



Nudging und effektive Gesundheitskommunikation an Schulen

Anwendungen und Angebote für innovative Gesundheitsförderung an Schulen

NOVEMBER 2019

läuft.

Nudges zur Gesundheitsförderung an Schulen ergeben sich auf den Themenfeldern Bewegung, Ernährung, Entspannung



Bewegung

- #treppegehtimmer
- Schritte-/Treppen-Challenges
- Neue Architektur oder Raumnutzung



Ernährung

- Vielfältige Verwendung von Nudges in Schulkantinen
- Schulbistros, insbesondere zur Reduktion von Süßigkeiten- & Soft-Drink-Konsum



Entspannung

- Frühe Wahrnehmung von Warnsignalen und Einleitung von Gegenmaßnahmen
- Erinnerungen zur Achtsamkeit
- Nutzung des Ruheraums

Bewegung: Verschiedene Möglichkeiten, um spielerisch und einfach Bewegung an Schulen zu fördern



#treppegehtimmer

- Verwendung der Sprüche von #treppegehtimmer
- Verteilung der Sprüche an Schüler, um über Schule hinaus zu wirken



Challenges

- Schüler sind sehr empfänglich für Wettkämpfe untereinander/mit Lehrern
- Einführung von Schritte- oder Treppen-Challenges



Architektur

- Einführung von Duschen für Schüler, um aktive Bewegung zur Schule zu fördern
- Optisch ansprechende Gestaltung von Treppenhäusern

Ernährung: Mit Schulkantine und Bistro zwei hervorragende Settings zur Förderung einer gesunden Ernährung

Auswahl an Beispielen



Kantinen ideales Setting für Nudges

- Attraktive Positionierung von gesundem Essen
- Umbenennung gesunder Speisen nach beliebten Figuren/Prominenten
- Ampelsystem für Speisen einführen



Schulbistros für die Zwischenverpflegung

- Prominente Platzierung von Obst
- Verdeckte Positionierung von Soft-Drinks und anderen Süßigkeiten
- “Payback-Punkte” für gesundes Essen

Entspannung: Mehrere Möglichkeiten, um spielerisch Schüler und Lehrer zur Reduktion psychischer Belastung zu unterstützen



Früherkennung von Warnsignalen

- Entwicklung und Kommunikation einfacher Indikatoren, die Druck frühzeitig identifizieren
- Schulung der Selbstwahrnehmung und Kontaktaufnahme



Erinnerungen zur Achtsamkeit im Alltag

- Kurze witzige Slogans auf Aufklebern, die spielerisch zu Achtsamkeitsübungen
- Beispiel: „Chill mal deine Basis“



Einführung und Nutzung eines Ruheraums

- Fußabdrücke auf dem Boden, die dorthin führen
- Passende Kommunikation, die zur Nutzung auffordern
- Für Schüler und Lehrer



Dr. med. Mathias Krisam

- Autor der Studie: *Nudging in der Primärprävention: Eine Übersicht und Perspektiven für Deutschland*
- Gründer und Geschäftsführer der *läuft GmbH*
- **Tel:** 030 – 5304 9472
- **Mail:** mathias.krisam@laeuft.eu
- **Homepage:** www.laeuft.eu

läuft.

Ihr
Ansprechpartner