



Boosting statt Nudging. Ernährungskompetenz stärken statt Verhalten steuern.

12. MCC-KONGRESS Betriebliches GesundheitsManagement
30.09.-01.10.2025 | Köln | Prof. Dr. Claudia Kardys



Nudging **erhöht die Wahrscheinlichkeit** für eine gesunde Wahl, aber es garantiert sie nicht.

Markus entscheidet sich trotzdem für den Riegel, weil:

Stress & Emotionen



Gewohnheiten



Präferenzen & Geschmack



Begrenzte Reichweite von Nudging





Prof. Dr. Claudia Kardys

Professorin für Ernährungskommunikation & Public Health

Lehr- und Forschungsschwerpunkte (Auszug):

- Health-, Food- und Nutrition Literacy
- Ernährungsbildung und Gesundheitsaufklärung (analog und digital)
- Nudging/Boosting in der (betrieblichen) Gesundheitsförderung
- Citizen Science und partizipative Forschung

→ Einsatz innovativer Kanäle, etwa Podcasts, Videos, multimediale Formate oder Social Media, um komplexe wissenschaftliche Informationen zielgruppengerecht zu vermitteln

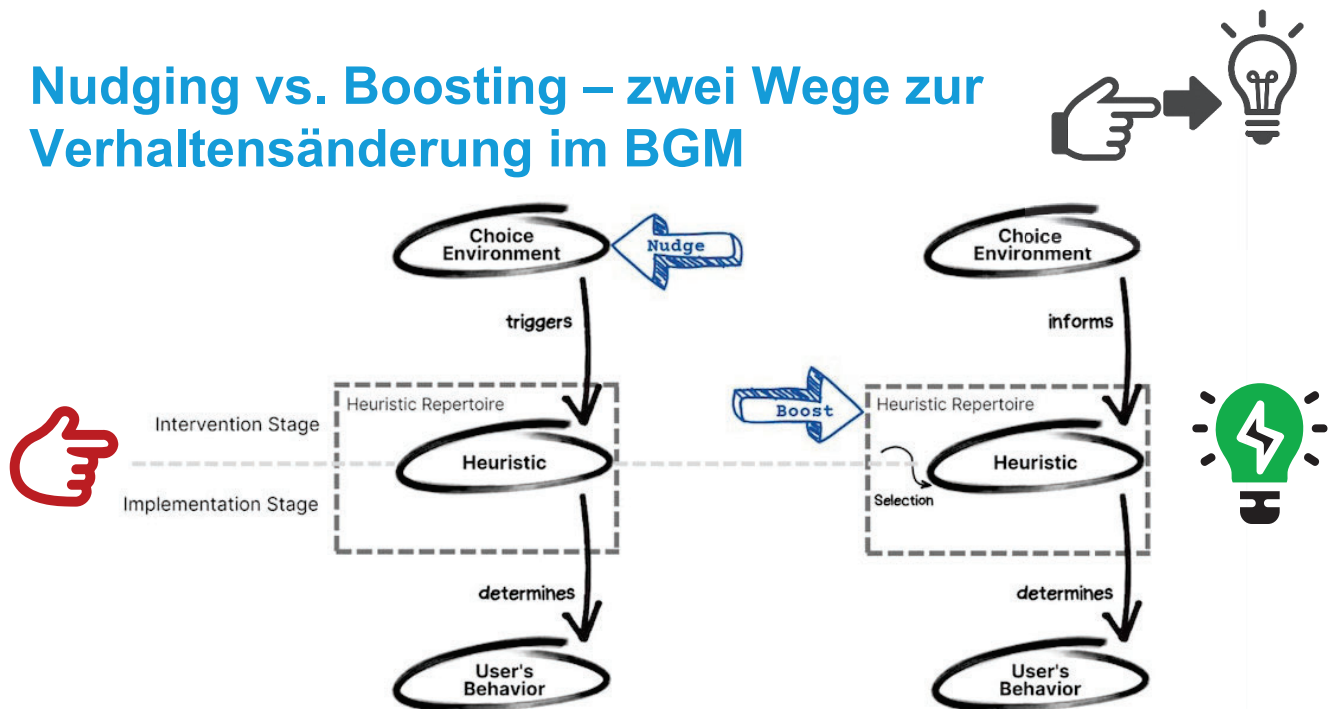


<https://www.linkedin.com/in/claudia-kardys-750155185/> 

Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

 Oecotrophologie
Faculty of Food and Nutrition Sciences

Nudging vs. Boosting – zwei Wege zur Verhaltensänderung im BGM



