

## **RUDOLPHINA-PODCAST „An der Quelle“ #6, Oktober 2024**

### **Wie wir Appetit auf gesunde Ernährung bekommen**

**Mit der Gesundheitspsychologin Laura Maria König**

**RUDOLPHINA: 00:13**

Wir alle kennen das von Restaurants oder Hotelbuffets: Menschen, die entspannt miteinander plaudern und nebenbei gemeinsam essen und trinken. Ein wenig vorsichtiger klingt das, wenn man erstmals vor einem Fake-Food-Buffer steht. Da wähnt man sich schon eher im Filmklassiker „Brust oder Keule“ mit Louis de Funes.

**JULIA: 00:31**

Die Pralinen schauen auch wahnsinnig gut aus, ja.

**ALEX: 00:33**

Also die hätte ich jetzt gleich gegessen ... da wäre ich reingefallen.

**JULIA: 00:39**

Man kann es probieren. Die Konsistenz ist sehr sicher interessant.

**RUDOLPHINA: 00:42**

Die Psychologiestudentin Julia und unser Fotograf Alex begutachten die täuschend echt aussehenden Kunststofflebensmittel vor ihnen auf den Tischen.

**JULIA: 00:50**

Also ich mache das Praktikum in der Gesundheitspsychologie und als ich die Ausschreibung für das Praktikum gesehen habe und für das Fake Food Buffet, habe ich mir echt nicht vorgestellt, dass das so wahnsinnig echt aussieht.

**RUDOLPHINA: 01:02**

Julia wird hier in Kürze eine Studie durchführen, bei der Teilnehmende verschiedene Mahlzeiten zusammenstellen müssen. Es handelt sich dabei zumindest optisch um ein ganz typisches Buffet. Kredenzt in

Schüsseln und Edelstahlbehältern gibt es Hauptspeisen wie Rind und Fischfilets, Beilagen wie Nudeln oder Fisolen bis hin zu Salat, Getränken, Obst und Tortenstücken. Nur, dass eben alles aus Plastik ist.

**LAURA KÖNIG: 01:26**

Wir versuchen hier am Buffet im Prinzip eine klassische Mittagessen- oder Abendessen-Situation an einem Buffet eben nachzustellen. Und wir interessieren uns hier im Labor ganz konkret für die Frage: Was wählen Menschen denn zu essen? Zum Beispiel an unterschiedlichen Anlässen oder wenn sie unterschiedliche Alternativen auf dem Buffet vorfinden.

**RUDOLPHINA: 01:48**

Das ist Laura Maria König. Sie hat seit September 2023 die Professur für Gesundheitspsychologie an der Fakultät für Psychologie der Uni Wien inne und beschäftigt sich vor allem mit der Frage, warum sich Menschen ungesund ernähren, auch wenn sie es eigentlich oft besser wissen. Welche Mechanismen dahinterstecken und wie man sich selbst zu einer gesünderen Ernährung überlisten kann, erzählte sie uns in ihrem Büro am Institut für Klinische und Gesundheitspsychologie in der Wächtergasse im ersten Bezirk. Mein Name ist Mario Wasserfaller und ich heiße euch herzlich willkommen zu einer neuen Folge von AN DER QUELLE.

+++++

**RUDOLPHINA: 02:47**

Liebe Laura, danke fürs Zeit nehmen für dieses Podcast-Gespräch. Zu Beginn sollten wir vielleicht etwas weiter ausholen, nämlich: Wie steht es denn mit dem Ernährungsverhalten der Österreicherinnen? Was kann man dazu sagen? Welche Tendenzen gibt es denn da zu beobachten?

**LAURA KÖNIG: 03:02**

Erst mal vielen Dank für die Einladung und für deinen Besuch hier in unseren heiligen Hallen. Ja, das Ernährungsverhalten der Österreicherinnen und Österreicher, da ist wahrscheinlich noch ein bisschen Luft nach oben. Was die Gesundheit angeht, würde ich sagen, wir sehen dass ungefähr die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung hier im Land zu viel isst, zu viel Energie, zu viel Kalorien zu sich nimmt, mehr als man eigentlich bräuchte. Und dementsprechend gibt es da noch ein bisschen was zu tun.

**RUDOLPHINA: 03:29**

Was versteht man mit Stand heute unter einer gesunden Ernährung? Wie lässt sich das vielleicht ganz kurz zusammenfassen?

**LAURA KÖNIG: 03:36**

Eigentlich ist das erstaunlich einfach: Möglichst viel Obst und Gemüse konsumieren; auf Zucker, auf Frittiertes, auf stark salzhaltige Speisen tendenziell eher verzichten. Und die große Frage, die sich immer wieder stellt: Wie sieht es denn mit dem Fleisch aus? Wir brauchen natürlich eine gewisse Menge Protein, und das Fleisch ist eine wichtige Quelle. Aber das können wir auch ganz gut, eigentlich ohne Fleisch über pflanzliche Proteinquellen. Und tatsächlich muss man sagen, das gilt für viele Länder, dass wir eigentlich eher Protein überversorgt sind. Das bedeutet, wir können doch da den Schwerpunkt vielleicht, wenn wir etwas in unserer Ernährung verändern möchten, eher noch ein bisschen mehr auf Obst und Gemüse legen, denn davon essen die meisten von uns eher nicht genug.

**RUDOLPHINA: 04:22**

Okay, da werden wir später noch dazu kommen, was das genau alles ausmacht eine gesunde Ernährung oder was da dazugehört. Welchen Unterschied macht die Ernährung für die menschliche Gesundheit insgesamt in puncto auch Lebenserwartung usw.? Was steht denn auf dem Spiel?

**LAURA KÖNIG: 04:38**

Einiges steht auf dem Spiel tatsächlich. Man kann eigentlich sagen, es gibt fünf Verhaltensweisen, die maßgeblich unsere Lebenserwartung, aber auch unsere Lebensqualität mit beeinflussen. Und das Ernährungsverhalten ist da mit dabei. Spielt in einer ähnlichen Liga wie zum Beispiel das Rauchen, der Alkoholkonsum oder auch die Bewegung.

**INFO: GESUNDHEITSVERHALTEN UND GESUNDHEITSKOMPETENZ 05:07**

Wie sieht es eigentlich mit dem Gesundheitsverhalten und der Gesundheitskompetenz der Österreicherinnen und Österreicher aus? Im bis dato aktuellsten Gesundheitsbericht des Gesundheitsministeriums von 2022 werden die wichtigsten Trends folgendermaßen zusammengefasst: „Keine positiven Entwicklungen sind mit Ausnahme der Prävalenz täglicher RaucherInnen beim Gesundheitsverhalten sowie bei Übergewicht und Adipositas festzustellen. Adipositas ist angestiegen und das Ernährungs- und Bewegungsverhalten hat sich tendenziell verschlechtert, während der Alkoholkonsum gleich geblieben ist. Mit Ausnahme der körperlichen Aktivität - hier entspricht Österreich dem EU Durchschnitt--, liegt Österreich sowohl bei der Prävalenz von Übergewicht und Adipositas, beim täglichen Obst und Gemüsekonsum, beim Anteil der täglich rauchenden Männer als auch beim Alkoholkonsum im EU Durchschnitt, bei den täglich rauchenden Frauen sogar deutlich darüber. Rund jede/jeder Zweite verfügt über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz und hat Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen und Angeboten. Besonders große Herausforderungen bestehen beim Umgang mit digitalen Informationen und Informationsquellen sowie bei der Navigation im Gesundheitssystem.“

**RUDOLPHINA: 06:00**

Was möchtest denn du als Gesundheitspsychologin in diesem Kontext der Ernährung besser verstehen lernen? Was treibt dich da an und in welche Richtung forschst du denn da?

