Gesundheitsanreize: Wahl von gesunden Nahrungsmitteln

Input Workshop 2
Prof. Dr. Claude Messner
Dr. Thomas Brunner
Dr. Aline Stämpfli

Hauptaussagen

- Ohne Ziele, haben weder Hinweisreize noch Informationen einen Einfluss auf Verhalten.
- Hinweisreize können ein Verhalten beeinflussen, wenn Sie ein bestehendes Ziel salient machen.
- Es gibt verschiedene Motive, die zur gesunden Ernährung führen. Je nach Zielgruppe braucht es ein anderes Motiv.

Momentan enthält unsere Umgebung viele Hinweisreize für eine ungesunde Ernährung

UNIVERSITÄT BERN

Werbung zwischen Kindersendungen

UNIVERSITÄT BERN

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Wissen ändert kein Verhalten

Die meisten Personen wissen genug über gesunde Ernährung.

UNIVERSITÄT BERN

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

85% der Schweizer kennen die Lebensmittelpyramide

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Fundamentelles Wissen

- mehr Früchte & Gemüse
- weniger Zucker und Fett

Wissen klärt nur 4% der Varianz auf (6. Schweizer Ernährungsbericht)

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Wissen ändert kein Verhalten

(Ajzen, Joyce, Sheikh, & Cote 2011)

UNIVERSITÄT BERN

Wissen & Alkoholkonsum r = .05

Wissen & Energiesparen r = -.02

…

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Wissen ändert kein Verhalten

----- Kontrollgruppe
= Wissensvermittlung

Inauen, J., Bolger, N., Shrout, P.E., Stadler, G., Amrein, M., Rackow, P., & Scholz, U. (2017). Using support group messaging to promote healthy eating: A randomized trial in daily life. Applied Psychology: Health and Well-Being, 9(3), 303–323. https://doi.org/10.1111/aphw.12093

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Wissen ändert kein Verhalten
Motive ändern Verhalten

4.12 Was beim Essen wichtig ist

Frage 13: Bitte geben Sie an, welcher Aspekt für Sie jeweils am wichtigsten ist & welcher Aspekt am wenigsten wichtig.
Basis: 606 befragte Personen / geschlossene Frage / eine Antwort pro Zeile

(COOP, 2009)

Mehrere Motive beeinflussen unser Essverhalten

Hunger

Soziale Motive

Hedonische Motive

Gesundheit

Nachhaltigkeit

…

Was wir essen wird von dem Motiv beeinflusst, das zum Zeitpunkt der Essensentscheidung salient ist.

UNIVERSITÄT BERN

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Es gibt Situationen, in denen wir automatisch etwas gesundes essen.

Natur

Aktivität

Kontrollbedingung

Plakate auf oder neben Selecta Automaten

UNIVERSITÄT BERN

UNIVERSITÄT BERN

	week 1	week 2	week 3	week 4
place 1				non treatment
place 2	non treatment			
place 3		non treatment		

Abhängige Variable

UNIVERSITÄT BERN

ungesund

- Schokoriegel
- Schokolade
- Kekse
- Kracker

gesund

- Quark
- Joghurt
- Studentenfutter
- Apfel oder Birne

χ^2 (1, N = 282) = 9.05, p = .003

χ^2 (1, N = 263) = 4.84, p = .028

χ^2 (1, N = 265) = 3.44, p = .064

Bundesamt für Gesundheit (FOPH/BAG)

UNIVERSITÄT BERN

Schule

Je nach Zielgruppe eignet sich ein anderes Motiv

UNIVERSITÄT BERN

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Beispiele für Motive, die zu gesunder Ernährung führen

Aktivität
Vitalität
Natur
Geschmack
Bunt
…

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Wie Bernayes das Frühstück in den USA veränderte

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018

Hauptaussagen

- Ohne Ziele, haben weder Hinweisreize noch Informationen einen Einfluss auf Verhalten.
- Hinweisreize können ein Verhalten beeinflussen, wenn Sie ein bestehendes Ziel salient machen.
- Es gibt verschiedene Motive, die zur gesunden Ernährung führen. Je nach Zielgruppe braucht es ein anderes Motiv.

© Copyright Kommunkation UniBE: Version 1.0 | 6.2018