



Interview mit Prof. Viviane Scherenberg

„Das Smartphone wird zum Trainer in der Tasche“

Machen Apps wirklich schlanker? Wie verhindert ein Online-Diät-Coach den Jo-Jo-Effekt? Und was hat der männliche Spieltrieb mit Kalorienzählen zu tun? EAT SMARTER-Expertin Viviane Scherenberg erklärt, wie man digitale Helfer im Alltag am besten anwendet – und warum ständiges Wiegen nicht nötig ist.

Sie forschen im Bereich der Gesundheits-Apps – benutzen Sie selbst auch welche?

Natürlich. Erstens zu Testzwecken und zweitens zur Selbstreflexion. So habe ich dauerhaft eine App installiert, die mein Smartphone zum „Bewegungsmelder“ gemacht hat. Diese App lässt sich nicht überlisten. Sie zeigt mir schonungslos Bewegungsdefizite auf. Sie kann beispielsweise genau unterscheiden, ob ich auf einem Fahrrad selbst in die Pedalen trete oder mich nur auf dem Gepäckträger sitzend fahren lasse. Solche Funktionen finde ich recht beeindruckend. Das regt zum Nachdenken an. Sehr hilfreich war auch eine Trink-App, die mich regelmäßig daran erinnert hat, genug Flüssigkeit zu mir zu nehmen.

Die Expertin:

Prof. Viviane Scherenberg (42) ist Dekanin des Fachbereichs „Prävention und Gesundheitsförderung“ an der APOLLON Hochschule in Bremen. Sie forscht unter anderem über Health-Apps und hat mit Dr. Ursula Kramer den Healthon-Ehrenkodex entwickelt.

Ich trage jeden Tag in eine App ein, was ich gegessen und wie lange ich trainiert habe. Meine Waage sendet das Messergebnis ins Netz. Nehme ich so schneller ab?

Das kann sein, muss aber nicht sein. Die unumstößliche Grundregel beim Abnehmen lautet: Man muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als man verbraucht. Nur durch dieses Minus ist der Körper gezwungen, auf Fettreserven zurückzugreifen. Aber nicht Hungern ist die Lösung, sondern die Steigerung der Qualität der Lebensmittel (weniger Chips, mehr Vollwertkost, Obst und Gemüse). Zudem sind Bewegung und Muskelaufbau entscheidend. Ein Bewusstsein für das eigene Verhalten und Grundkenntnisse über Ernährung und Bewe-

gung helfen dabei. Aber es ist im Prinzip egal, ob Sie ein Buch lesen, einen Kurs besuchen, ein Onlineprogramm oder eine App nutzen, um sich dieses Wissen anzueignen – und anschließend sich selbst, Ihr Verhalten und Ihre Fortschritte zu beobachten und zu überdenken. Wichtig ist, was Sie daraus machen. Und wie kontinuierlich Sie an sich und festgefahrenen Verhaltensweisen arbeiten.

Das Medium ist also nicht entscheidend?

Nein, es ist eher eine Frage, welcher Medientyp Sie sind und ob ein Angebot sich passgenau in Ihren Alltag einfügt. Da muss man etwas experimentieren, bis man das Richtige gefunden hat. Zudem ist es eine Frage des Geldes. Die neuen Waagen und Fitness-Gadgets sind mitunter ziemlich teuer. Daher sollte man Kosten und Nutzen abwägen, bevor man ein Gerät neu anschafft.

Was können nur digitale Angebote? Wo liegt ihr großes Plus?

Smartphones sind zu unserem täglichen Begleiter geworden. Nach einer Studie des Bundesverbands Digitale Wirtschaft besitzt fast die Hälfte aller Bundesbürger über 14 Jahre ein solches Gerät. Und daraus ergibt sich der große Vorteil vieler Angebote: Sie sind mobil nutzbar und können uns zu jeder Zeit und an jedem Ort erinnern. Im besten Fall sind es wirklich Trainer in der Hosentasche. Wir können mit ihrer Hilfe unser Verhalten reflektieren, uns schnell Infos besorgen, etwa beim Einscannen von QR-Codes im Supermarkt. Und wir werden bei Bedarf automatisch erinnert, das Richtige zu tun und das Falsche zu lassen – sei es im Bereich Bewegung, Essverhalten oder zur Raucherentwöhnung.

Das klingt nach einer Art Rundum-Erneuerung per Smartphone – passend zum Start in neue Jahr ...

