

Gesundheitsapps im Selbstversuch

Elektrische Zahnbürsten mit App-Unterstützung, das Überwachen der Schlafphasen mit Hilfe einer App oder die durchgehende Kontrolle des täglichen Trainings, der Schritte, der verbrauchten Kalorien, der aktiven und inaktiven Phasen, der Schlafdauer, Einschlafzeit und Wachmomente durch einen Fitness-Tracker und Bluetooth-Übertragung... Längst schon ist die Digitalisierung Teil unserer Welt geworden.

Durch die immer stärkeren Ernährungs- und Fitnesstrends fand die digitale Selbstvermessung und -beobachtung mit Hilfe von Apps schnell Einzug in unseren Alltag. Vor allem, da es gerade im Zeitalter des Fastfood immer wichtiger wird auf seine Gesundheit zu achten, Sport zu treiben und die Ernährung zu kontrollieren.

Jeder fünfte Deutsche nutzt mittlerweile Gesundheits-Apps. 42 % der Männer und 30 % der Frauen verhalten sich deswegen nach eigenen Angaben gesundheitsbewusster.

Auch die Auswertungen unserer Umfrage an der FLS haben ergeben, dass von fast 300 Schülern 31,1% schon mal eine Diät ausprobiert haben, also fast jeder dritte.

Als Selbstversuch im Vorfeld des Gesundheitstages an der Friedrich-List-Schule entschloss ich mich verschiedene kostenlose Apps zu testen und stellte mir die Frage: Werde ich mich durch die elektronische Unterstützung bewusster ernähren und mehr bewegen?

App Nr.1: Water Your Body

Nach dem Installieren der App musste ich verschiedene Angaben machen, um meinen täglichen Flüssigkeitsbedarf zu ermitteln und die App zu personalisieren. Als tägliche Trinkmenge wurden mir 2013 ml empfohlen. Dies entspricht mehr, als die durchschnittliche Menge, der ca. 150 Schülerinnen, die von uns befragt wurden. Denn unsere Umfrage hat ergeben, dass Männer im Durchschnitt 2,5 Liter trinken und Frauen jedoch nur 1,7 Liter.

Schließlich konnte ich die App noch individuell einstellen und so beispielsweise festlegen, ab wann und wie oft ich täglich daran erinnert werden will, etwas zu trinken.

Auf einem Balken sehe ich mein Trinkziel von 2013 ml. Sobald ich hinzufüge, dass ich etwas getrunken habe nähert sich der Balken meinem Trinkziel, um die angegebene Menge. Ich kann dabei zwischen verschiedenen angebotenen Trinkgefäßen wählen. Desweiteren kann ich verschiedene Getränken wählen, wie Wasser, Kaffee, Tee, Energy-Drinks oder Bier. Die Art des Getränks nimmt jedoch keinen Einfluss auf die Berechnung, es wird nur die Flüssigkeit an sich betrachtet.

In meinem Trinkprotokoll kann ich nachverfolgen, wann ich wie viel getrunken habe. Desweiteren wird mir im Menüfeld „Trinkübersicht“ mein Jahresdurchschnitt, mein wöchentlicher Durchschnitt sowie mein täglicher Wasserkonsum graphisch angezeigt.

Regelmäßig werde ich daran erinnert mein Gewicht zu aktualisieren, damit mein Trinkziel neu berechnet werden kann. Auch mein Gewicht wird mir über den Menüpunkt „Gewichtsübersicht“ graphisch dargestellt

In den Einstellungen kann ich außerdem noch individuell eingeben, ob ich an dem jeweiligen Tag Sport getrieben habe, oder ob es ein heißer Tag war, denn dadurch wird mein Trinkziel nochmal um 15 % bzw. 10 % erweitert.

Mein persönliches Fazit: Ich habe mich für diese App entschieden, da ich oft -aber meistens erst viel zu spät- merke, dass ich zu wenig getrunken habe. Durch diese App hoffte ich regelmäßiger und auch mehr zu trinken.