**LAURA KÖNIG: 06:33**

Viele Menschen haben eigentlich schon ein ganz gutes Verständnis davon, was gesunde Ernährung bedeutet. Wie ich gerade gesagt habe: viel Obst und Gemüse, möglichst wenig Süßigkeiten. Ich glaube, das würden die meisten Leute so sagen, wenn ich sie jetzt auf der Straße fragen würde. Die Frage ist dann aber oft eher: Wie bekomme ich das eigentlich hin, das auch in die Tat umzusetzen? Wie kann ich mich vielleicht selber dazu motivieren, mehr Obst und Gemüse zu essen? Oder wie bereite ich das denn zu, dass es mir auch gut schmeckt? Häufig liegt es also gar nicht so sehr unbedingt am basalen Ernährungswissen, sondern eher am Wissen und den Fähigkeiten darüber, wie ich das dann auch in meinem Alltag in die Tat umsetzen kann.

**LAURA KÖNIG: 07:19**

Und hier setzen wir mit unserer Forschung an: Wir wollen verstehen, welche Hürden, welche Barrieren gibt es denn zum Beispiel für eine gesunde Ernährung oder auch welche Hürden, welche Barrieren gibt es, die dafür sorgen, dass sich Menschen im Alltag auch nicht ganz so viel bewegen? Und darauf aufbauend wollen wir dann schauen, wie kann man diese Barrieren, diese Hürden abbauen? Was kann man machen, was können Einzelpersonen tun? Aber was kann vielleicht auch die Gesellschaft tun, um das gesunde Verhalten zum einfacheren und angenehmeren Verhalten zu machen?

**RUDOLPHINA: 07:52**

Vielleicht noch einmal umgekehrt gefragt, oder das Pferd von der anderen Seite aufgezäumt quasi, in Richtung Ursachenforschung? Was drängt uns denn eigentlich so dazu, evolutionär gesehen das uns ungesunde Speisen so anziehen? Was gibt es denn da für Mechanismen dahinter?

**LAURA KÖNIG: 08:09**

Ja, wie du schon sagst, sie ziehen uns an, sie schmecken uns gut und das hat verschiedene Gründe. Zum einen sind Fett, Salz, Zucker natürlich recht geschmacksintensiv. Diejenigen der Zuhörenden, die gerne kochen, kennen vielleicht auch Fett als Geschmacksträger, dass man vielleicht ganz gerne noch mal ein Stückchen Butter am Ende in die Soße zum Beispiel mit reingibt, damit sie eben besonders gut schmeckt. Das ist quasi das was, was wir dann psychologisch merken. Dahinter steht, dass Fett und Zucker uns natürlich besonders gut mit Energie versorgen können. Die sind kalorienreicher, energiereicher als jetzt eben zum Beispiel das Protein. Das bedeutet, evolutionär gesehen macht es für uns natürlich viel Sinn, vor allem die Speisen zu essen, die uns mit viel Energie versorgen.

Wenn wir nur jetzt mal einige Tausend Jahre in der Menschheitsgeschichte zurückgehen, da gab es halt nicht jeden Tag was zu essen. Man musste erstmal das nehmen, was es eben gab und man hat dann eben besonders profitiert davon, die Sachen zu essen, die einen mit möglichst viel Energie versorgen, was man dann vielleicht auch ein bisschen einlagern kann in den Fettpölsterchen für die nächsten paar Tage, wenn man halt nicht so viel Glück hat bei der Jagd oder beim Suchen im Wald. Jetzt spulen wir wieder vor in unsere heutige Umgebung. Da ist Essen quasi jederzeit verfügbar. Essen ist im Überfluss verfügbar, aber unser Gehirn ist quasi noch nicht ganz mitgekommen in der Entwicklung, die ja zugegeben auch eine sehr neue Entwicklung ist, die sich in den letzten 50 bis 100 Jahren so ergeben hat für die meisten Menschen.

Das bedeutet, wir stehen jetzt eigentlich vor dem Problem, die Herausforderungen, die es im Großteil der Menschheitsgeschichte gab - wenig essen, immer dann essen, wenn es irgendwie geht - die haben wir jetzt eigentlich nicht mehr, aber die biologischen Mechanismen funktionieren noch ganz genauso. Und wenn wir jetzt eben Pommes, Burger, Pizza etc. sehen, dann wissen wir, das schmeckt uns gut. Und so signalisiert uns eben unser Körper immer noch: Iss das jetzt! Vielleicht gibt es morgen nichts mehr.

**RUDOLPHINA: 10:07**

Ja, das kennen wir alle glaube ich recht gut. Andererseits ist es ja auch so, man ist ja mit überbordenden Informationen konfrontiert über Ernährung. Werbung gibt es überall, an jeder Ecke. Supermarktregale sind auch so aufgebaut, dass die süßen Sachen in Augenhöhe der Kinder sind usw. Da gibt es ja viele Sachen, die da hineinfallen. Also wie soll man sich denn wirklich auskennen noch was gesund ist und was nicht? Da kommt ja noch hinzu, dass es viele Ernährungsmythen gibt, die sich teilweise auch widersprechen. Einmal, da ist Kaffee gesund sozusagen. Einmal sind Eier die Cholesterinbomben dann wieder nicht. Und ich finde, das ist besonders schwer, sich da zu orientieren.

**LAURA KÖNIG: 10:46**

Das stimmt gerade zu einzelnen Lebensmitteln. Da gibt es oft ganz schön widersprüchliche Kommunikation. Prinzipiell gibt es natürlich verlässliche Quellen, wie zum Beispiel die Österreichische Gesellschaft für Ernährung, die Ernährungsempfehlungen für das Land herausgibt. Die haben sich tatsächlich auch gerade ein bisschen angepasst, insbesondere aber nicht nur auf die menschliche Gesundheit, sondern auch auf die planetare Gesundheit gesehen. Legt jetzt also noch ein bisschen mehr Wert auch wie gerade schon erwähnt, auf pflanzliche Proteinquellen im Vergleich zu den tierischen. Also prinzipiell sind diese Empfehlungen eigentlich ziemlich langlebig, da tut sich nicht wahnsinnig viel dran. Im längeren zeitlichen Vergleich gesehen. Die sind eigentlich immer eine verlässliche Quelle.