Besser nicht! Die alte Regel „Weniger ist mehr“ gilt auch für digitale Produkte. Alles auf einmal sollte man nicht wollen. Gute Vorsätze scheitern nämlich meistens dann, wenn wir uns zu viel vornehmen und unweigerlich frustriert sind, weil wir nicht alle Ziele auf einmal erreichen können. Gewohnheiten sind treue Begleiter. Sie wirken beruhigend auf unsere



„Oft müllen Apps schnell nur noch das Smartphone voll.“

Psyche. Deshalb lassen wir so ungern von ihnen ab, selbst wenn uns der Verstand sagt, wir sollten es besser tun. Verhaltensveränderungen kosten Kraft und Geduld. Daher ist wichtig, sich wirklich nur ein Ziel beharrlich vorzunehmen und den Weg dorthin in möglichst kleine Schritte zu unterteilen und sich selbst zu belohnen, wenn etwas geschafft ist. So erzielt man Erfolgserlebnisse, die zum Weitermachen anspornen!

Weiß man eigentlich, wie sehr digitale Helfer tatsächlich zu Abnehm- und Trainingserfolgen beitragen?

Es fehlen bislang Langzeituntersuchungen darüber, ob Nutzer tatsächlich durch Gesundheits-Apps abgenommen haben. Es scheint derzeit so, dass es vor allem Jugendliche sind, die Apps auf Dauer nutzen, Erwachsene verlieren schneller die Lust an digitalen Alltagshelfern. Andererseits gibt es durchaus schon Studien darüber, dass Online-Abnehmprogramme erfolgreich waren. Bei in Eigenregie durchgeführten Diäten verpufft die Motivation mitunter schnell und mit dem Jo-Jo-Effekt kehren die Kilos zurück. Eine ständige Reflexion und Erinnerung kann dem vorbeugen, vorausgesetzt man nutzt das jeweilige Hilfsmittel auch und bleibt am Ball.

Nutzen Männer und Frauen die Angebote unterschiedlich?

Auf jeden Fall. Männer greifen häufiger zu digitalen Helfern, weil ihnen die Technik Spaß macht und sie das Vergleichen, die Charts und Tabellen mögen. Und das ist zunächst einmal eine sehr positive Entwicklung, da Männer sonst eher weniger auf ihr körperliches Wohlbefinden achten. Wie nachhaltig sich solche Spielereien tatsächlich auf ihre Gesundheit und Fitness auswirken, muss sich noch erweisen. Erste kleine Beobachtungen lassen vermuten, dass der Reiz des Neuen oft schnell wieder verpufft, Apps ungenutzt das Smartphone vollmüllen und die tolle Waage, die ein paar Tage oder Wochen begeistert benutzt wurde, im Schlafzimmer verstaubt. Es ist zum Teil ein Hype, der nicht hält, was er verspricht.

Heißt das im Umkehrschluss, dass Frauen cleverer an die Sache herangehen?

Sagen wir es mal so: Einiges weist darauf hin. In Amerika hat sich der Markt schon gewendet. Dort sind es mittlerweile eher die Frauen, die Gesundheits-Apps dauerhaft nutzen. Und sie benutzen Apps nicht aufgrund der Technikbegeisterung, sondern viel häufiger als Mittel zum Zweck.

Was dürfen wir nicht von Apps erwarten?

Weder Waagen, noch Apps, Abnehmprogramme oder Schrittzähler sind neue Wunderwaffen. Sie sind digitale Alltagshelfer. Sie können immer nur so gut sein, wie der Wille des Nutzers stark ist. Es braucht sogenannte „teachable moments“, also lernbereite Situationen, damit es funktionieren kann. Erst wenn die innerliche Bereitschaft, sich zu ändern, groß genug ist, besteht die Chance, dass digitale Produkte gezielt gesucht, installiert und kontinuierlich genutzt werden. Studien haben gezeigt, dass auch hier der persönliche Leidensdruck ein wesentlicher Treiber zur Verhaltensänderung ist.

Brauchen wir so etwas wie eine „App-Intelligenz“?

Die allermeisten Angebote sind mittlerweile sehr gut entwickelt und können intuitiv genutzt werden. Wer mit einem Smartphone ►

vertraut ist, kommt gut klar. Allerdings brauchen Nutzer Medienkompetenz, um entscheiden zu können, welche Angebote seriös und zielführend sind.

Woran erkenne ich denn eine gute App?

Ich kann schauen, ob die App mir Hinweise zum Datenschutz, Impressum, Hersteller und den medizinischen Quellen liefert, auf denen die Empfehlungen basieren. Des Weiteren sollten Apps über eine einfache, sich selbsterklärende Menüführung verfügen. Die grafische Darstellung von Werten und Daten und eine Erinnerungsfunktion können ebenfalls sehr hilfreich sein. Haben Apps oder andere digitale Angebote zu viele Funktionen und Spielereien, kann das wiederum den Erfolg bremsen. Nutzer sollten sich vorher immer im Klaren sein, welches konkrete Ziel sie verfolgen, und was wirklich für ihre persönliche Entwicklung und Zielerreichung geeignet ist. Schließlich kostet es ja auch Zeit und Mühe, seine Daten einzugeben und zu pflegen.