Insgesamt ist die App übersichtlich aufgebaut, gut gegliedert und erklärt sich von selbst. Zudem lässt sie sich einfach bedienen und individuell anpassen.

Was mich anfangs etwas gestört hat, war, dass ich stündlich daran erinnert wurde etwas zu trinken. Wenn man jedoch zum Beispiel eine 1 ½ Liter Flasche trinkt, dauert es eine Zeit lang, bis man diese vernichtet hat. Dabei können die ständigen Erinnerungen schon mal nerven. Das Erinnerungsintervall lässt sich jedoch ganz einfach in den Einstellungen ändern.

Was mich außerdem etwas stört, ist, dass keine Unterscheidung zwischen verschiedenen Getränken gemacht wird. Diese lassen sich zwar wählen, jedoch wird zum Beispiel nicht berücksichtigt, dass Kaffee oder Alkohol dem Körper Wasser entziehen. Sollten die Nutzer also regelmäßig Kaffee trinken, würde ich empfehlen, diesen nicht zu dokumentieren, damit das Trinkziel durch den Kaffee unbeeinflusst bleibt.

Fazit: An sich ist die App gerade an Menschen weiterzuempfehlen, die das Trinken von Wasser etwas vernachlässigen. Man wird regelmäßig daran erinnert etwas zu trinken, trinkt bewusster und entwickelt außerdem den Ehrgeiz das persönliche Trinkziel zu erreichen.

Meine Bewertung: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ (5 von 5 Sternen)



App Nr.2: FatSecret

Zuerst muss ich die App installieren und verschiedene Angaben machen. Zum Beispiel muss ich mein Diätziel wählen. Ich hatte die Möglichkeit zu wählen, ob ich zu-, abnehmen oder mein Gewicht halten möchte.

In dem Menüpunkt „Ernährungstagebuch“ kann ich meine Mahlzeiten eintragen. Ich sehe übersichtlich aufgeführt, wie viel Fett, wie viele Kohlenhydrate und wie viel Eiweiß ich schon zu mir genommen habe. Desweiteren bekomme ich gezeigt, wie viel Prozent ich schon von meinem empfohlenen Tagesbedarf zu mir genommen habe und wie viele Kalorien mir noch bleiben.

Darüber hinaus kann ich im Menüpunkt „Trainingstagebuch“ tägliche Sporteinheiten, sowie meine Schlaf- und Ruhephasen vermerken.

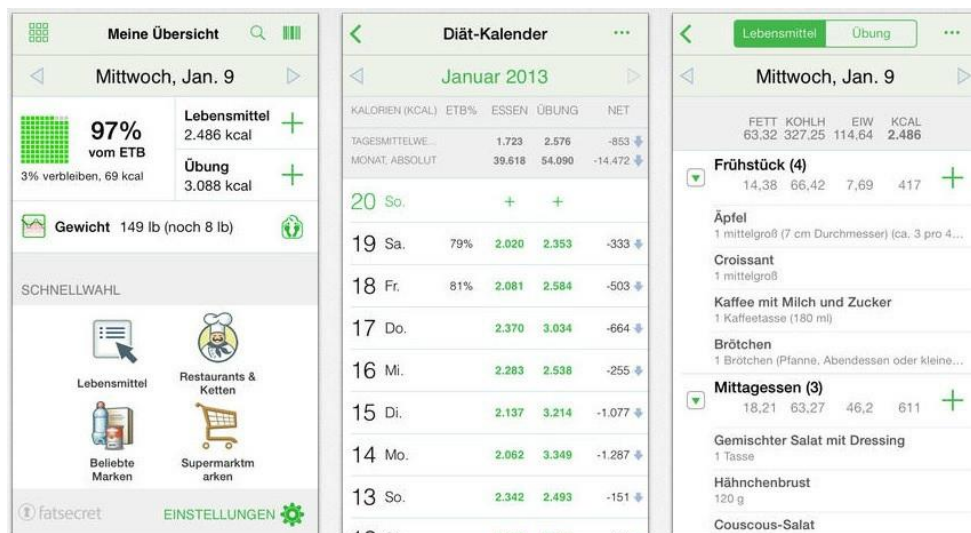
Über den Menüpunkt „Gewichtsdiagramm“ muss ich mein Gewicht manuell eintragen und bekomme meine Gewichtszu- oder -abnahme graphisch veranschaulicht. Dort wird mir auch gezeigt, wie viele Kilogramm noch bis zu meinem Zielgewicht verbleiben. Leider kann ich das Gewicht nicht mit Nachkommertelle angeben.

