

# WINTERSPECK WEG VIA APP



## Funktioniert das?

**Frühling heißt: Weg mit den dicken Jacken, weg mit den Pfunden! Taugt das Smartphone dabei zum praktischen Abnehm-Coach? Immerhin haben wir es ständig in der Tasche, wenn's drauf ankommt: beim Einkauf, in der Mittagspause, im Restaurant. Genau deshalb boomt die Gewichtoptimierung mithilfe von Ernährungs-Apps. Aber wie funktioniert das? Was gibt es zu beachten? Und bestehen Gesundheits-Risiken?**

Das Angebot an kostenlosen Ernährungs-Apps für iOS und Android ist vielfältig. Die verschiedenen Anwendungen unterscheiden sich in ihren Details: So liefern manche beispielsweise zusätzlich zu den Grundfunktionen Rezepte oder Spezial-Themen wie Detox oder vegane Ernährung. Im Mittelpunkt steht aber eigentlich immer das Kalorientracking. Wer von uns weiß schon, wie viele Kalorien eine Banane hat? Oder das ganze Müsli, inklusive Milch und Obst? Die App sagt es ihren Usern.

### **Banane ist nicht gleich Banane**

Lebensmittel können – teilweise sogar mit Barcode-Scanner – ganz einfach getrackt werden. Weil dabei Banane nicht gleich Banane ist, haben viele Supermarkt- und Restaurantketten ihre Produkte mit genauen Nährwertangaben hinterlegt. Über Gewicht und Marke können User relativ genau bestimmen, wie viele Kalorien – oder auch wie viel Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß – ihre Mahlzeit enthält. Das hilft bei der Entscheidung vor dem

Essen – und bei der Kontrolle danach. Natürlich können die genannten Apps noch weitaus mehr. Im ersten Schritt legen User ein Profil mit Daten wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht an. Auf dieser Basis können sie den individuellen Kalorienbedarf bestimmen und später ihre Entwicklung nachvollziehen.

### **Persönliche Ziele und falsch verstandener Ehrgeiz**

Jeder User kann sich in der App ein eigenes Ziel setzen: Gewicht halten, zunehmen, abnehmen – und vor allem auch: wie schnell und wie viel. Genau dieser Punkt birgt jedoch eine versteckte Gefahr: Die meisten Apps liefern zwar Empfehlungen für ein gesundes Abnehm-Tempo, doch nicht alle User halten sich daran. Wer aber all die guten Ratschläge ignoriert, weil er oder sie schneller zur Traumfigur gelangen will, tut sich und seinem Körper keinen Gefallen. Zu ehrgeizige Ziele führen zu einem Ernährungsdefizit. Genau wie zu strenge klassische Diät-Pläne ohne App. Die Folge davon sind Mangelerscheinungen, Müdigkeit, Reizbarkeit und geringe Leistungsfähigkeit beim Sport, der beim gesunden Weg zur Traumfigur eine entscheidende Rolle spielt.

### **Nicht „übertracken“**

Wer sich beim Tracken verzettelt, baut Stress auf und erhält dabei nicht einmal unbedingt bessere Ergebnisse. Man muss sich beispielsweise fragen, ob es wirklich nötig ist, Gewürze und Kräuter zu tracken, da diese über extrem wenige Kalorien verfügen. Natürliche Produkte unterliegen außerdem Schwankungen,



## Die wichtigsten Ernährungs-Apps



### ✓ FatSecret

Nährwertinformationen über die gegessenen Lebensmittel erhalten und dabei mühelos den Überblick über die eigenen Mahlzeiten sowie Aktivitäten und das persönliche Gewicht behalten.

### ✓ MyFitnessPal

Smartphone-App und Website, die Ernährung und Bewegung nachverfolgt – es werden Gamification-Elemente zur Motivation benutzt.

### ✓ Yazio

Kalorienzähler-App zum Führen eines Ernährungstagebuchs; auch ein Ernährungsplan aus leckeren Rezepten kann erstellt werden.

### ✓ DietPoint

Hilft Nutzern dabei, die tägliche Ernährung besser auf den tatsächlichen Bedarf abzustimmen; Ernährungspläne unterstützen dabei.

Alle Apps sind jeweils für beide Systeme verfügbar. Es gibt sie als kostenlose Version mit Einschränkungen (In-App-Kauf) sowie als kostenpflichtige Premium-Versionen. Am besten ausprobieren.

so dass es auf ein Gramm mehr oder weniger kaum ankommt. Schließlich orientiert man sich nur an einem Durchschnittswert.

### Sind Sie der Typ für Abnehmen via App?

Das entscheiden Sie selbst. Das Wichtigste ist, dass Sie sich wohlfühlen – mit Ihrem Körper, auch während einer Diät. Falls Sie unsicher sind oder Bedenken haben, sprechen Sie das Thema bei Ihrem Arzt, Fitnesstrainer oder Ernährungsberater an. Menschen, die von außergewöhnlichen Alltags- oder Gesundheits-Situationen betroffen sind, sollten ohnehin zusätzlich eine Expertenmeinung einholen.

### App auf Kassenkosten – Vorausschau

Im Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation (DVG) wird auch ein Rechtsanspruch auf Leistungen für digitale Gesundheitsanwendungen geschaffen.

Erstattungsfähig sind die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassenen Anwendungen. Anbieter müssen dort die Zulassung beantragen.

Für eine Kostenerstattung an den Versicherten ist eine vorherige Verordnung des Arztes oder die Genehmigung der Kasse nötig.

Eine Liste erstattungsfähiger Apps wird, sobald entsprechende Zulassungen erteilt sind, im Bundesanzeiger und im Internet veröffentlicht und auch die BKK wird Sie dann wieder aktuell informieren.