Die Sache ist natürlich die, das sind nicht unbedingt die Organisationen, die tagtäglich mit ganz vielen Influencer\*innen in Social Media zum Beispiel unterwegs sind. Und es ist vielleicht erstmal, wenn man sich eben nicht so auskennt, eine Stimme von vielen und das muss ich auch sagen, eben oft nicht eine besonders laute Stimme im Diskurs. Die Werbung hast du gerade schon angesprochen. Wir werden zu-geknallt mit Werbung. Eigentlich klassisch war das noch die Werbung im Fernsehen, die auch immer

wieder ja politisch diskutiert wird in verschiedenen Ländern. Großbritannien zum Beispiel möchte jetzt die Lebensmittelwerbung im Fernsehen vor 21:00 Uhr einschränken, weil es eben viele Studien gibt, die zeigen, dass gerade Kinder und Jugendliche da noch nicht so ein gutes Verständnis dafür haben und sich dann vielleicht besonders stark auch von der Werbung leiten lassen.

Wenn da ein Kartonhase zum Beispiel aus den Frühstücksflocken springt, dann macht es die natürlich besonders interessant und dann wollen sie das beim nächsten Einkauf dann auch haben. Ein weiteres Problem, was wir haben in Anführungszeichen ist eben, dass auf Social Media, Instagram, YouTube etc. eigentlich jeder und jede über Ernährung sprechen kann. Und da ist es natürlich auch wieder schwer für uns zu merken, wer hat da jetzt eigentlich wirklich die wissenschaftlich belastbaren Informationen? Wer stützt sich vielleicht in seinen Videos, in seinen Reels, in seinen Posts zum Beispiel auf die Österreichische Gesellschaft für Ernährung? Und wer gibt da vielleicht gerade Informationen wieder, die sich eigentlich nicht mit der wissenschaftlichen Erkenntnislage gerade decken?

**RUDOLPHINA: 13:07**

Und damit kommen wir eigentlich schon zum Kernthema, nämlich: Wie kann man denn dann Verhaltensänderungen, also natürlich in Richtung einer positiven, einer guten, einer gesunden Ernährung überhaupt erzielen vor diesem Hintergrund? Das ist ja dein eigentliches Forschungsgebiet.

**LAURA KÖNIG: 13:22**

Ja, ganz genau. Also im Prinzip ist das eigentlich eine ganze Kaskade von Einflussfaktoren. Also es gibt leider nicht nur die eine Stellschraube, an der wir drehen können und dann wird alles gut. Ich glaube, dann wären wir nicht in der Situation, in der wir jetzt gerade sind. Zunächst ist es natürlich erstmal wichtig, auf der einen Seite, dass Menschen sich überhaupt bewusst sind, dass eine ungesunde Ernährung problematisch sein kann, dass das weitreichende Folgen hat. Und das ist natürlich schon erst mal auch schwer zu sehen, einfach weil es eine große zeitliche Verzögerung gibt zwischen „Ich esse die Pizza“ oder „Ich esse den Burger“ und „Vielleicht bekomme ich in 20, 30, 40 Jahren Diabetes oder ich erleide einen Herzinfarkt“.

Wir Menschen sind ganz gut darin zu lernen, wenn es unmittelbare Konsequenzen gibt. Aber wenn das so lange dauert, da kann es sich schon um Stunden oder Tage handeln, dann klappt das einfach nicht mehr so gut. Und in der Ernährung sind diese zeitlichen Zusammenhänge einfach noch mal deutlich länger. Im nächsten Schritt, wenn ich dann begriffen habe, okay, das könnte problematisch sein, ich sollte etwas tun, dann stellt sich eben die Frage: Weiß ich denn überhaupt, was ich tun kann? Weiß ich, welche Speisen besser geeignet wären für mich? Weiß ich, welche Speisen vielleicht überhaupt erstmal in meinem Speiseplan problematisch sind?

Das ist ja vielleicht der erste Schritt, bevor ich die dann ersetzen kann. Und dann stellt sich eben die Frage: Glaube ich denn, dass ich über die notwendigen Fähigkeiten verfüge, um tatsächlich diese Verhaltensänderung auch durchzuführen? Also glaube ich zum Beispiel, dass ich in der Lage bin, nicht nur das

Schnitzel in der Pfanne zu braten, sondern vielleicht mir auch mal eine Gemüsepfanne zuzubereiten. Oder gehe ich eigentlich schon davon aus, dass die mir dann nicht schmecken wird, weil ich nicht wirklich weiß, wie ich Gemüse lecker zubereiten kann?

**RUDOLPHINA: 15:02**

Ein zentraler Punkt Ich habe es vorher schon angesprochen. Kurz ist ja auch Vertrauen in die Wissenschaft. Und wenn man jetzt eben auch teils widersprüchliche Studien hat, die einmal so und einmal so quasi berichten, was kann man dann wirklich besser machen in der Kommunikation?

**LAURA KÖNIG: 15:17**

Tatsächlich sind gerade diese Widersprüche ein großes Problem. Da gibt es schon relativ viel Forschung dazu zum sogenannten „Gateway Belief“-Modell, was sich im Prinzip mit der Frage beschäftigt: Inwiefern wirkt sich denn wahrgenommener wissenschaftlicher Konsens bzw. wahrgenommener wissenschaftlicher Konflikt dann auf das Vertrauen in die Studien und das Vertrauen in Wissenschaft als Ganzes auch aus? Und wir sehen in diesen Studienergebnissen sehr klar, wenn Konsens kommuniziert wird. Wenn zum Beispiel gesagt wird, 97 Prozent der Klimaforscher\*innen gehen davon aus, dass der Klimawandel menschengemacht ist oder ihre Forschung zeigt, dass der Klimawandel menschengemacht ist, dann nimmt das Publikum das auch so auf. Das ist erst mal eine gute Nachricht.

Wir sind nicht blöd. Wir sind in der Lage zu verstehen, was wir lesen. Super. Wenn jetzt allerdings zum Beispiel in einem Zeitungsartikel steht naja, Forscher A sagt das und Forscherin B sagt das Gegenteil, dann nehmen wir da entsprechend auch wahr. Oh, okay. Die sind sich nicht einig. Dann scheint es da ja vielleicht keinen wissenschaftlichen Konsens zu geben und dementsprechend sollte ich vielleicht zumindest den wissenschaftlichen Ergebnissen in diesem Forschungsbereich nicht so vertrauen.

**INFO SEMESTERFRAGE UNI WIEN: 16:43**

Jeder Mensch hat ein Recht darauf, gesund zu sein. Ob Ernährung, Lebensstil oder Bewegung, vieles haben wir selbst in der Hand. Andere Faktoren sind genetisch veranlagt und nur bedingt veränderbar. Und auch die Umwelt beeinflusst unsere Gesundheit, zum Beispiel Umweltgifte, Wassermangel oder Hitze. Unser Zugang zu Ärztinnen, Medikamenten und Therapien hängt wiederum davon ab, wer wir sind, wo wir leben oder was wir uns leisten können. Die aktuelle Semesterfrage der Uni Wien lautet daher Wie gerecht ist Gesundheit wirklich? Was ist individuell gestaltbar? Welche Rahmenbedingungen braucht es und was können wir gemeinsam tun, um für alle bessere Chancen auf ein gesundes Leben zu schaffen?

Laufend neue Beiträge und alle Infos dazu findet ihr auf der Webseite von Rudolphina, dem Wissenschaftsmagazin der Uni Wien bzw. unter dem Link in den Shownotes. Die aktuelle Semesterfrage der Uni Wien zielt ab auf die Gerechtigkeit im Kontext von Gesundheit. Und da könnte man ja auch sagen, wenn die Informationen nicht zu den Leuten kommen in der richtigen Form

oder wenn die die Informationen nicht richtig verstehen. Das ist ja auch ein Aspekt von Gerechtigkeit oder Ungerechtigkeit. Was kann man in diesem Bereich dann tun? Und das Stichwort lautet hier Gesundheitskompetenz.