Mein persönliches Fazit: An sich lässt sich die App sehr einfach benutze. Ich habe wirklich bis jetzt kein einziges Produkt gefunden, was nicht in der Datenbank vermerkt ist. Allerdings fand ich das ganze Eintragen der konsumierten Lebensmittel irgendwann etwas lästig. Gerade, wenn ich viel zu tun hatte und es den Tag über nicht geschafft habe meine Daten einzutragen, war ich abends auch meist nicht mehr wirklich motiviert es nachzuholen, was zu ein paar Lücken in meinem Ernährungstagebuch führte.

Ich wollte zwar versuchen, nicht über meinen empfohlenen Tagesbedarf an Kalorien zu kommen, jedoch schaffte ich es nur selten meinen Tagesbedarf einzuhalten. Einmal habe ich doch tatsächlich 1000 Kalorien mehr gegessen als empfohlen. Zwei Apfelstrudel und ein Dönerteller lassen grüßen. Doch anstatt meine Essgewohnheiten zu ändern, muss ich gestehen, dass ich ganz normal weiter gegessen habe. Da ich auch nicht vorhatte, mein Gewicht drastisch zu verringern, fehlte bei mir vielleicht auch einfach ein bisschen die Motivation und der Ehrgeiz mich gerade, was meinen Konsum an Süßigkeiten anging, einzuschränken.

Fazit: Die App ist also mehr an Leute zu empfehlen, die ganz bewusst zu- oder abnehmen wollen und sowohl das Durchsetzungsvermögen besitzen, regelmäßig ihre Mahlzeiten in das Ernährungstagebuch einzutragen, als auch den Ehrgeiz und die Motivation haben ihr Ernährungsverhalten bewusst zu ändern.

Meine Bewertung: ☆☆☆☆ (3 von 5 Sternen)



App Nr.3: Bauchmuskeln

Sobald der Sommer naht, muss nach dem Winter, wo man den angefressenen Winterspeck noch mit dicken Klamotten verstecken konnte, die Sommerfigur wieder in shape gebracht werden.

Als dritte App suchte ich mir also ein Programm aus, mit dem man die Bauchmuskeln angeblich in nur acht Minuten effektiv trainieren kann.

Von der Installation her war diese App die unkomplizierteste, da ich sie nicht personalisieren musste. Auf der Startseite bekomme ich einen Kalender angezeigt. Man kann sich ein regelmäßiges Trainingsprogramm im Kalender erstellen und sich daran erinnern lassen, oder aber die Übungen einfach ausführen, wenn man Zeit dafür hat. Hat man ein Training absolviert, erscheint im Kalender am jeweiligen Tag ein grünes Häkchen. Habe ich ein geplantes Training versäumt, erscheint ein rotes Kreuz. Über den Reiter „Übungen“, kann ich mir die verschiedenen Übungen, wie zum Beispiel „Crunch Fuß auf Fuß“, „Crunch mit Händestoß“ oder „Hochlagerung der Beine mit vier Zügen“ anzeigen und erklären lassen. Über den Reiter „Training“ kann ich ein 8-minütiges Trainingsvideo abspielen und parallel dazu die Übungen ausführen.

In der App wird außerdem erklärt, warum ein 8-minütiges Bauchmuskeltraining so effektiv ist. Denn ein Bauchmuskel-Training, was über sieben Minuten hinausgeht, ist laut Hersteller gerade deshalb zu empfehlen, da danach die in diesem Bereich vorhandenen Kapillaren stimuliert werden und dadurch die Durchblutung erhöht wird. Ein erhöhter Blutzuffluss entspricht einem erhöhten Sauerstoffzufluss, was wichtig ist, da Fett nur mit der Präsenz von Sauerstoff verbrannt werden kann. Ein gestärkter Muskel benötigt außerdem mehr Kalorien, um aktiv zu bleiben. Der Organismus hat die Tendenz, diese Kalorien in der Zone in der Nähe des Muskels freizugeben, in diesem Falle im Taillenbereich.

