



## **Nudging: Wie unsere Umgebung unsere Ernährung beeinflusst**

Im Interview mit Jun.-Prof. Dr. Laura König von der Universität Bayreuth geht es um Nudging. Eine Veränderung in der Umgebung, z.B. in der Küche oder im Supermarkt, kann die Lebensmittelauswahl von Konsument\*innen hin zu einer gesünderen Alternative beeinflussen. Ob eine Verhaltensänderung langfristig anhält, ist bisher nicht klar belegt. Das Interview wurde von der Akademie für Neue Medien (Bildungswerk) e.V. und der Universität Bayreuth für das Projekt Ernährungsradar produziert.

## **Nudging: How our environment influences our diet**

The interview with Jun.-Prof. Dr. Laura König from the University of Bayreuth is about nudging. A change in the environment, e.g. in the kitchen or in the supermarket, can influence the food choices of consumers towards a healthier alternative. Whether a change in behaviour lasts in the long term has not yet been clearly proven. The interview was produced by the Akademie für Neue Medien (Bildungswerk) e.V. and the University of Bayreuth for the project Ernährungsradar.

### **Empfohlene Literatur zum Thema / Recommended literature on the topic:**

König, LM (2017). Vom Leben im Schlaraffenland: Wie unsere Umwelt unsere Ernährung beeinflusst. <https://de.in-mind.org/article/vom-leben-im-schlaraffenland-wie-unsere-umwelt-unsere-ernaehrung-beeinflusst>

Hollands GJ, Bignardi G, Johnston M, Kelly MP, Ogilvie D, Petticrew M et al. (2017). The TIPPMIE intervention typology for changing environments to change behaviour. *Nature Human Behaviour*, 1(8), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0140>

Hollands GJ, Shemilt I, Marteau TM, Jebb SA, Kelly MP, Nakamura R et al. (2013). Altering choice architecture to change population health behaviour: a large-scale conceptual and empirical scoping review of interventions within micro-environments. *BMC Public Health*, 13, 1218. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1218>

Wansink B, Sobal J (2007). Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook. *Environment and Behavior*, 39(1), 106-123. <https://doi.org/10.1177/0013916506295573>