**LAURA KÖNIG: 18:03**

Ja, ich würde sagen, idealerweise würden wir in einer Welt leben, in der wir uns alle voll informiert entscheiden können, was wir essen möchten und was wir nicht essen möchten und wo wir uns aller Konsequenzen bewusst sind. Auch wenn, da sind wir jetzt wieder bei Konsens und Konflikt ist natürlich gerade in der in der Gesundheitsforschung, in der Ernährungsforschung würde ich sagen, die Studienlage relativ eindeutig ist. Also wir wissen, eine ungesunde Ernährung führt unter anderem zu Übergewicht und Adipositas, was wiederum mit einer Reihe von sogenannten nicht übertragbaren Krankheiten, chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, wie Krebs, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt usw. in Beziehung stehen.

Auch an der Stelle ist natürlich die die Kommunikation extrem wichtig, insbesondere natürlich auch die Kommunikation von verlässlichen Quellen von zum Beispiel entsprechenden Institutionen wie auch der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, dass diese Informationen auch wirklich die Konsumentinnen und Konsumenten erreichen können. Wichtig ist auch, dass diese Informationen auch so präsentiert werden, dass sie verständlich sind. Das bedeutet, dass jetzt nicht nur eine Uniprofessorin wie ich diese Informationen lesen und verstehen kann, sondern dass das auch Personen gelingt, die sich jetzt nicht jeden Tag mit diesem Thema auseinandersetzen. Dass es auch Personen vielleicht gelingt, die nie eine Uni betreten haben. Und an der Stelle gibt es sicherlich auf der einen oder anderen Ebene noch ein wenig Nachholbedarf.

Die zweite Frage ist aber natürlich auch: Erreichen diese Informationen denn wirklich alle? Ich kann die tollsten Kommunikationsmaterialien entwerfen, Flyer, ich kann einen Instagram Account erstellen etc. Aber diese Informationen müssen ja auch ankommen. Sie müssen ja auch wirklich die Gruppe erreichen. Und an der Stelle stellt sich natürlich schon auch die Frage Wie kann ich das am besten machen? Nicht jeder ist im Internet, nicht jede Generation ist im Internet. Einen Vorschlag, der deswegen auch immer wieder viel diskutiert wird, ist zum Beispiel die Rolle von Schulen, Denn letztendlich geht jeder mal zur Schule und dementsprechend haben wir dort natürlich Möglichkeiten, im Prinzip die komplette Bevölkerung entweder direkt, also die Schülerinnen und Schüler zu erreichen oder eben auch indirekt, weil ja die Schülerinnen und Schüler dann vielleicht auch zu Hause mit ihren Geschwistern, mit ihren Eltern, mit den Großeltern usw über diese Themen sprechen und dann vielleicht auch mal sagen Hey, ich habe hier irgendwie in der Schule gelernt, Obst und Gemüse ist gesund. Wir hatten jetzt nicht so viel Obst und Gemüse zum Abendessen. Heute wollen wir das vielleicht morgen mal ausprobieren. Ich habe hier irgendwie so ein paar Rezeptkarten mitbekommen von der Schule und ich hätte Lust, das mal mit euch zu testen. Das wäre eine Möglichkeit auf jeden Fall.

**RUDOLPHINA: 20:46**

Ja, und im Idealfall nimmt man diese Informationen her, sortiert sie für sich selber unter dem Stichwort Eigenverantwortung. Und man kann dann entscheiden „Ja, ich ernähre mich gesund“ oder „Entgegen meines besseren Wissens ernähre ich mich dann doch eher ungesund und nehme halt den Burger oder das Schnitzel statt dem Apfel“ usw. Dieser Spalt zwischen Eigenverantwortung und Verhaltensänderung: Wie siehst denn du das? Was kann man denn da noch machen oder dazu sagen?

**LAURA KÖNIG: 21:12**

In einer idealen Welt hätten wir zum einen alle Informationen verfügbar und wären auch in der Lage entsprechend dieser Informationen und unserer Entscheidungen zu handeln. Ich denke, gerade im Bereich Ernährung und Gesundheit haben wir das große Glück, dass viel eigentlich schon wissenschaftlich gut abgesichert ist. Dass wir eben wissen, Obst und Gemüse ist gut für uns zum Beispiel und dementsprechend da vielleicht eigentlich zumindest in vielen Teilen der Bevölkerung nicht mehr so ein hoher Informationsbedarf eigentlich da ist. Und das zeigt eben wieder klar auf. Es liegt nicht unbedingt daran, dass die Informationen nicht verfügbar sind. Es liegt eher daran, dass es vielen Menschen nicht gelingt, das dann auch tatsächlich in Handlungen zu überführen.

Und an der Stelle ist eben wichtig, dass wir uns bewusst werden, dass wir ja nicht ganz alleine in einem Vakuum leben. Zum einen haben wir andere Menschen in unserem Umfeld. Wenn ich jetzt zum Beispiel zusammen mit dir nachher noch essen gehen wollen würde, müssten wir vielleicht überlegen in welches Restaurant wollen wir gehen? Und da ich vegetarisch esse, würde dann vielleicht das Steak House wegfallen. Ich weiß nicht, ob du damit zufrieden wärst oder nicht, wenn die Option Steak fürs Mittagessen schon mal per se ausgeschlossen wird.

**RUDOLPHINA: 22:32**

Ich bin sehr flexibel.

**LAURA KÖNIG: 22:34**

Wunderbar. Dann haben wir aber noch die zweite Problematik. Was würden wir denn jetzt machen, wenn wir hier gerade nicht im ersten Bezirk in Wien sitzen würden, sondern in einer kleinen Stadt, wo es vielleicht jetzt in Laufumgebung, so dass wir das in der Mittagspause auch schaffen können, überhaupt nur zwei Restaurants gäbe und die verkaufen hauptsächlich Steaks und Burger.

Also das heißt, ob ich jetzt meine Intention an mein Vorhaben, vegetarisch zu essen oder mich gesund zu ernähren, auch tatsächlich in die Tat umsetzen kann, hängt massiv davon ab, wie meine Umgebung eigentlich aussieht. Und die ist leider in den allermeisten Fällen nicht gesundheitsförderlich.

**RUDOLPHINA: 23:13**

Aber ich finde, ein ganz wichtiger Punkt ist ja auch noch: Wir sprechen auch aus einer sehr privilegierten Position heraus. Es gibt ja auch Menschen, die nicht so die Möglichkeiten haben, einfach die sozioökonomischen Möglichkeiten, die nicht genug Geld haben, sich gesund zu ernähren. Was kann man denn da noch anfügen? Oder welche Tipps kann man da geben? Man kann ja sagen ernähre dich gesund, aber ich kann mir Bioobst nicht leisten.

