



So bleiben Sie motiviert und behalten den Überblick

Mit Gesundheits-Apps zum gesunden Lebenswandel

Ausgewogene Ernährung, das gewisse Maß an Bewegung und ein insgesamt gesunder Lebensstil – gerade bei diesen „Selbstverständlichkeiten“ fällt es uns häufig schwer, uns zu motivieren. Der innere Schweinehund lässt sich nämlich nicht durch solche allgemeinen Lebensratschläge überwinden. Genau das haben auch britische Forscher festgestellt:

**Gute Ratschläge zu einem gesunden Lebenswandel helfen wenig.
Wer Menschen ändert will, muss es ihnen leicht machen!**

Gesündere Lebensgewohnheiten lassen sich am besten durch regelmäßige Erinnerungen und Tipps und Tricks etablieren. Und genau das leisten „kleine Helferlein“ wie Gesundheits-Apps. Ob Schrittzähler, Pulsfrequenzmesser, Kalorienrechner, Medikamenten-Planer oder Blutzucker-Manager; einmal auf Ihrem Smartphone installiert helfen Ihnen diese Mini-Programme auf dem Weg zu einem gesünderen Leben.

Erinnerungen, Trendanalysen, Tipps, Tricks und Co.

Teilweise zeichnen Gesundheits-Apps nur Ihre persönlichen Daten auf, wie z.B. ein Schrittzähler. Andere Apps bieten da deutlich mehr Interaktivität. So können Sie sich beispielsweise an Ihre Medikamenteneinnahme oder Blutzuckermessung erinnern lassen.

Oder aber die Gesundheits-App bewertet die aufgezeichneten Daten und gibt Ihnen sogar individuelles Feedback und persönliche Empfehlungen. So können Sie Zusammenhänge zwischen Alltagsgewohnheiten und gesundem Lebenswandel nicht nur besser verstehen, sondern auch aktiv steuern.



¹ Science. 2012 Sep 21;337(6101):1492-5.

Changing human behavior to prevent disease: the importance of targeting automatic processes.
Marteau TM1, Hollands GJ, Fletcher PC.

Je individueller, je besser!

Damit eine Gesundheits-App Ihnen ganz persönlich den besten Nutzen bietet, müssen Sie – meist bei der Erstinstallation – einige persönliche Daten (wie z.B. Alter, Geschlecht oder Krankheiten) angeben. Und natürlich reichern Sie selbst Ihre Daten durch den aktiven Gebrauch an (wie z.B. durch Dokumentation Ihrer sportlichen Aktivitäten, Mahlzeiten und Blutzuckermesswerte).



Immer in Verbindung!

Mittlerweile gibt es auch viele Gesundheits-Apps, die fähig sind, sich mit anderen Geräten zu verbinden. Der Schrittzähler in der Hosentasche, der Life-Tracker ums Handgelenk oder das Blutzuckermessgerät in der Handtasche – diese externen Geräte zeichnen Ihre Daten im Tagesverlauf auf und synchronisieren Ihre persönlichen Daten dann mit der App auf dem Smartphone – oftmals auch zeitversetzt, nämlich dann, wenn Sie die Geräte mal nicht gleichzeitig dabei haben. Durch diesen automatisierten Austausch haben Sie die Möglichkeit, Ihre Daten zentral zu sammeln und auswerten zu lassen. So können für Sie maßgeschneiderte Empfehlungen und praktische Tipps abgeleitet werden, die Ihnen wirklich helfen und Sie motivieren.

Sehr praktisch:

Gesundheits-Apps motivieren nicht nur, sie sind auch eine gute Basis für Ihren nächsten Arztbesuch. So verschaffen Sie sich im Vorfeld einen guten Überblick und können im Gespräch mit dem Arzt schnell in Ihre persönliche Situation eintauchen.

Sind Ihre persönlichen Daten sicher?

Ja! Eine gute Gesundheits-App garantiert Ihnen, dass keine Daten, die als Ihre persönlichen Daten erkennbar sind, ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung an Personen oder Firmen weitergegeben werden. Es sei denn, dass Sie diese bewusst mit jemandem wie z.B. Ihrem Arzt oder einer Fachperson teilen möchten.



Unser Tipp:

Es gibt sogar Gesundheits-Apps, die CE-zertifiziert sind.
Schauen Sie ruhig mal genauer hin!