



Menschen, die digitale Motivatoren verwenden, zeigen im Schnitt mehr Symptome gestörten Essverhaltens.

Wie krank macht digitales Tracking?

Fitness-Apps gelten als einfacher Weg zu mehr Gesundheit – doch nicht immer halten sie, was sie versprechen.

TEXT: ULRIKE KRASA

Sie zählen Schritte, Kalorien, Trainingsminuten und versprechen unkompliziert Gesundheit auf Knopfdruck.

Millionen Menschen nutzen Diät- und Fitness-Apps, um ihren Lebensstil zu verbessern, Ernährungsgewohnheiten umzukrempeln oder abzunehmen. Dies kann mitunter genau das Gegenteil bewirken.

Der Umstand, wie Tracking-Apps mit Körperbild und Essverhalten zusammenhängen, beschäftigt die Forschung weltweit. Das Ergebnis ist unbequem: Menschen, die digitale Motivatoren verwenden, zeigen im Schnitt mehr Symptome gestörten Essverhaltens als Nichtnutzer. Dazu gehören restriktive Diäten, zwanghaftes Training oder starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Dabei könne es bei Personen, die entsprechende Apps nutzen, um „besser“ oder schlanker auszusehen, eher zu negativen Effekten kommen, berichtet Prof. Dr. Laura König, Gesundheitspsychologin an der Universität Wien, die zu den Folgen der Nutzung solcher Apps konkret forscht. Die Ursachen dafür sind komplex. Apps sind darauf ausgelegt, Verhalten messbar zu machen. Sie verwandeln Essen und Bewegung in Zahlen: Kalorienbilanzen, Schrittziele, Fortschrittsdiagramme. Genau diese Quantifizierung kann problematisch sein. Qualitative Studien, wie eine umfangreiche Meta-Studie aus Australien, stellten

Nebenwirkungen wie Schuldgefühle, Druck, Zielvorgaben zu erfüllen, oder Abhängigkeit von den Programmen fest. Spätestens hier sollte man hellhörig werden, denn bei manchen Menschen können derartige Apps problematische, ungesunde Ess- oder Trainingsmuster noch intensivieren. „Bei Personen, die bereits Symptome einer Essstörung wie Anorexie oder Bulimie aufweisen, kann die Nutzung von Ernährungsapps diese Symptome verstärken. Studien legen nahe, dass Betroffene Apps gerne nutzen, um ihr Essverhalten verstärkt zu kontrollieren, was ihnen aber eigentlich nicht guttut“, so König und vermutet, dass jegliche exzessive Nutzung bedenklich sei, also zum Beispiel, wenn man sich unwohl oder schuldig fühle, wenn man die App einmal nicht nutzt.

Positive Effekte

Apps können aber auch „im Durchschnitt zu einer gesünderen Ernährung führen und scheinen auch mit der Ernährung in Verbindung stehende Gesundheitsmarker wie das Gewicht, den Blutdruck oder Blutfettwerte positiv zu beeinflussen“, bestätigt König und gibt gleichzeitig zu bedenken: „Diese positiven Effekte bestehen nicht für alle Menschen gleichermaßen. Besonders Menschen mit höherem Einkommen oder Bildungsgrad profitieren mehr.“ Dies könne daran liegen, dass es ihnen aufgrund finanzieller Gegebenheiten leichter fällt, ▶

FOTO: ISTOCKPHOTO/METAMORWORKS



ZUR PERSON

Prof. Dr. Laura König
Gesundheitspsychologin an der Universität Wien.

die Empfehlungen einer App zum Verzehr von mehr Obst und Gemüse oder im Fitnessbereich zu mehr Sport umzusetzen. „Auch scheinen Männer mehr zu profitieren als Frauen, zum einen weil sie aufgrund biologischer Gegebenheiten schneller Muskelmasse aufbauen. Zum anderen diktieren Geschlechterrollen aber auch, dass Frauen sich eher um andere – Kinder oder kranke Angehörige – kümmern, sodass am Ende weniger Zeit für sie selbst und damit für das Umsetzen der Tipps aus der App bleibt“, erklärt die Gesundheitspsychologin. Als wichtigen Vorteil der Apps, nennt sie, im Vergleich zu Ernährungsberatern oder Ärzten, dass sie immer erreichbar seien und unmittelbar Tipps oder Feedback geben können. „Gerade das digitale Aufzeichnen und Rückmelden von ernährungsbezogenen Parametern wie den Kalorien ist für viele Menschen hilfreich, um ihr Verhalten adäquat anpassen zu können.“

Enorme Qualitätsunterschiede

Ärzte, Therapeuten und Coaches, die Patienten beraten, die Fitness- oder Diät-Tracker nutzen möchten, müssten sich selbst „erst einmal einen Überblick verschaffen, was es auf dem Markt gibt und wie die Produkte einzuschätzen sind“, empfiehlt Prof. König und warnt: „Leider sind gerade kostenlose Apps oft nicht wissenschaftlich überprüft – man weiß also höchst-

tens anhand von Erzählungen von Einzelpersonen, ob eine App hilft oder nicht.“ In Deutschland gäbe es bereits eine Reihe sogenannter Digitaler Gesundheitsanwendungen, deren Wirksamkeit durch Studien belegt wurde und deren Kosten auch von Krankenkassen übernommen werden. Jedoch nur bei Vorliegen einer Diagnose, „also beispielsweise, wenn bereits Adipositas diagnostiziert wurde.“

Individueller Einsatz

Entscheidend sei, ob man eine solche App überhaupt nutzen möchte und ob man für die Anforderungen bereit ist. So müsse man individuell abklären, ob die in einer App angebotenen Verhaltensänderungstechniken, wie beispielsweise die Aufzeichnung verzehrter Mahlzeiten oder das Planen der eigenen Nahrungsaufnahme aufgrund von Feedback, etwas ist, das der Person überhaupt gefällt und zu ihrem Alltag passt. Auch die Optik der App zählt.

Es gelte sich anzusehen, „welche App-Aufmachung besonders zusagt, denn auch wenn sich viele Apps in den Funktionen ähneln, unterscheiden sich beispielsweise die farbliche Gestaltung, die Aufmachung von Lebensmitteldatenbanken oder auch, inwiefern die App mittels Punkten oder Abzeichen belohnt“. Diesbezügliche Untersuchungen an der Universität Wien werden in Zukunft mit einer neuen Forschungsplattform zu personalisierten Ernährungsinterventionen noch verstärkt. Handlungsbedarf sieht Prof. König bei den Anbietern und Herstellern derartiger Apps bezüglich psychologischer Schutzmechanismen oder Warnhinweisen vor der Anwendung. „Es ist sicher sinnvoll, wenn Anbieter ihre Verantwortung hier ernst nehmen“, so König und verweist auf die aktuelle Studienlage, der zufolge es wichtig wäre, „zu Beginn der Nutzung das Vorliegen einer Essstörung mit entsprechenden Screenings abzufragen, um dann gegebenenfalls von der Nutzung abzuraten.“

Die aktuelle Studienlage lässt vermuten, dass die zunehmende Beliebtheit von Kalorienzählern und anderen Ernährungsapps nicht dazu beitragen wird, dass mehr Personen an Essstörungen erkranken.

Der Boom der Selbstvermessung trifft jedoch auf ein psychologisches Grundproblem: Wer Gesundheit auf Zahlen fokussiert, misst oft nur einen Ausschnitt der Realität. ■