Boosting verändert und erweitert die inneren Entscheidungsregeln. Wirkung ist nachhaltig – bleibt auch, wenn das Umfeld sich ändert.

Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

 Oecotrophologie
Faculty of Food and Nutrition Sciences

Relevanz der Ernährungskompetenz in Unternehmen

- **Definition:** Fähigkeit, erworbenes Wissen, Erfahrungen und praktische Fertigkeiten gesundheitsförderlich im Ernährungsalltag anzuwenden.
- Hälfte der deutschen Bevölkerung weist eine **inadäquate bzw. problematische Ernährungskompetenz** auf
- Unterschiede je nach sozio-demografischen Faktoren (u.a. Alter, Geschlecht und Schulbildung)



Quelle: Gose et al. 2021: Ernährungskompetenz in Deutschland – vertiefende Auswertungen, Ergebnisbericht. Max Rubner-Institut, Karlsruhe, doi: 10.25826/20210305-174808

Relevanz der Ernährungskompetenz in Unternehmen

Herausforderungen

- 🌐 Globalisierung
- 👤 Lebensstilwandel
- 🏠 24h Außer-Haus-Konsum
- 🛒 Convenience
- 👥 Prosumenten

Man darf niemanden seine Verantwortung abnehmen, aber man soll jedem helfen, seine Verantwortung zu tragen.

H.W. Seidel, dt. Schriftsteller

Relevanz der Ernährungskompetenz in Unternehmen

Unhealthy Diet is the World's Foremost Risk Factor

Approx.

