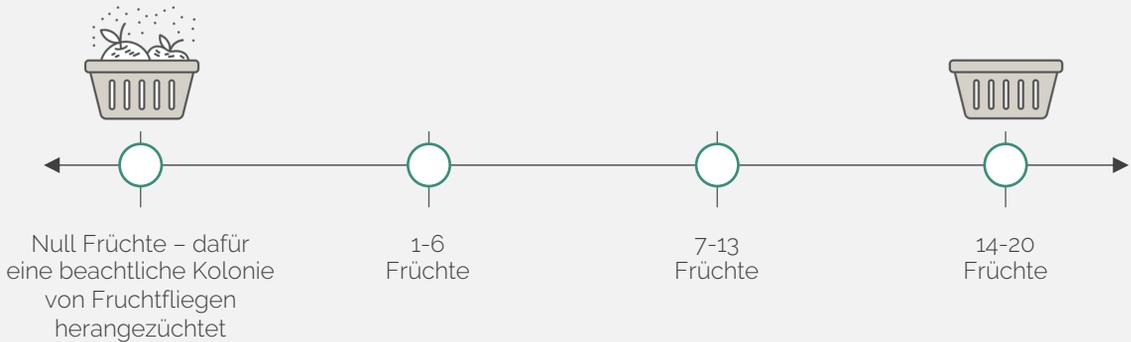


## Stellen Sie sich vor, ...

... Sie erhalten am Montag einen Korb mit 20 Früchten.  
Wie viele Früchte haben Sie eine Woche später gegessen?



### Die Marmelade-Methode

## Wie gesünder essen zum Kinderspiel wird

Nehmen wir an, Sie möchten sich gesünder ernähren. Inspiriert von einem Ernährungsratgeber beschließen Sie, fortan mehr Früchte und Gemüse zu essen. Bis anhin waren diese in Ihrem Menüplan eher untervertreten – abgesehen vielleicht von der Kirsche auf der Schwarzwäldertorte oder der Zitrone auf dem Cordon Bleu. Basierend auf den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide nehmen Sie sich fünf Portionen täglich vor. Das Vorhaben erweist sich als herausfordernd. Die Wirren des Alltags machen Ihnen einen Strich durch die Rechnung. Der am Montag gekaufte Früchtekorb hat eine Woche später an Glanz verloren. Schrumpflige Äpfel und Bananen in verschiedenen Brauntönen erinnern bald an ein Mahnmal für Ihren gescheiterten Vorsatz.

Wie leiten Sie die Kehrtwende ein? Erstens sollten Sie mit einer realistischen Zielvorgabe arbeiten. Waren Sie bis anhin eher als Früchte- und Gemüseabstinenter unterwegs, dann sind fünf Portionen sehr ambitioniert. Drei Portionen scheinen eher machbar.

Zweitens brauchen Sie eine Gedankenstütze. Der Psychologe Charles Duhigg greift diese Bedingung auf und verweist auf die «Gewohnheitsschleife». Demnach verankern wir neue Gewohnheiten, indem wir sie im Alltag mit einem Auslöser und einer Belohnung verknüpfen. Hier kommt die Marmelade-Methode ins Spiel. Sie führt weiter, was unsere Grosseltern mit einem Knopf im Taschentuch lösten. Möchten Sie täglich drei Portionen Früchte oder Gemüse essen, stecken sie sich am Morgen drei Murmeln in die linke Hosentasche. Bei jeder Konsumation verschieben Sie eine Murmel von der linken in die rechte Hosentasche. Die Murmeln dienen Ihnen als «friendly reminder». Sie sollen das gewünschte Verhalten auslösen. Am Abend nehmen Sie (idealerweise) drei Murmeln aus ihrer rechten Hosentasche und legen sie in ein grosses, prominent platziertes Glas. Mit Genugtuung werden Sie beobachten, wie sich das Glas über Tage und Wochen füllt. Der allabendliche Marmeladetransfer dient Ihnen als Belohnung und dürfte Sie in ihrem Vorhaben bestärken. Zusätzlich können Sie noch eine weitere Belohnung festlegen, wenn das Glas voll ist. Wie wär's mit einem Besuch in ihrem Lieblingsrestaurant? Selbstverständlich können Sie dann dort die Schwarzwäldertorte bestellen und den Früchtesalat links liegenlassen.