

## Schlank mit Apps

**Datum:** 29.08.2022

**Original Titel:**

The effectiveness of app-based mobile interventions on nutrition behaviours and nutrition-related health outcomes: A systematic review and meta-analysis

**MedWiss - Helfen Apps dabei, sich gesünder zu ernähren? Und bessert sich dadurch die Gesundheit? Die vorliegende Untersuchung aus Deutschland sagt ja. Mithilfe von App-basierten Lösungen besserten Menschen ihr Ernährungsverhalten - dies wiederum wirkte sich positiv auf Gewicht, Blutdruck und die Blutfette aus.**

---

Gesundheits-Apps gibt es in Hülle und Fülle. Die Apps zählen Schritte und Kalorien, sie helfen beim Entspannen, geben Tipps für einen guten Schlaf oder vermitteln angeleitete Meditation. Mittlerweile machen sich auch viele Wissenschaftler die Vorteile von Apps zunutze und verwenden diese im Rahmen ihrer Studien, um Menschen zum Beispiel zu einem gesünderen Verhalten zu bewegen.

Wissenschaftler aus Konstanz und Potsdam interessierten sich dafür, wie erfolgreich es gelingt, Menschen mithilfe von Apps im Rahmen von Studien dazu zu bringen, sich gesünder zu ernähren. Die Wissenschaftler durchsuchten dazu in verschiedenen Datenbanken nach Studien, die zwischen den Jahren 2006 und 2017 zu diesem Thema veröffentlicht wurden. Sie wählten 41 Studien mit 6348 Teilnehmern aus, die passten und die sie zusammenfassend auswerten konnten.

### **Durch die Unterstützung in Form einer App besserten die Studienteilnehmer erfolgreich ihr Ernährungsverhalten**

Die Ergebnisse zeigten, dass sich die Menschen mithilfe von App-basierten Lösungen zu einem gesünderen Ernährungsverhalten motivieren ließen. Dies wirkte sich positiv auf verschiedene Gesundheitsparameter aus. Dazu zählten das Gewicht, der Blutdruck und die Blutfette. Die Wissenschaftler sahen, dass die meisten Studien folgende 4 Vorgehensweisen nutzen, um das Verhalten der Menschen zu ändern. Diese waren:

- Ziele setzen/planen
- Rückmeldung /Überwachung
- Wissen formen
- soziale Unterstützung

Wie viele dieser 4 Elemente genutzt wurden, spielte keine Rolle dafür, wie erfolgreich sich das Ernährungsverhalten und die Gesundheitsparameter der Menschen verändern ließen.

Die Wissenschaftler resümierten, dass App-basierte Lösungen eine vielversprechende Möglichkeit darstellen, um eine Vielzahl von Menschen zu erreichen und diese dazu zu motivieren, ihr Ernährungsverhalten zu ändern. Durch ein verbessertes Ernährungsverhalten sind auch Verbesserungen von verschiedenen Gesundheitsparametern zu erwarten.

**Referenzen:**

Villinger K, Wahl DR, Boeing H, Schupp HT, Renner B. The effectiveness of app-based mobile interventions on nutrition behaviours and nutrition-related health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2019 Jul 28. doi: 10.1111/obr.12903. [Epub ahead of print]