**LAURA KÖNIG: 23:35**

Das ist eine ziemlich heikle Frage und eine Frage, die auch viel diskutiert wird. In dem Bereich wird natürlich hauptsächlich auch Studien aus den Wirtschaftswissenschaften zum Beispiel herangezogen. Und da gibt es dann Hochrechnungen, da wird geguckt mit einem bestimmten Budget. Ist es denn überhaupt möglich, damit so viel einzukaufen, dass dann zum Beispiel die empfohlene Menge Energie am Tag aufgenommen werden kann von einer Person? Und da gibt es dann durchaus Hochrechnungen, die sagen Ja, aber das ist doch überhaupt gar kein Problem. Man kann sich super gesund ernähren, auch mit einem ganz kleinen Budget. Da würde ich sagen: Ja, das ist erstmal richtig. Also ich würde den Studien da erstmal nicht unterstellen wollen, dass sie uns hier irgendwie falsche Daten vorliegen. Aber man muss dann vielleicht doch noch mal genauer hingucken, was denn dann in diesem errechneten Einkaufskorb auch tatsächlich landet. Und wenn das irgendwie nur Äpfel, Kohl und Brot ist, zum Beispiel, dann ja. Prinzipiell kann ich das essen und bekomme so auch die Energie, die ich brauche am Tag. Aber macht es Spaß? Ist es lecker? Wahrscheinlich nicht. Also solche ökonomischen Hochrechnungen lassen halt einfach ganz wichtige psychologische Komponenten außer Acht. Wie eben, dass wir doch eigentlich ganz gerne das essen wollen, was uns gut schmeckt.

**RUDOLPHINA: 25:10**

Von der individuellen Ebene sollten wir noch einmal kurz wegkommen und in Richtung auch politischer Verantwortung sprechen. Eventuell nämlich: Wie kann man den Menschen überhaupt zu einem gesünderen Lebensstil führen, verhelfen, von den Rahmenbedingungen her? Und was wäre da noch zu tun?

**LAURA KÖNIG: 25:27**

Auch das ist natürlich wieder eine Frage, die viel diskutiert wird. Im Prinzip: Wie viel sollte sich hier die Wissenschaft vielleicht auch in die Politik einmischen? Ich denke, aus der Wissenschaft kann man schon ein paar Empfehlungen auch ableiten, eben weil wir mittlerweile auch relativ gut wissen, wie sich unsere Ernährungsumgebung eigentlich auf unser Verhalten auswirkt. Ein Thema haben wir gerade schon kurz angesprochen: Die Werbung zum Beispiel, die nicht nur Kinder und Jugendliche, auch Erwachsene zu bestimmten Einkaufsentscheidungen verleiten soll. Und auch dort gibt es belastbare Analysen. Leute, die sich den ganzen Tag Werbung angucken, die zum Beispiel im Fernsehen läuft oder jetzt auch ganz neu.

Natürlich auf Social Media zum Beispiel auf Twitch, also auf Streamingplattformen, die ganz klar sagen, die überwiegende Mehrheit der Werbung, die dort läuft, ist ungesund. Und da hätte man natürlich ein politisches Steuerungsinstrument, indem man Werbung einschränkt und zum Beispiel wie in Großbritannien sagt, dass für bestimmte Produkte zu bestimmten Uhrzeiten im Fernsehen nicht mehr geworben werden darf.

**RUDOLPHINA:** 26:30

Die Arbeit als Gesundheitspsychologin, da werden sich jetzt vielleicht viele nicht so viel drunter vorstellen können, besonders auch, wenn es um Ernährung geht. Möchtest du uns ein wenig erklären oder beschreiben, was du da eigentlich tust und mit welchen Methoden du zu deinen Ergebnissen kommst?

**LAURA KÖNIG:** 26:44

Also ich bin natürlich eine wissenschaftlich arbeitende Gesundheitspsychologin. Das unterscheidet mich noch mal ganz stark von Gesundheitspsycholog\*innen, die praktisch arbeiten. Aber letztendlich ist ja auch das Ziel meiner Arbeit, Empfehlungen an die Praxis zu liefern, was man denn tun kann, um Menschen zu einer gesunden Ernährung zu verhelfen. Und dementsprechend steht das natürlich auch im Fokus meiner Arbeit. Der erste Schritt ist eben erstmal überhaupt zu verstehen, welche Hürden und Barrieren denn im Alltag so auftreten, welche davon auch besonders wichtig sind. Es gibt eine ganz lange Liste, aber wir wollen eben auch verstehen okay, welche sind denn vielleicht jetzt besonders einflussreich, damit man natürlich auch möglichst da ansetzt, wo man die größten Erfolgchancen dann hinterher auch hat oder die größten Auswirkungen dann potenziell sehen kann.

Und um zum Beispiel diese Frage zu beantworten, wenden wir eine ganz große Bandbreite an wissenschaftlicher Methodik an. Die Psychologie als Wissenschaft des menschlichen Erlebens und Verhaltens interessiert sich natürlich eben dafür, was Leute denn so denken und fühlen und dementsprechend basiert viel in unserer Forschung natürlich auf Befragungen, sprich wir entwickeln zum Beispiel Fragebögen, Umfragen, Das passiert oft online und suchen dann Teilnehmende zum Beispiel über die sozialen Medien, die dann diese Fragebögen auch ausfüllen und dort zum Beispiel berichten, was sie so üblicherweise essen und warum sie das essen. Und dann können wir eben schauen sprechen. Zum Beispiel bestimmte dieser sogenannten Essmotive dann eher für eine gesunde Ernährung oder für eine ungesunde Ernährung.

Das alleine, würde ich sagen, liefert uns aber oft nicht die aller belastbarsten Daten, denn das sind ja quasi Momentaufnahmen. Und wo wir die Leute fragen, was sie denn so normalerweise machen. Und die meisten Menschen können sich da schon ganz gut selber einschätzen. Aber wenn ich jetzt dich zum Beispiel fragen würde, so über die letzten vier Wochen wie oft hast du denn Obst gegessen?

**RUDOLPHINA:** 28:44

Hm, Schwierig.

**LAURA KÖNIG: 28:45**

Genau. Und dementsprechend versuchen wir das uns und auch unseren Studienteilnehmenden ein bisschen einfacher zu machen. Und was wir deswegen machen, ist, sie mit ihrem Smartphone zu befragen. Ihnen dort zum Beispiel die Möglichkeit zu geben, uns jeweils zu berichten, wenn sie etwas gegessen haben. Die machen dann oft auch einfach nur ein Foto von den Speisen. Was super schnell und einfach geht, dann muss man nichts lange eintippen. Man kann dann direkt mit dem Essen beginnen. Dann vielleicht eben noch so ein paar Fragen wie „Warum haben Sie das denn jetzt eigentlich gerade ausgewählt?“ oder „Mit wem essen Sie gerade?“.

Und können dann so verschiedene Bestandteile der Speisen dann mit den Antworten in Beziehung setzen und sind quasi mehr oder weniger dann auch beim Essen mit dabei. Und das finde ich besonders spannend, diese Alltagseinblicke zu bekommen.

**RUDOLPHINA: 29:32**

Du hast ja auch schon jetzt gerade eine Forschungsarbeit am Laufen, wo es um Ernährungsapps usw. geht. Kannst du da schon ein wenig Einblicke geben?