Eine psychologische Faustregel besagt: Es dauert mindestens zehn bis zwölf Wochen, bis ich etwas als Gewohnheit empfinde und mich dauerhaft anders verhalte. Was muss ein Angebot mitbringen, damit es mich so lange bei der Stange hält?

Erfolg versprechend sind Angebote, die die individuelle Festlegung von realistischen Zielen (etwa Zielgewicht, Laufzeitverbesserung) inklusive selbst gesetzter Belohnungen zulassen. Wirkungsvoll sind zudem positive Zwischenfeedbacks und Appelle. Unsere App oder der Online-Coach sollte uns loben, mit Mut machenden Worten motivieren und uns mit praxisorientierten Tipps helfen, unser Verhalten nachhaltig zu verändern. Bei der Auswahl sind Bewertungen anderer Nutzer oft gute Hinweise. Aber Vorsicht, diese können gerade bei Apps manipuliert sein. Erhalten Angebote innerhalb kürzester Zeit nach Einstellung überdurchschnittlich viele Top-Bewertungen, sollte man skeptisch sein.



„Unser Wohlbefinden unterliegt nicht allein Zahlen und Formeln.“

Warum gibt es eigentlich so viele Apps kostenlos? Taugen die weniger als die kostenpflichtigen Varianten?

Viele Anbieter bieten Apps aus ökonomischem Interesse kostenlos an. Krankenkassen wollen auf diesem Wege eine Verhaltensänderung bei ihren Mitgliedern bewirken und damit Krankheitskosten einsparen. Bei anderen Anbietern werden oft kostenlose Basis-Varianten angeboten, die den Verkauf der eigentlichen Vollversionen befeuern sollen. Nutzer sollten daher schauen, wer der Anbieter ist und welche finanziellen Interessen er hat. Auch ein Blick auf die Internetseite kann nie schaden. Auf die Angebote von öffentlichen Institutionen, wie etwa die App „Gesundheit, Männer“, die vom Bayerischen Gesundheitsministerium entwickelt wurde, kann man in der Regel vertrauen.

Ist tägliches Wiegen überhaupt sinnvoll?

Nein, das irritiert eher und kann kontraproduktiv sein. Erstens verlieren wir innerhalb eines Tages nicht wirklich viel Gewicht. Zweitens kann das Gewicht auch mal tagelang stagnieren oder durch Stoffwechselschwankungen sogar nach oben gehen, obwohl man nicht zu viel gegessen hatte. Und schließlich kann auch Muskelzuwachs der Grund sein. Und das ist ja eine sehr erfreuliche Entwicklung.

Wie genau spiegeln digitale Waagen, Online-Charts oder Apps überhaupt mich und meinen Körper wider? Bin ich wirklich das, was auf dem Display steht?

Das ist ein wichtiger Punkt. Angaben, auf drei Stellen hinter dem Komma genau, wecken in uns die Illusion, unser Körper, die Ernährung und Bewegung ließen sich zu hundert Prozent genau dokumentieren und verhielten sich nach mathematischen Regeln. Ganz extrem kann man das in der „Selbstvermesser“-Szene beobachten. Da werden mit Blutdruck- und Pulsmessern, Sportuhren, Schrittzählern, Bewegungsanzeigern und anderen Sensoren möglichst viele Daten über den eigenen Körper und Lebensstil erfasst. Immerhin positiv daran ist: Wer seine Schritte und Blutzucker misst oder seinen Körperfettanteil im Blick behält, schärft das Bewusstsein für das eigene Verhalten.

Und der Nachteil?

Unser Körper ist nun einmal keine Maschine. Die eigene gesunde Körperwahrnehmung kann dabei verloren gehen. Menschen, die ihre Körperfunktionen obsessiv überwachen, lückenlos aufzeichnen und so wie eine Maschinenleistung optimieren wollen, machen ihr persönliches Wohlergehen von ihren Tagesergebnissen abhängig. Dabei können wir uns auch bei tagesformabhängigen „schlechten“ Daten sehr gut fühlen und auf dem richtigen Weg sein. Unsere Lebensqualität darf nicht verloren gehen! Die Technik sollte nicht uns beherrschen, sondern ein Hilfsmittel bleiben.

Sie sind also nicht deprimiert, wenn Ihre Bewegungs-App am Ende des Tages nur eine kleine Blase anzeigt.

Auf keinen Fall. Ich reflektiere, warum das so war, nehme mir Ziele vor – und versuche die, so oft es geht, in Gesellschaft zu erreichen. Denn zur Gesundheit gehört nicht nur das körperliche, sondern genauso das psychische und soziale Wohlbefinden. Sport mit Kollegen, Kochen mit der Familie oder Yoga mit Freunden: Das sind ganzheitliche Erfahrungen, die auf Körper und Seele gleichermaßen positiv wirken.

INTERVIEW: ALMUT SIEGERT

A