch. Neuere Ansätze betrachten dabei weniger die bewusste Steuerung durch Wissensvermittlung als ein unbewusst gesteuertes Verhalten, das z.B. durch Impulse ausgelöst wird. Eine Möglichkeit ist hierbei der Nudging-Ansatz.

## Nudging - In aller Kürze

„Nudging“ bedeutet „anstupsen“. In der Wissenschaft stehen diese „Anstupser“ für kleine Impulse, die das Verhalten beeinflussen – leicht und unkompliziert. Nudging wirkt – das haben Studien gezeigt. Aber ganz wichtig: Solche Anstupser dürfen nur eingesetzt werden, um das Wohl des Einzelnen oder der Gesellschaft zu fördern. Dafür wird die Umgebung so gestaltet, dass sie einen Impuls für günstigere Entscheidungen auslöst. Die Wissenschaft nennt dies „Entscheidungsarchitektur“. Wichtig ist, dass die freie Wahl erhalten bleibt.

## Wer kann Gesundheits-Nudges einsetzen?

Grundsätzlich können verschiedene Akteure Nudging-Maßnahmen planen und umsetzen. Unternehmen können beispielsweise Nudging-Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) einsetzen. Städte können Nudging in der kommunalen Gesundheitsförderung integrieren. Die Politik kann Nudging-Ansätze in Gesetze einfließen lassen. Krankenkassen können Nudging in der Prävention nutzen.

Alltagsbereiche	Nudging-Beispiele
Ernährung	Am Getränkeautomaten werden gesundheitsförderliche Getränke, wie z. B. Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen, mit Bänderolen gekennzeichnet.
	Kostenlose Trinkwasserspender in Betrieben und öffentlichen Gebäuden.
	Standardbeilage von Tellergerichten werden verändert, statt Pommes gibt es eine Salatbeilage.
	Die „Naschbox“ weit entfernt von den üblichen Laufwegen aufbewahren.
	Kindern vorhandenes Obst portioniert als Fingerfood anbieten.
Bewegung	Drucker werden in einem gemeinsamen Raum platziert, sodass die Arbeitnehmer immer aufstehen und gehen müssen, um das Gedruckte abzuholen.
	Hinweisschilder auf den Treppenstufen informieren über den Energieverbrauch bei Nutzung der Treppe.
	Attraktive und gepflegte Treppenhäuser, die keinen „Abstellraum-Charakter“ haben.
	Gut sichtbarer Zugang und damit eine gute Erreichbarkeit von Treppenhäusern.
	Bereitstellung von Fitnessgeräten auf öffentlichen Plätzen, z. B. am Strand oder im Park, auch „Trimm-Dich-Pfade“ bieten sich an
Entspannung	Neben dem üblichen Gastraum gibt es in Kantinen einen weiteren Raum als Ruhebereich ohne Lärm, Gespräche, Telefonate, Fernsehen etc..
	App-Nutzung, um an regelmäßige Pausen erinnert zu werden, z. B. aktive Pause.
	Aufmerksamkeitssteigerung durch verschiedene Impulse zur achtsamen Atmung, z. B. durch Kollegen, durch Familie/Freunde, durch eine App, durch Plakate vor dem Büro.
	Kostenfreie Teilnahme an Entspannungstechnik-Kursen während der Arbeitszeit.
	Bereitstellung von Ruheräumen für kurze Schlafpausen („Power-Napping“) bzw. im Home-Office Ruheplatz einrichten, z. B. Lieblingssessel.

Verschiedene Bereiche, wie Ernährung, Bewegung und Entspannung, sind im Alltag häufig miteinander verknüpft und beeinflussen sich untereinander. Das bedeutet, einzelne Nudging-Maßnahmen können sich ergänzen und einen Beitrag zur dauerhaften Gesundheit sowie zum Wohlbefinden leisten.

### Was ist bei der Umsetzung zu beachten?

- Weniger ist mehr - dies sollte konsequent umgesetzt werden.
- Veränderungen brauchen Zeit, bis sich gute Gewohnheiten automatisieren.
- Die meisten Maßnahmen sind kostengünstig und ohne viel Aufwand zu realisieren.

## Der individuelle und gesellschaftliche Nutzen von Gesundheits-Nudges

In den letzten Jahren ist ein hoher Anstieg der sogenannten Zivilisationskrankheiten zu verzeichnen, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus, Bluthochdruck und psychische Erkrankungen. Gesundheits-Nudges stärken das gesundheitsorientierte Verhalten Einzelner. Dies hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung. Damit können Krankheitskosten gesenkt und die Produktivität gesteigert werden.

### Fazit

- Der Nudging-Ansatz ist eine Möglichkeit zur Gesundheit beizutragen.
- Gesundheits-Nudges tragen zur Prävention (Minimierung von Krankheiten) und Gesundheitsförderung (Stärkung des Wohlbefindens) bei.

## Eigene Notizen – Was kann ich aus dieser Einheit mitnehmen?

**Zum Weiterlesen:** es gibt auch noch andere spannende Texte zum Thema Nudging:

1. Nudging – Impulse zum „Anstupsen“
2. Nudging in der Ernährung: „Anstupsen“ beim Essen und Trinken
3. Der kleine „Anstupser“: Nudging in der Gemeinschaftsgastronomie
4. Häufig gestellte Fragen (FAQs)

[www.nudging-im-norden.de](http://www.nudging-im-norden.de)



Dieser Text von Prof. Dr. Sibylle Adam, Prof. Dr. Ulrike Pfannes und Carolina Diana Rossi steht unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 (Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>  
Der Urhebernachweis soll bei einer Weiterverwendung wie nachstehend erfolgen: Sibylle Adam, Ulrike Pfannes und Carolina Diana Rossi / HAW Hamburg für HOOU.

