

Nudges, die kleinen «Schubser» für ein gesundes Essen

Jedes Jahr nehmen wir uns zum Jahresbeginn vor, was wir alles ändern und im Neuen Jahr erreichen möchten: endlich gesünder essen, mehr Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören, einige Kilogramm abnehmen, sich mehr Zeit für die Familie und sich selbst nehmen... und wie so oft, bleibt es bei den Vorsätzen, die nach wenigen Tagen bereits verpufft sind.

Wie können wir es schaffen, diese Vorsätze auch umzusetzen? Kann uns dabei ein kleiner Schubser, Anstoss (=Nudge) helfen? Der Wirtschaftsnobelpreisträger von 2017, Professor Richard Thaler, forscht als Verhaltensökonom darüber, warum sich Menschen nicht so verhalten, wie sie es eigentlich wollen, also warum wir beispielsweise unsere an Silvester vorgenommenen Vorsätze dann doch nicht umsetzen. Sein bekanntestes Buch lautet «Nudge: wie man kluge Entscheidungen anstösst». Thaler erläutert darin, wie wir solche kleine Schubser nutzen können, damit es uns im Alltag leichter fällt, bestimmte Verhaltensweise umzusetzen. Auf die Ernährung übertragen bedeutet es, wie es uns gelingt, eine gesündere Wahl zu treffen, ohne dass es anstrengend oder entsagungsvoll wird. Nehmen Sie sich jeweils nur eine kleine Änderung vor, bei zu vielen Vorsätzen auf einmal lässt der Eifer bekanntlich sehr schnell nach.



Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil

Einige Beispiele sollen verdeutlichen, wie wir uns selbst solche kleinen «Schubser» geben können:

- Generell immer Gemüse und Salat zuerst auf den Teller schöpfen, danach Beilagen und dann die Eiweisskomponente
- Wenn Sie abnehmen möchten, nehmen Sie einen kleineren Teller, damit wirkt der Teller voll, auch wenn weniger drauf ist
- Damit Sie ausreichend pro Tag trinken, stellen Sie die gefüllten Flaschen sichtbar auf, jedes Mal wenn Sie diese sehen, nehmen Sie einen kleinen Schluck
- Süssigkeiten im obersten Schrankfach oder Keller verstauen, dann verführt es auch nicht so schnell

Geschmortes Kohl-Rüebli-Gemüse mit Kartoffelstock (4 Personen):



2 Zwiebeln, 1.2 kg Weisskohl, 6 Rüebli
250ml Gemüsebrühe, ca. 100ml Weisswein
1 EL Zucker, 1 EL ÖL
Salz, Piment, Pfeffer, Kümmel, Muskat
1.5 kg mehlig kochende Kartoffeln
ca. 200ml Milch, 50 Gramm Butter

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und mit 1 EL Öl und 1 EL Zucker anschwitzen. Den in Streifen geschnittenen Kohl dazugeben und unter Umrühren braun dünsten, mit Gemüsebrühe und Weisswein ablöschen, mit Salz, Piment, Pfeffer und Kümmel abschmecken und ca. 45–60 Minuten schmoren, ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die gewürfelten Rüebli hinzugeben. Geschälte und gewürfelte Kartoffeln rund 20 Minuten in Salzwasser garkochen, Wasser abschütten und unter Zugabe von Milch und Butter zerstampfen, kurz vor dem Servieren mit Muskat abschmecken.