**LAURA KÖNIG: 29:39**

Genau. Also wir führen mehrere Projekte in dem Bereich gerade durch. Auch wieder in Bezug auf die Semesterfrage. Interessiert uns hier auch. Für wen sind denn Ernährungsapps eigentlich nützlich und für wen nicht? Es gibt ein ganz großes Angebot. Wenn man sich da mal im App Store auf seinem Handy einwählt, kann man jede Menge Kalorienzähler etc. sich. Laden. Unsere Forschung zeigt auch, dass die an sich ganz gut funktionieren oder Menschen durchaus dabei unterstützen können, gesünder zu essen, abzunehmen usw. Aber auch hier stellt sich die Frage helfen die denn wirklich allen Menschen oder sind sie auch für alle Menschen überhaupt eine Möglichkeit, die in Betracht gezogen wird? Und da sehen wir ganz klar: Nein. Ernährungsapps sind für manche Teile der Bevölkerung eine super Methode. Das sind zum Beispiel eher jüngere Personengruppen, Personengruppen mit einem höheren sozioökonomischen Status, also höheres Einkommen, höherer Bildungsgrad oder aber auch Personen, die eher in städtischen Umgebungen leben. Für die anderen Personengruppen scheinen diese Art von Interventionsprogrammen nicht ganz so gut geeignet zu sein.

**RUDOLPHINA: 30:50**

Du hast uns eingangs schon erklärt bzw wir waren bei dir im Labor. Da gibt es ja auch ganz bestimmte Versuchsanordnungen. Und kannst du das noch ein bisschen beschreiben, was da normalerweise so geschieht?

**LAURA KÖNIG: 31:01**

Ja, das ist quasi die dritte Methodenbox, die wir hier verwenden, wenn wir die Leute nicht befragen wollen, so ganz generell oder es vielleicht nicht möglich ist, bestimmte Fragestellungen so direkt im Alltag zu untersuchen, dann versuchen wir so ein bisschen den Mittelweg zu finden. Und das findet dann in unserem Verhaltenslabor statt. Labor verbinden jetzt viele wahrscheinlich eher so mit Biologie und Chemie und da wird irgendwas pipettiert. Das machen wir nicht. In unserem Labor steht ein großes Buffet aus Lebensmittel, Nachbildungen aus Plastik, die wirklich sehr realistisch aussehen. Und was wir dort machen können, ist: Wir können zum Beispiel die Anordnung des Buffets verändern.

Wir können vielleicht ein paar Optionen entfernen, zum Beispiel ein paar ungesunde Optionen entfernen und uns dann angucken: Wie sieht denn die Auswahl aus, die jetzt jemand von so einem Buffet dann trifft? Zum Beispiel, wenn wir sagen: Nimm dir mal ein typisches Mittagessen von unserem Buffet. Eine andere Möglichkeit, die wir haben, ist: Alle Leute sehen das gleiche Buffet, aber wir geben ihnen unterschiedliche Anweisungen. Wir sagen ihnen zum Beispiel: Wähl doch mal ein gesundes Essen für dich aus oder wähle ein nachhaltiges Essen für dich aus. Und dann können wir vergleichen, ob die beiden Teller, die da rauskommen, sehr ähnlich aussehen oder sich vielleicht in manchen Komponenten wie der Proteinquelle unterscheiden.

Wir sehen zum Beispiel Fleisch wird als gesund wahrgenommen. Aber es ist doch einigen Menschen schon bewusst es ist nicht unbedingt die nachhaltigste Alternative ist.

**RUDOLPHINA: 32:29**

Vielleicht liegt es aber auch am Plastikfleisch dann ja.

**LAURA KÖNIG: 32:33**

Die Tofuwürstchen sind auch aus Plastik.

**RUDOLPHINA: 32:36**

Ihr müsstet dann immer selber alles kochen. Wäre ein bisschen aufwendig.

**LAURA KÖNIG: 32:39**

Vielleicht, ganz genau. Und besonders nachhaltig wäre das natürlich auch nicht.

**RUDOLPHINA: 32:56**

Gegen Ende, wie immer, möchten wir von dir auch wissen, was außerhalb der Forschung bei dir so passiert, wenn du einmal nicht mit Ernährung oder Essen beschäftigt bist. Du bist aufgewachsen am Bodensee?

**LAURA KÖNIG: 33:08**

Genau. Aber auf der deutschen Seite. Hört man noch heute.

**RUDOLPHINA: 33:12**

Hört man auch, ja. Was hat denn in deinem Aufwachsen in deine Berufspläne oder deine Zukunftspläne beeinflusst? Wann bist du denn darauf gekommen: Ich will Gesundheitspsychologin werden.

**LAURA KÖNIG: 33:23**

Tatsächlich ist das am Bodensee passiert. Dort gibt es eine relativ bekannte Ernährungsklinik private Ernährungsklinik, die Patientinnen beim Abnehmen hilft. Und dort habe ich Gekellnert mit 16, also ja, da gibt es auch Essen. Da gibt es natürlich sehr gesundes Essen, noch nicht so große Portionen. Und da ist zum Ersten Mal bei mir die Frage aufgekommen Warum brauchen denn manche Menschen so ein Angebot? Warum schaffen sie es nicht alleine abzunehmen? Und natürlich auch erst mal die Ausgangsfrage Was hat dazu geführt, dass Sie jetzt überhaupt übergewichtig sind?

**RUDOLPHINA: 33:56**

Welche Länder würdest du als vorbildlich bezeichnen? Was die Ernährung betrifft, so ganz allgemein.

**LAURA KÖNIG: 34:02**

Es gibt unterschiedliche Länder, die unterschiedliche, auch gerade politische Maßnahmen eingeführt haben. Großbritannien hat zum Beispiel vor ein paar Jahren eine Steuer auf mit Zucker gesüßten Getränken eingeführt. Und dort gibt es jetzt die ersten Analysen, die zeigen, dass das tatsächlich auch zu einer Abnahme der Übergewichtsraten bei Kindern und Jugendlichen führt. Ein anderes Beispiel wäre auch, relativ grob gesprochen Südamerika. Dort gibt es in mehreren Ländern schon Warnhinweise auf Lebensmitteln, die zum Beispiel besonders viel Zucker, Fett oder Salz enthalten. Das klingt natürlich erstmal nach einer besonders drastischen Maßnahme. Nicht jeder möchte sich vielleicht auch mit solchen negativen Themen auseinandersetzen, wenn es um Essen und Genuss geht.

**LAURA KÖNIG: 34:45**

Das kann ich nachvollziehen. Aber diese politischen Maßnahmen haben auch in den entsprechenden Ländern dazu geführt, dass sich die Bevölkerung jetzt gesünder ernährt. Manchmal sind solche Maßnahmen vielleicht auch notwendig.

**RUDOLPHINA: 34:55**

Du hast auch angesprochen kurz im Vorgespräch, dass es immer wieder Missverständnisse gibt, was jetzt die Psychologie betrifft und du hast jetzt Gelegenheit, das richtig zu stellen und da was loszuwerden.

**LAURA KÖNIG:** 35:05

Psychologie ist definitiv mehr als nur die Förderung von mentaler Gesundheit oder die Behandlung von psychischen Störungen, wenn es darum geht, menschliches Verhalten zu verstehen. Warum tun wir A und nicht B? Ganz egal, ob es sich um Menschen handelt, denen es psychisch gut oder schlecht geht. Da sind wir die richtige Ansprechperson.

