

## Ziel

Studierende und Mitarbeitende der BUW dazu motivieren, häufiger die Treppe anstelle des Lifts zu nutzen



## Wieso?

- Bewegungsmangel = eine der führenden Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen → große gesundheitliche Herausforderung [3]
- Immer mehr sitzende Tätigkeiten, insbesondere Studierende und Mitarbeitende in der Forschung betroffen [4]

## Wie?

**Fußspuren** = visuelle Nudges, die zu den Treppen führen  
**Nudges** = kleine Hinweisreize, die Menschen dazu ermutigen sollen, sich in eine bestimmte Richtung zu bewegen; hier: die Treppe anstelle des Lifts nutzen [5], [6]

## Methode

### Setting:

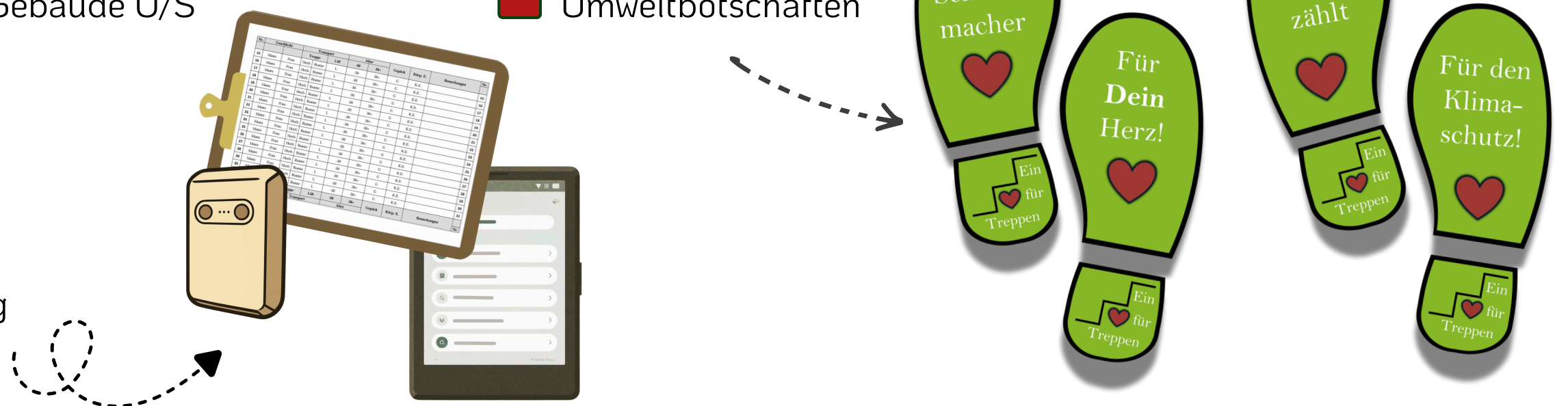
- Baseline, Intervention & Follow-up à 4 Wochen
- Sommersemester 2025
- Gebäude L/M & Gebäude O/S

### Messinstrumente:

- Beobachtungen
- Sensoren
- Online-Befragung

### Intervention:

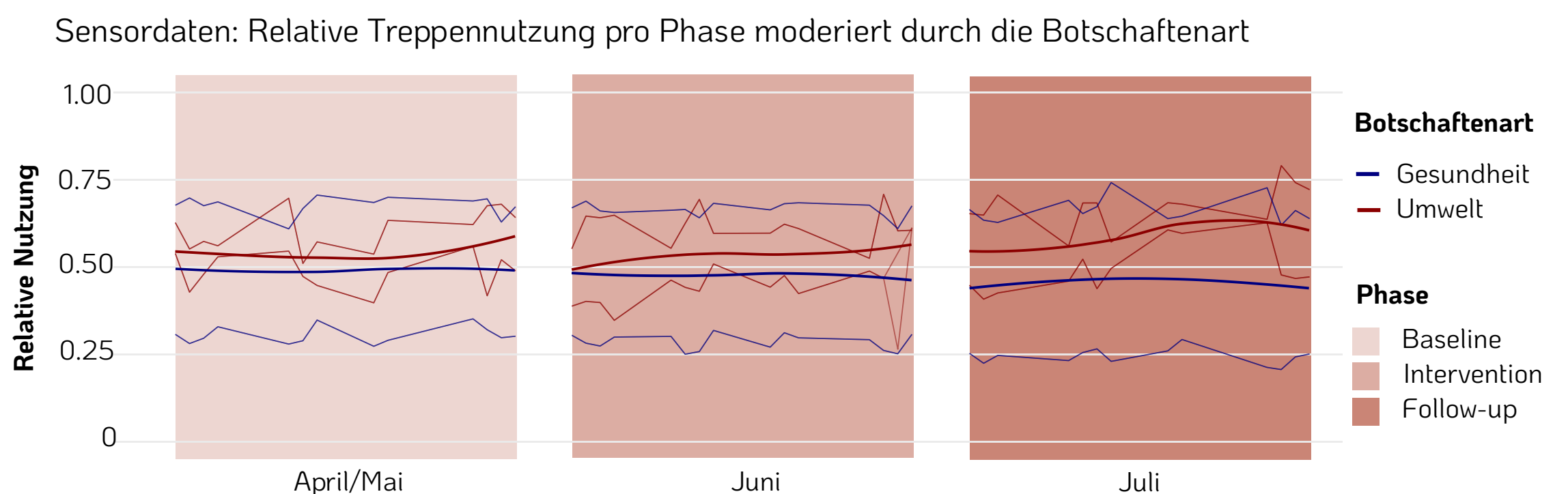
- Fußspuren mit
- Gesundheits- oder
- Umweltbotschaften



## Ergebnisse

### Beobachtungs- & Sensordaten:

- Keine Steigerung der Treppennutzung in der Interventionsphase
- Keine Unterschiede zwischen den Botschaftenarten



## Fazit

- ⊗ Das Anbringen von Fußspuren führte nicht zu einer Steigerung der Treppennutzung.
- ⋯ Die Botschaftenart spielte keine Rolle.
- ♀ Weitere Analysen zu Geschlecht und Alter zeigten keine signifikanten Einflüsse auf die Treppennutzung.
- ⚡ Motivatoren und Barrieren der Treppennutzung sollten genauer analysiert werden.
- 👤 Personenmerkmale wie Gewissenhaftigkeit, Nudgeability und Gesundheitsverhalten sollten evaluiert werden.