Mein persönliches Fazit: Nach meinem ersten Training hatte ich erst mal einen ordentlichen Muskelkater. Die Übungen sind effektiv und durch das Video leicht nachzumachen. Eine Stimme zählt immer mit, dadurch behält man immer das richtige Tempo bei und muss nicht selbst mitzählen. Nach zwei Übungen hat man 30 Sekunden Pause, bevor es weitergeht.

Man braucht keine zusätzlichen Trainingsgeräte und auch wenn es „nur“ acht Minuten sind, hatte ich danach wirklich das Gefühl etwas gemacht zu haben.

Momentan bin ich noch in Level 1. Mir ist noch nicht ganz klar, wann ich in den nächsten Level komme, und ob der nächste Level weiterhin kostenlos ist oder man ihn extra kaufen muss.

Fazit: Die App ist gerade für Leute geeignet, die einen virtuellen Trainingspartner brauchen, um ihre Sporteinheiten durchzuziehen.

Meine Bewertung: ☆ ☆ ☆ ☆ (4 von 5 Sternen)



Generell zu den Apps: Das breit gefächerte Angebot, gerade auch an kostenlosen Apps, kann einem eventuell den teuren Mitgliedsbeitrag im Fitnessstudio ersparen und einen auf dem Weg zum Traumgewicht unterstützen. Mit Smartphone und Co. verschwindet der innere Schweinehund zwar nicht automatisch, doch er lässt sich vielleicht leichter überwinden.

Natürlich sind diese Apps keine Garantie für ein gesundes, aktives Leben und eine ausgewogene Ernährung, aber sie sind eine praktische Unterstützung auf dem Weg zum Ziel. Ob nun zusätzliche Fitness, um das Schokoeis vom Nachmittag wieder zu verbrennen oder einfach nur die Überwachung der eigenen Ernährung und Körpermaße, viele Apps bieten eine kostenlose Variante, die sich schnell und einfach testen lässt.

Allerdings bin ich auf der anderen Seite auch der Meinung, dass man seinen Alltag nicht von der digitalen Welt und dem fast schon ungesunden Selbstoptimierungswahn unserer Gesellschaft bestimmen lassen sollte.

Desweiteren sollte man vorsichtig mit der Eingabe seiner Daten sein, da die Unternehmen aus den eingegebenen Daten theoretisch auch ein Nutzerprofil erstellen können. Hinter vielen Gesundheits-Apps stehen außerdem Pharmakonzerne. Der Name der App lässt darauf in den häufigsten Fällen nicht schließen. Steht im Impressum nichts genaueres, hat man als Nutzer keine Chance zu erfahren, wem ich meine doch sehr persönlichen Daten anvertraue.

Mein persönliches Abschlussfazit: Für mich persönlich sind diese Apps nichts und ich werde sie deshalb auch nicht weiter nutzen. Das regelmäßige Eintragen, egal, ob es um die zu mir genommenen Lebensmittel, mein Gewicht oder meine Trainingseinheiten geht ist mir zu anstrengend. Außerdem habe ich auch nicht die Motivation und sehe auch noch nicht die Notwendigkeit etwas an meinem Lebensstil zu ändern. Jedoch glaube ich trotzdem, dass diese Apps sinnvoll und auch hilfreich sein können, wenn man zwar den Willen hat etwas zu ändern, was Ernährung oder Fitness angeht aber ohne die digitale Unterstützung seinen inneren Schweinehund nicht überwinden kann.

Quellen:

<http://www.maclife.de/news/5-besten-fitness-gesundheit-apps-10063769.html>

<https://www.test.de/Gesundheits-Apps-Ich-weiss-wie-viel-du-wiegst-4622985-0/>