**RUDOLPHINA:** 35:25

Was hast du heute gefrühstückt?

**LAURA KÖNIG:** 35:26

Heute habe ich gefrühstückt: einen Proteinquark mit Banane und Schokomüsli.

**RUDOLPHINA:** 35:32

Und jetzt für die Österreicher?

**LAURA KÖNIG:**

Topfen.

**RUDOLPHINA:**

Was ist bei dir normalerweise angesagt? Selber kochen oder ins Restaurant gehen?

**LAURA KÖNIG:** 35:42

Ich muss sagen, leider oft ins Restaurant gehen, was zum einen einfach meinem stressigen Job geschuldet ist, zum anderen aber das ist auch die positive Sache. Ich gehe unglaublich gerne essen und dementsprechend ist es für mich einfach der kleine Alltags Luxus, den ich mir erlaube.

**RUDOLPHINA:** 36:19

In Sachen Ernährung haben wir jetzt natürlich eine spannende Frage, quasi Wie würdest du deine Forschung am Würstelstand erklären? Bist du dort überhaupt jemals anzutreffen und wenn ja, wie würdest du die Menschen dort erreichen?

**LAURA KÖNIG:** 36:30

Wenn es eine vegetarische oder vegane Alternative gibt, dann bin ich da durchaus auch mal anzutreffen. Das ist natürlich gerade im Kontext Ernährung eine heikle Situation, denn viele Menschen wollen sich gerade ihr Würstel aus Fleisch nicht absprechen lassen. Dementsprechend würde ich das allerhöchstens

als Einstieg nutzen, aber definitiv nicht Ihren Fleischkonsum ansprechen an dieser Stelle und sich vielleicht eher fragen, ob Sie noch Lust hätten auf einen Salat als Beilage.

**RUDOLPHINA:** 36:58

Da wäre ich aber gespannt, wie das ausgeht.

**LAURA KÖNIG:** 37:00

Wahrscheinlich nicht gut für mich. Also das ist wirklich absolut der falsche Kontext für so ein Gespräch.

**RUDOLPHINA:** 37:05

Das wäre mutig. Hast du auch persönliche Ernährungssünden unter Anführungszeichen?

**LAURA KÖNIG:** 37:11

Ich bin sogar kürzlich noch mal darauf angesprochen worden. Viele Menschen, glaube ich, fühlen sich etwas schlecht, wenn sie mit mir zusammen essen und dann nicht die gesündeste Alternative von der Karte wählen. Dementsprechend habe ich kürzlich mal einen Post auf Ex abgesetzt mit mir und einem Schokomuffin. Denn tatsächlich esse ich unglaublich gerne Schoko Muffins und ich möchte nicht, dass alle Leute denken, dass sie mit mir keine Schoko Muffins essen können. Das wäre sehr traurig.

**RUDOLPHINA:** 37:38

Jetzt hast du das auch richtiggestellt.

**LAURA KÖNIG:** 37:39

Ganz genau.

**RUDOLPHINA:** 37:40

Was ist für dich das österreichischste Essen?

**LAURA KÖNIG:** 37:43

Stereotyp natürlich Schnitzel. Aber das esse ich nicht. Ich liebe Kaiserschmarrn. Also von daher bin ich sehr froh, dass es mich nach Österreich verschlagen hat. Denn hier bekommt man ihn auch mit Zwetschgenröster. Und der ist in Deutschland einfach nicht bekannt.

**RUDOLPHINA:** 37:56

Sprechen wir ein wenig über Serien, Filme und oder Bücher. Das muss jetzt nicht unbedingt mit Ernährung zu tun haben, aber du kannst gerne auch Tipps abgeben oder auch sonst einfach nennen, was du in dem Bereich gerne schaust.

**LAURA KÖNIG: 38:07**

Ich schaue so gut wie keine Filme und Serien. Meine Aufmerksamkeitsspanne ist dafür nicht ausreichend, glaube ich. Ich lese sehr, sehr gerne. Also wenn ich zwei Buchtipps loswerden darf.

**RUDOLPHINA: 38:21**

Sehr gerne.

**LAURA KÖNIG: 38:21**

Das eine, das ist halt auch wieder ein bisschen was mit meiner Forschung zu tun. Das Buch Fake Facts von Pierre Lamberty und Katharina Nocun, erschienen zu Beginn der Coronar Pandemie, beschäftigt sich mit der spannenden Frage, warum so viele Menschen Verschwörungstheorien aufsitzen und was man machen kann. Wer sich gerne weiterbilden möchte, aber es ist mindestens so spannend und so schockierend haben möchte wie ein guter Thriller, der ist in dem Buch definitiv gut aufgehoben. Wer es lieber ein bisschen kuscheliger haben möchte und sich mit den positiven Dingen des Lebens auseinandersetzen möchte, dem kann ich das Buch The Anthropos in Reviews empfehlen, von John Green. Das ist auch eigentlich eher ein Sachbuch, passend für die junge Generation. Auf Social Media bewertet der Autor hier verschiedenste Alltagsereignisse wie zum Beispiel Sonnenuntergänge oder auch bestimmte Vogelarten auf einer Skala von einem Stern bis fünf Sterne. Und ich finde es unglaublich erfrischend und gibt es auch als Hörbuch. Habe ich sehr gerne gehört.

**RUDOLPHINA: 39:22**

Was machst du sonst außerhalb der Forschung zum Abschalten in der Freizeit?

**LAURA KÖNIG: 39:25**

Das ist immer schwierig als Professorin, da hat man nicht so viel freie Zeit. Wenn ich es kann, versuche ich eigentlich jeden Tag spazieren zu gehen und wenn möglich, dann auch irgendwie in der Natur, insbesondere am Wasser. Das beruhigt mich immer ganz besonders und finde ich richtig schön.

**RUDOLPHINA: 39:40**

Okay, ich gebe dir jetzt noch Gelegenheit - weil zur Ernährung wirst du ja ständig befragt -, welche Frage würdest du denn endlich gerne mal gestellt bekommen?

**LAURA KÖNIG: 39:49**

Und das ist interessant. Ich dachte, jetzt kommt welche Frage kannst du nicht mehr hören? Ja.

**RUDOLPHINA:** 39:54

Auch. Ja.

**LAURA KÖNIG:** 39:56

Also was ich definitiv nicht mehr hören kann, ist die Frage, ob Ernährungsweise XY denn gesund ist. Weil das ist eine Frage für Ernährungswissenschaftlerin und nicht für Psychologin. Was ich tatsächlich vielleicht lieber gefragt werden würde, ist tatsächlich die Frage: Ich will XY mehr essen oder weniger essen? Wie kann ich das denn tun?

**RUDOLPHINA:** 40:18

Welche Tipps würdest du denn noch mit auf den Weg geben in Sachen gesunder Ernährung?

