

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Department der Inneren Medizin I
 Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr.med. Gert Bischoff
 Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter Juni 2021

Fitness- und Gesundheitsapps

Wer sich fit und gesund halten will, hat die Möglichkeit aus vielerlei verschiedenen Angeboten zu wählen. Auch wenn wir den Corona-Lockdown vorerst hinter uns haben und Sport- und Freizeiteinrichtungen nach und nach wieder öffnen, macht es trotzdem Sinn, Bewegungs- und Entspannungseinheiten selbstständig planen und durchführen zu können. Neben der Nutzung des bereits auf vielen Modellen vorinstallierten Schrittzählers, kann auch hier das Smartphone sinnvoll eingesetzt werden und mit der Auswahl der passenden Apps können individuelle Gesundheits-Ziele nachhaltig und effizient umgesetzt werden. Dabei eignen sich die Apps für Jedermann/-frau, da Schwierigkeitsgrade, verfügbare Zeitfenster und zu erreichende Meilensteine je nach persönlichen Vorlieben angepasst werden können und dementsprechend ausgearbeitete Gesundheitsprogramme/ Trainingspläne nutzerfreundlich immer in der Hosentasche mit dabei sind. Zusatzgeräte sind (außer explizit vom User gewünscht) in der Regel nicht nötig.



Hier präsentieren wir Ihnen eine Übersicht einiger der beliebtesten Apps aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Entspannung, allesamt sowohl für Android als auch Apple erhältlich.

App	Ausrichtung	Inhalte	Pro	Contra
Perfekte Haltung – 30 Tage Haltungskorrektur	Gesunder Muskelaufbau für eine bessere Haltung, Gezielte Workouts für Rumpf-, Nacken- und Rückenmuskulatur	Stärkt mit 125 kompakten aber abwechslungsreichen Eigengewichtsübungen alle haltungsrelevanten Muskelgruppen	+ Einsteigerfreundlich + optionale Videoerklärungen + Einheiten dauern nur 15 Minuten	- teilweise knapper Timer
Freeletics	Freeletics zählt mit mehr als 40 Millionen Nutzern zu den beliebtesten und meistgenutzten Fitness-Apps weltweit	Neben der Ausdauer steht vor allem der Muskelaufbau im Fokus. Alle Übungen zielen auf das Herz-Kreislauf-System ab und treiben den Puls nach oben.	+ hochwertige Trainingsvideos + Einheiten können über einen virtuellen Coach (in der bezahlten Variante) angepasst werden	- ein Teil der Übungen im sogenannten HIT-Format (High Intensity Training) sind nur bedingt für Einsteiger geeignet
Runtastic	Auswertung von sämtlichen relevanten Daten beim Ausdauersport	Gesamtstrecke, Gesamt- und Durchschnittsgeschwindigkeit, verbrauchte Kalorien	+ Verschiedene Sportarten: Laufen, Fahrradfahren, Reiten, Skifahren	- Hoher Akkuverbrauch bei Real time-anwendung von GPS-Tracking
Komoot-Fahrrad, Wander & Mountainbike Navi	Die App liefert regionale, vorgefertigte Touren mit (Sprachführung) zu Fuß oder mit dem Fahrrad und erlaubt eigene Abenteuer über GPS-Punkte festzuhalten	Vor allem für Menschen geeignet, die ihre Ausdauer trainieren wollen. Hinterlegte Must-Sees eignen sich auch für Entdecker und solche die es werden wollen	+ Inspiration für neue Abenteuer + Eigene Routen können mit Freunden/ der Community geteilt werden + Routen offline verfügbar	- nur eine Region in der kostenlosen Variante inklusive (weitere Gebiete gegen Aufpreis freischaltbar) - Hoher Akkuverbrauch bei Real time-anwendung

Fazit: Apps können als Motivation oder als Möglichkeit zur Dokumentation von sportlicher Betätigung durchaus von Nutzen sein. Bitte Vorsicht, denn der Kalorienverbrauch wird meist zu hoch berechnet! Bei individuellen Einschränkungen sprechen Sie unbedingt vorher den Gebrauch mit Ihren ZEP-Experten ab! Und: Auch die beste App nimmt Ihnen das Schwitzen nicht ab!