

**APPS FÜR DIE ERNÄHRUNG**

# Smartphone: Der bessere Berater?

**Auf die Ernährungsberater aus Fleisch und Blut kommen harte Zeiten zu. Stellen Sie sich vor, Ihr Klient steht im Supermarkt und ein persönlicher Ernährungsberater informiert ihn am Regal über die Zusammensetzung der Produkte. Ihr Klient will ein paar Pfunde abnehmen – dafür steht ihm Tag und Nacht ein eigener Diätassistent zur Seite. Beim Sport und in der Freizeit hilft ihm rund um die Uhr ein Personal Trainer, richtig fit zu werden. Das Besondere: Alle drei sind virtuell. Und das Beste: Sie arbeiten für die einmalige Zahlung von weniger als 10 Euro.**

Das ist inzwischen für jeden Smartphone-Besitzer möglich – und zwar mit den sogenannten Applications (Apps). Apple hat diesen Markt mit seinem iPhone revolutioniert und die Vermarktung dieser (mehr oder weniger) praktischen Alltagsratgeber und -entertainer zu einem Riesengeschäft

wesen mit „iRa Direct“ jederzeit im Blick behalten. Auch rund um die Ernährung wächst das Angebot (siehe Kasten). Sie suchen ein Restaurant in einer fremden Stadt? Hier liefert z. B. der „Restaurant finder“ auf Knopfdruck die passenden Vorschläge mit Wegbeschreibung. Beim Einkauf soll die elektronische Lebensmittelampel helfen, Nährwertangaben schnell zu überprüfen. Zu Hause lässt sich der Einkauf mit „Jamies Rezepte“ schnell in einen hippen Imbiss à la Jamie Oliver verwandeln.

Schenkt man den Herstellern also Glauben, braucht es nur die richtigen Apps – und die persönliche Ernährungsberatung ist überflüssig. Doch ganz so harmlos und hilfreich, wie die Hersteller uns glauben machen wollen, sind die kleinen Helfer nicht: Beim Umgang mit ihnen ist Vorsicht geboten. Wer sich eine App herunterlädt, läuft immer Gefahr, private Daten preiszuge-

ben. Die Stiftung Warentest prüfte zwischen April und Juni 2011 die wichtigsten App-Stores auf Kriterien wie die Einfachheit der Kaufabwicklung, Kundeninformationen, Umgang mit Nutzerdaten und Produktinformationen. Das Ergebnis war ernüchternd: Von 10 Shops wurden 3 mit „mangelhaft“ bewertet, 5 erreichten die Note „ausreichend“ und nur 2 erhielten das Prädikat „befriedigend“. Ein „Gut“, geschweige denn ein „Sehr gut“, gab es nicht.

Auch inhaltlich halten viele Apps nicht das, was sie versprechen. So meint die Redaktion der Zeitschrift „HORIZONT“ zur neuen „Brigitte Diät“-App: „Wer die ‚Brigitte Diät‘ aus dem Print kennt und schätzt, wird auch die iPad-Version mögen.“ Allerdings sieht man noch viele verbesserungswürdige Details, bei denen die gedruckte Version die Nase vorne hat: „Die Einkaufslisten sind ungeordnet und wenig übersichtlich, Vorratslisten gibt es nicht. Auch die Portionsgrößen verwirren.“ Kann eine App also tatsächlich einen Ernährungsberater ersetzen? Man sollte sich auf jeden Fall gut überlegen, wann und wofür man Apps nutzt und dabei seine Daten preisgibt. Ein Ernährungsberater aus Fleisch und Blut ist also offensichtlich sein Geld doch noch wert.

Moritz Mühleib

**Der Autor: Moritz Mühleib**

Moritz Mühleib (18) macht derzeit ein Praktikum in der Redaktion Zeitgeschehen des Zweiten Deutschen Fernsehens, um sich auf ein Politik- und Journalismusstudium vorzubereiten.



Foto: © privat

gemacht. Inzwischen gibt es für nahezu alle Bereiche des täglichen Lebens die verschiedensten Apps – vom Nachrichtenticker über den Sprachtrainer bis zur Spielkonsole. Da bleibt es nicht aus, dass auch das Thema Ernährung von den kleinen Programmen erobert wird. Um mit der Entwicklung mitzuhalten, werden auch Ernährungsprofis künftig nicht umhinkommen, die wichtigsten Anwendungen zumindest zu kennen – und einige zu empfehlen bzw. von anderen abzuraten.

Eine App ist eine „kleine“ Software, die man auf seinem Smartphone installieren und in den Online-Shops der großen Handy-Hersteller kaufen kann. Viele Apps gibt es dort umsonst, andere können kostenpflichtig heruntergeladen werden. Der Preis liegt normalerweise zwischen 1 und 10 Euro. Wer es richtig exklusiv haben will, der kann sogar dreistellige Beträge für eine App ausgeben. So können Sie für 399 Euro Ihr komplettes An-

**App geht's in der Beratung**

Wer sucht, der findet Dutzende von Apps rund um Ernährung und Ernährungsberatung. Krankenkassen, Verlage oder Anbieter von Diäten bedienen den neuen Markt. **Qualifizierte Bewertungen der Apps sind selten. Unser Aufruf an die Leser der POSITION: Probieren Sie die Apps aus und schreiben Sie uns eine Bewertung! Hier einige Vorschläge:**



„Diabetes App“ von TRIAS: „So einfach war es für Diabetiker noch nie, beim Einkauf von Lebensmitteln jederzeit und überall auf der sicheren Seite zu sein.“



„Lactosefrei App“ von TRIAS: „So einfach war es für Allergiker noch nie, beim Einkauf von Lebensmitteln jederzeit und überall auf der sicheren Seite zu sein.“



„Diät Profi HD“ von Biehlsoft: Praxiserprobtes Konzept, um langfristig und gesundheitsorientiert Gewicht zu verlieren und zu halten



„alli Food Planner“ von CELLULAR GmbH: mobiler Fett- und Kalorienzähler im Rahmen des „alli“-Abnehmprogramms