

Gamification für eine gesunde Ernährung

Motivation

- **Ungesunde Ernährung** in Verbindung mit wenig Bewegung ist einer der wesentlichen Risikofaktoren für Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Ernährungsentscheidungen können von vielen verschiedenen Faktoren abhängig sein, bspw. Geschmack, Preis, aber auch Bequemlichkeit oder Stimmungsschwankungen.
- Aufgrund der Allgegenwart von Smartphones im Alltag bieten Apps und die Nutzung von **Gamification** eine vielversprechende Möglichkeit, das Ernährungsverhalten **positiv zu beeinflussen**.
- Während die Anzahl an „Health Apps“ steigen, scheitern die meisten Apps daran, ihre Nutzer langfristig zu binden
- Der Einsatz von Gamification kann das Engagement und die **Motivation** der Nutzer fördern und somit langfristig zu einem gesunden Verhalten beitragen.
- Der Effekt der einzelnen Gamification Elementen wurde bisher noch nicht untersucht, sodass unklar ist, welche Gamification Elemente erfolgreich wirken.



Quelle: <https://www.hubengage.com/wp-content/uploads/2017/02/employee-app-gamification.png>

Forschungsfrage

Welche Gamification-Elemente fördern nachhaltiges oder gesundes Ernährungsverhalten?

Ansprechpartnerin



Michelle Berger

Vorgehen / Literatur

- Literaturüberblick über Gamification Elemente im Kontext von Ernährung
- Entwurf eines online Ernährungstracker mit implementierten Gamification Elementen
- Durchführung eines Experiments zur Messung der Effektivität einzelner Gamification Elemente zur Förderung von gesunder Ernährung
 - Berger, M. & Jung, C. (2021) "Gamification in Nutrition Apps - Users' Gamification Element Preferences: A Best-Worst-Scaling Approach"
 - Hamari, J. (2017). "Do badges increase user activity? A field experiment on the effects of gamification"