

Mit Fitnesstrackern schlank werden?

Datum: 20.08.2018

Original Titel:

The efficacy of wearable activity tracking technology as part of a weight loss program: a systematic review

Fitnesstracker könnten bei bestimmten Zielgruppen hilfreich sein, um im Rahmen eines Gewichtsverlustprogramms Gewicht abzunehmen. Positive Effekte wurden bei Personen mittleren und höheren Alters, nicht aber bei jüngeren Personen gesehen.

Fitbit, Jawbone, Garmin – Anbieter für sogenannte Fitnesstracker gibt es heutzutage viele. Mit den Fitnesstrackern können je nach Ausstattung die Anzahl der Schritte am Tag, die verbrauchten Kalorien, der Puls oder zum Beispiel die Schlafdauer erfasst werden. Unklar ist bislang, welchen Beitrag die Fitnesstracker für Verhaltensänderungen und einen damit einhergehenden Gewichtsverlust der Menschen leisten können.

Vier US-amerikanische Forscher nahmen sich Fitnesstracker in ihrer Studie nun einmal genauer unter die Lupe. Sie untersuchten, ob Gewichtsverlustprogramme, welche Fitnesstracker nutzen, bessere Ergebnisse als standardmäßige Programme ohne Fitnesstracker lieferten.

Forscher werteten 25 Studien zu Fitnesstrackern zusammenfassend aus

Für ihre Analyse durchsuchten sie medizinische Datenbanken nach Studien, die sich mit diesem Thema befassten und werteten diese zusammenfassend aus. Nach der Recherche standen 25 Studien zur Verfügung, die analysiert werden konnten. Die in die Studie eingeschlossenen Teilnehmer waren alle übergewichtig (*Body Mass Index* > 25) und meistens weiblich.

Keine Vorteile bei jungen Menschen

Es zeigte sich, dass Gewichtsverlustprogramme für Personen im mittleren und älteren Alter erfolgreicher sein könnten, wenn sie einen Fitnesstracker integrieren. Der positive Effekt der Fitnesstracker konnte bei jungen Menschen allerdings nicht gesehen werden.

Die Ergebnisse dieser Auswertung von 25 Studien verdeutlichen, dass Fitnesstracker unter Umständen einen hilfreichen Beitrag für Verhaltensänderungen und eine Gewichtsabnahme leisten könnten. Die positiven Effekte waren in den Studien allerdings nur bei Personen mittleren und höheren Alters zu sehen.

Referenzen:

Cheatham SW, Stull KR, Fantigrassi M, Motel I. The efficacy of wearable activity tracking technology as part of a weight loss program: a systematic review. *J Sports Med Phys Fitness*. 2018 Apr;58(4):534-548. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07437-0. Epub 2017 May 9.