11.000.000

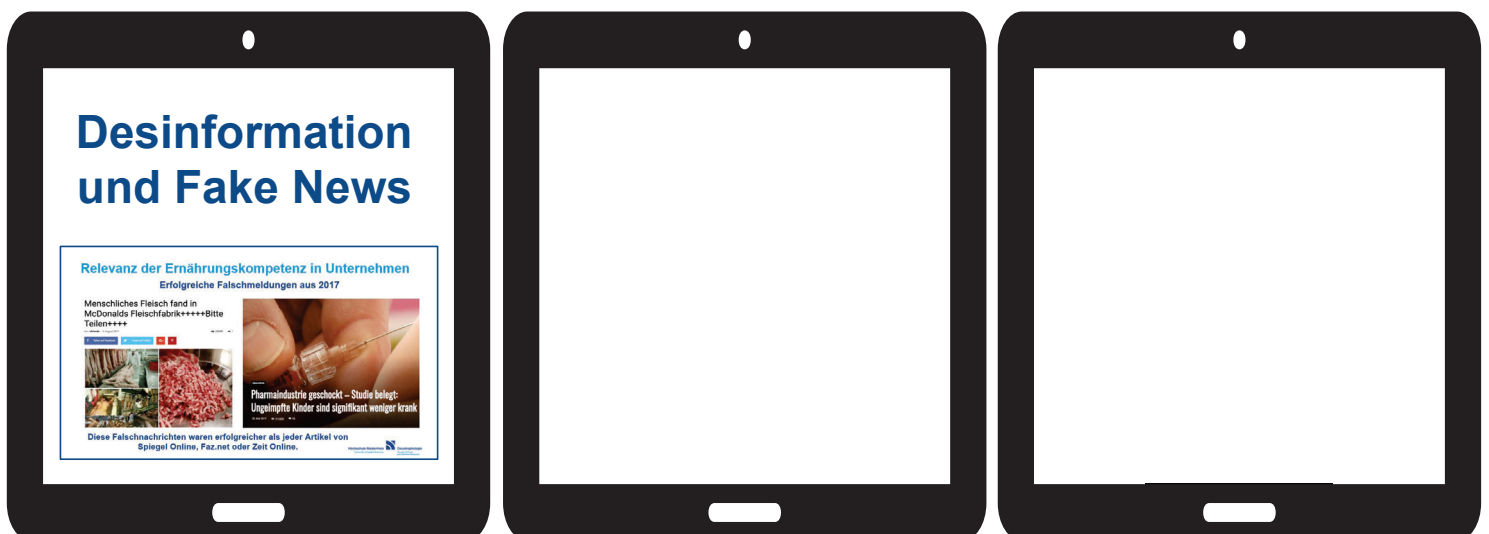
million deaths per year worldwide



Quelle: Lancet, 2019



Relevanz der Ernährungskompetenz in Unternehmen



Relevanz der Ernährungskompetenz in Unternehmen

Erfolgreiche Falschmeldungen aus 2017

Menschliches Fleisch fand in McDonalds Fleischfabrik+++++Bitte Teilen++++

Von nfriends · 4. August 2017

236991 1

Teilen auf Facebook Tweet auf Twitter G+ P



Pharmaindustrie geschockt – Studie belegt: Ungeimpfte Kinder sind signifikant weniger krank

20. Mai 2017 512320 53

Diese Falschnachrichten waren erfolgreicher als jeder Artikel von Spiegel Online, Faz.net oder Zeit Online.

Hochschule Niederrhein University of Applied Sciences Oecotrophologie Faculty of Food and Nutrition Sciences

Relevanz der Ernährungskompetenz in Unternehmen

Desinformation und Fake News

Relevanz der Ernährungskompetenz in Unternehmen
Erfolgreiche Falschmeldungen aus 2017



Diese Falschnachrichten waren erfolgreicher als jeder Artikel von Spiegel Online, Faz.net oder Zeit Online.

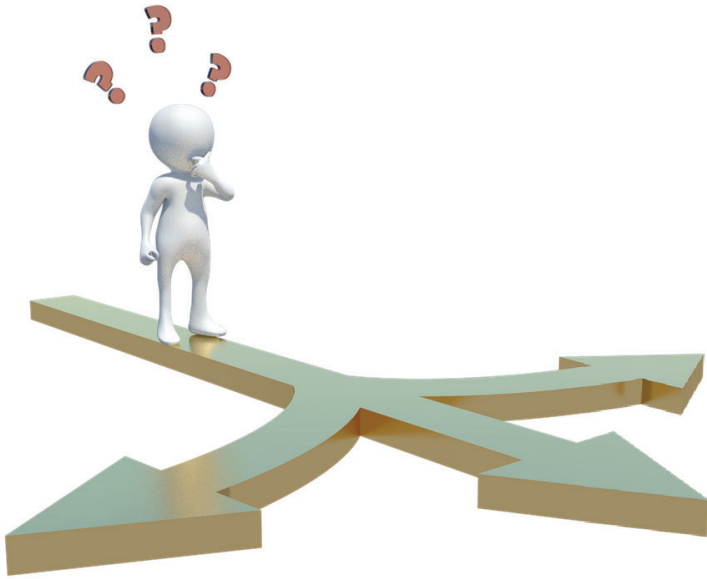
Fehl- einschätzung



Halbwahrheiten, Fake Science und Health Fraud



Hochschule Niederrhein University of Applied Sciences Oecotrophologie Faculty of Food and Nutrition Sciences



Jetzt sind Sie dran:

