

Genau richtig

Die Zahl auf der **Waage** stellt für viele Menschen ein Problem dar. Sie sind unzufrieden mit dem eigenen Gewicht – aus verschiedenen Gründen. Geht es Ihnen auch so? Egal, ob Sie ab- oder zunehmen wollen: Hier können Apps eine echte Hilfe sein.



© Martimina / iStock / Getty Images

Es ist unwichtig, welche Gründe jemand hat, zu- oder abzunehmen, so lange die Gesundheit an erster Stelle steht. Für eine Veränderung des Körpergewichts sind die Kalorienaufnahme und der Kalorienverbrauch entscheidend. In der Theorie ist es einfach: Möchte man zunehmen, muss ein Kalorienüberschuss erreicht werden. Möchte man hingegen abnehmen, ist ein Kaloriendefizit nötig. Je nach Zielsetzung sollte das Kalorienplus oder -defizit bei plus/minus 10 bis 30 Prozent liegen. Um das zu erreichen, muss zunächst der eigene Kalorienverbrauch pro Tag berechnet wer-

den. Unter anderem kann dabei die App „MyFitnessPal“ helfen.

Datenbank und Tagebuch

Die Basis-Version der App ist kostenlos im AppStore und im Google Play Store erhältlich, enthält allerdings Werbung. Die Premium-Version bekommen Sie für monatlich 9,99 Euro oder jährlich 49,99. Nachdem Sie sich einmalig mit einer E-Mail oder einem Facebook-Login registriert haben, können Sie loslegen. Mit „MyFitnessPal“ können Nutzer ihr eigenes Profil anlegen sowie persönliche Ziele und Fortschritte dokumentieren. Hierfür bietet die Applikation ein Tagebuch, in das Mahlzeiten, Getränke, Snacks und

absolvierte Trainings eingetragen werden können. Dafür muss jedes Nahrungsmittel einzeln erfasst werden. Wenn das Produkt mit einem Barcode versehen ist, kann dieser gescannt werden. Anhand dieser Daten addiert die App die aufgenommenen Kalorien. Da die Kalorienaufnahme essenziell für die Gewichtsregulierung ist, steht beim Öffnen der Anwendung ganz oben: Die Anzahl der Kalorien, die zugeführt werden sollten oder dürfen und wie viel Kalorien man noch zu sich nehmen kann. Laut Herstellerangaben greift die App hierfür auf eine Nahrungsmitteldatenbank mit mehr als sechs Millionen Einträgen zurück. Nutzer können die Datenbank um

Produkte ergänzen, die sie beim Eintragen in ihr Tagebuch nicht finden – auch um eigene Rezepte. Durch das Antippen der zu sich genommenen Kalorien bekommen Anwender eine Tagesansicht über die Verteilung der Kalorien am Tag und wie viele Nährstoffe aufgenommen wurden.

Sport wird vergütet Werden Bewegungseinheiten mit Angaben zur Trainingsart und -dauer gemacht, zieht die App die verbrauchte Kalorienzahl ab. Einen Überblick über ihren Fortschritt bekommen Nutzer ebenfalls. Es ist sogar möglich, Fotos hochzuladen, um die körperlichen Veränderungen festzuhalten.

Schnell und einfach lässt sich überprüfen, was in Lebensmitteln enthalten ist. MyFitnessPal bietet einen detaillierten Überblick über die Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt. Allerdings sollte man sich bewusst sein, so das Zentrum für Telematik und Telemedizin (ZTG): „Da die App potenziell Dienste von Drittanbietern in Anspruch nimmt, ist es für Nutzende teils schwierig zu erfassen, welche Daten von dieser App wann verarbeitet werden.“

Für Sie und Ihre Kunden gilt: Welche Zahl letztendlich auf der Waage steht, spielt keine Rolle. Wenn Sie gesund sind und sich in Ihrem Körper wohlfühlen – dann ist Ihr Gewicht genau richtig. ■

Sabrina Peeters,
freie Journalistin