**LAURA KÖNIG:** 40:23

Ich habe zwei Tipps mitgebracht für zwei unterschiedliche Personengruppen. Tipp Nummer eins wäre Planung. Das ist für Leute geeignet, die eben ganz gerne ihren Einkauf und ihre Mahlzeiten im Voraus planen und die so ganz generell mit Plänen ihren Alltag strukturieren. Aus der psychologischen Trickkiste können wir uns hier den sogenannten Wenn dann Plänen bedienen. Mit diesen Plänen verknüpfen wir konkrete Situationen mit einer konkreten Handlung. Zum Beispiel: Wenn ich in der Kantine um 12:00 Uhr esse, dann wähle ich den Salat. Das sagt man dann ein paar Mal vor sich auf, schreibt es vielleicht auch auf ein Post it, hängt sich es an den Kühlschrank oder an den Bildschirm bei der Arbeit und stellt sich am besten diese Situation auch noch ein paar Mal wirklich bildlich vor, wie ich in die Kantine rein gehe und ich gucke den Speiseplan an und ich sehe die Salat. So, und dann gehe ich zum entsprechenden Schalter und bestelle diesen Salat. Wenn ich das mache, dann macht mein Gehirn quasi Trockenübungen und lernt quasi diese Verknüpfung aus der Situation und dem konkreten Verhalten schon mal vor. Und wenn ich mich dann tatsächlich in der Situation befinde, also wenn ich dann tatsächlich in der Kantine bin, dann sollte diese Situation automatisch das gewünschte Verhalten auslösen. Das kann ich natürlich auf alle Lebensbereiche anwenden. Da muss es nicht nur um die Ernährung gehen.

**RUDOLPHINA:** 41:46

Das heißt, man muss aber auch eine gewisse Impulskontrolle dann mitbringen und das sich selber quasi in einer Form auch dressieren und selbst diese Sachen anlernen. Ja.

**LAURA KÖNIG:** 41:56

Genau. Also wie gesagt, das ist vielleicht eher für Leute, die auch ganz gerne Pläne machen. Wir sehen da auch in unserer Forschung, da gibt es Persönlichkeitsunterschiede. Also manche Leute sind eben eher Planer, andere Leute sind eher spontan unterwegs und das ist völlig in Ordnung. Aber diese Pläne sollen

natürlich auch ein Stück weit diesen unmittelbaren Impulsen, die sich dann zum Beispiel in der Kantine ergeben, auch vorweggreifen. Wenn ich dann da sehe, da gibt es jetzt Currywurst mit Pommes und das esse ich echt gerne, kann eben so ein Plan mich auch dabei unterstützen, weil mein Kopf hat ja eben schon vorweg gelernt: Nee, aber wir essen jetzt ja den Salat - und dann geht das hoffentlich ein bisschen einfacher.

Aber wie gesagt, ich habe zwei Sachen mitgebracht. Dementsprechend noch kurz zur vielleicht Variante für die Leute, die lieber spontan entscheiden: Essen Sie bunt! Klingt erstmal total bescheuert, aber wenn man sich jetzt mal kurz überlegt, dass Obst und Gemüse ja schon eher bunt sind und frittierte Speisen oder auch Schokoladekuchen usw. eher so einfarbig gelblich bis bräunlich, dann macht das natürlich schon Sinn, dass es funktioniert. Und wir haben auch eine Reihe von Studien durchgeführt. Das war auch Teil meiner Doktorarbeit. Tatsächlich, wo wir zeigen konnten, dass wenn wir Leuten nur gesagt haben: Esst doch mal heute ein buntes Mittagessen, dann haben sie tatsächlich mehr Gemüse gegessen danach.

**RUDOLPHINA: 43:16**

Das kann man natürlich auch ein bisschen durch den Kakao ziehen das Ganze, weil wenn man sich jetzt einen Burger im Querschnitt anschaut, was da alles drin sein kann an Farben, ist sehr interessant, oder?

**LAURA KÖNIG: 43:27**

Ja, du glaubst auch gar nicht, wie oft mir Personen, die mit mir essen gehen, ganz genau das erzählen und mir dann aufzählen, wie viele unterschiedliche Farben sie doch jetzt gerade hier in ihrem Burger haben und dementsprechend dieser Burger doch sehr gesund sein muss.

**RUDOLPHINA: 43:40**

Ja, tut mir leid, das war aufgelegt. Das musste sein. (...) Was sind denn die brennendsten Themen und Herausforderungen in näherer Zukunft auch für die Gesundheitspsychologie, besonders natürlich für die Ernährung?

**LAURA KÖNIG: 44:04**

Also ich glaube, ein Punkt, der mich persönlich auch sehr beschäftigt, ist nicht unbedingt ein rein wissenschaftlicher, sondern eher ein Kommunikationsaspekt, nämlich der Gesundheitspsychologie mehr Gehör zu verschaffen. Zu zeigen erstmal, dass Psychologie generell mehr ist als nur psychische Gesundheit. Das ist ein super wichtiger, sowohl Forschungsschwerpunkt als auch praktischer Schwerpunkt unserer Disziplin. Aber die Psychologie ist eben die Wissenschaft des ganzen menschlichen Erlebens und Verhaltens und nicht nur auf die Pathologie im Sinne von psychischen Störungen beschränkt. Und im öffentlichen Diskurs geht mir das oft unter. Ich merke das, wenn ich mich irgendwo vorstelle, wenn ich zum Beispiel versuche, auch mit politischen Entscheidungsträger\*innen ins Gespräch zu kommen, und nehme ich dann vielleicht erstmal ein bisschen verwirrt angucken, warum hier jetzt zum Beispiel bei einem runden

Tisch zum Thema nachhaltige Ernährung eine Psychologin sitzt, weil mit psychischer Gesundheit hat das doch eigentlich nicht so viel zu tun.

Und dort auch zu zeigen, dass wir gerade wir Gesundheitspsycholog\*innen und extrem gut dazu ausgebildet sind, eben generell das Zustandekommen menschlichen Verhaltens zu verstehen und dann auch gezielt Vorschläge zu unterbreiten, wie dieses Verhalten verändert werden kann. Das sehe ich als eine ganz wichtige Kernkompetenz unseres Fachs. Unsere Studierenden sind in dem Bereich top ausgebildet und jetzt wollen wir auch mit am Tisch sitzen und mitreden und bei der Entwicklung von entsprechenden Maßnahmen auch mitmischen.

**RUDOLPHINA: 45:38**

Wunderbar! Liebe Laura, vielen Dank für das Gespräch.

**LAURA KÖNIG: 45:40**

Vielen Dank für die Einladung.

**OUTRO - RUDOLPHINA: 45:52**

Wer hat sich nicht schon einmal vorgenommen oder alle Jahre wieder zu Silvester, sich endlich gesünder ernähren zu wollen? Ob planen oder bunt essen bei den Tipps von Laura König ist bestimmt für jeden etwas dabei. Das Auge isst ja bekanntlich mit oder manchmal auch nur das Auge. Wer sehen will, wie echt das Buffet im Fake Food Labor der Arbeitsgruppe Gesundheitspsychologie aussieht, der kann sich beim Artikel bzw. der Slideshow zu dieser Folge gerne selbst davon überzeugen. Wie immer zu finden auf der Webseite von Rudolphina, dem Wissenschaftsmagazin der Uni Wien oder via Link in den Shownotes. Damit sage ich Mahlzeit und auf Wiederhören bei AN DER QUELLE.