Interaktive Challenge



**ERNÄHRUNGS-
MYTHEN
ERKENNEN**



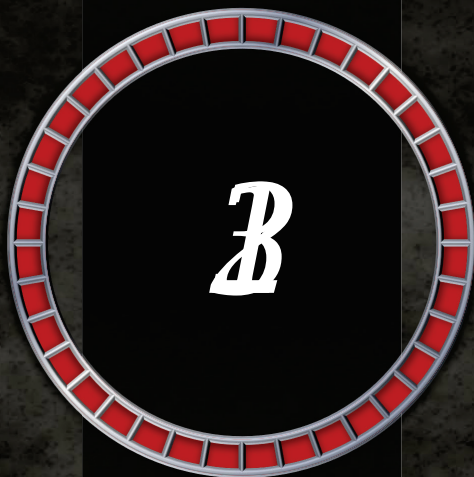
Detox-Tees entgiften den Körper

FAKT

oder

MYTHOS

FAKT



MYTHOS



Countdown



Detox-Tees entgiften den Körper

MYTHOS



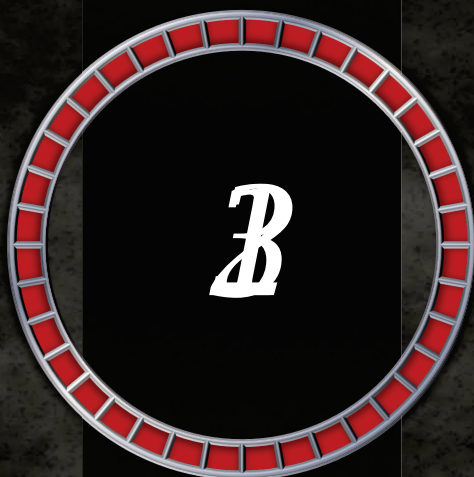
Leitungswasser in DE ist streng kontrolliert

FAKT

oder

MYTHOS

FAKT



MYTHOS



Countdown





Leitungswasser in DE ist streng kontrolliert

FAKT



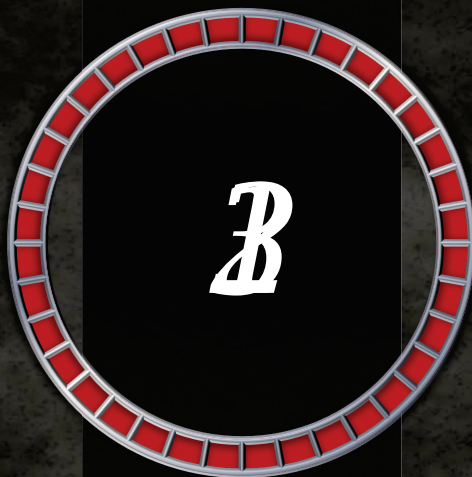
Superfoods machen schlauer

FAKT

oder

MYTHOS

FAKT



MYTHOS



Countdown



Superfoods machen schlauer

MYTHOS

Boosting-Strategien für Unternehmen

 Mit jeder Boosting-Stufe kommt Markus weiter und erhöht seine Ernährungskompetenz! 



Erfolgsfaktoren für nachhaltiges Boosting in der Unternehmenskultur



**Führungskräfte
als Multiplikatoren**

**Mitarbeitende aktiv
einbinden**

**Langfristigkeit &
Kontinuität**

**Messbare
Ziele**



 **Erfolgreiches BGM heißt:** Führungskräfte gehen voran, Mitarbeitende gestalten mit, Gesundheit wächst langfristig – und Erfolge werden sichtbar

Ein halbes Jahr später ...



Markus greift zu den Nüssen – nicht, weil sie oben liegen, sondern weil er versteht, warum.

Befähigen statt Beeinflussen

- **Boosting** = Investition in Köpfe, nicht nur in Umgebungen
- Unternehmen gewinnen an Gesundheit, Produktivität & Zufriedenheit
- Es macht Organisationen resilienter – und Menschen selbstbestimmter

Ich wünsche mir, dass Sie heute nicht nur eine Idee mitnehmen,
sondern ein Vorhaben.

*Denn Ernährungskompetenz wächst nicht durch Zufall
– sondern durch **uns**.*

Danke!