

Dem Alltag Beine machen

Gesundheits-Apps gibt es fast wie Sand am Meer - gute wie schlechte. Ob sie tatsächlich das Potenzial haben, das gesundheitsbezogene Verhalten eines Menschen zu verändern, möchte ein Forschungsteam der Universität Duisburg-Essen (UDE) untersuchen.

Studienleiterin Dr. Katrin Paldán vom Kompetenzzentrum Personal Analytics: „Kann man mit einem mobilen Fitnessstracker tatsächlich ausreichend körperliche Aktivität im beruflichen Alltag und in der Freizeit erreichen?“ Dafür entwickelt ihr Team eine alltagstaugliche mobile Anwendung, die die Aktivitätserkennung und die Unterstützung einer realistischen Zielsetzung auf der Basis gesammelter Daten verbessern möchte.

Katrin Paldán: „Und genau dafür suchen wir interessierte Testpersonen, die bereit sind, die App für zunächst drei Monate zu testen. Wir möchten im Alltagscheck wissen, was gut funktioniert oder wo es vielleicht noch hakt. Diesen Hinweisen gehen wir nach, um es den App-Nutzern so einfach wie möglich zu machen, sich aktiver und passiver Tagesabschnitte bewusst zu werden und selbst gesteckte Aktivitätsziele zu erreichen und diese gegebenenfalls zu erhöhen.“

Die Testpersonen bekommen Zugang zu einer App, die die Aktivitätsminuten pro Woche und den damit verbundenen Energieverbrauch erfasst. Wichtig ist dem Forschungsteam vor allem, wie die Testpersonen mit der Aktivitätserfassung zurechtkommen.

Auf Basis der erfassten Daten sollen dann in der zweiten Studie individuelle Aktivitätsziele gesetzt werden, die heraus- aber nicht überfordern. Gewünscht sind eine kontinuierliche Nutzung der App und ehrliche Kommentare zur berechneten Zielempfehlung. Die persönlichen Erfahrungswerte erfasst ein Online-Fragebogen am Ende der dreimonatigen Testphase.

Das Mindestteilnahmealter beträgt 18 Jahre, vorausgesetzt man verfügt über ein Android-Smartphone. Jeder Studienteilnehmer, der die App über drei Monate nutzt, erhält eine Aufwandsentschädigung von 30 Euro, eine Auswertung seiner Daten. Außerdem kann man anschließend sogar noch einen attraktiven Preis gewinnen. Interessenten können sich unter <http://www.uni-due.de/panalytics> registrieren.