



©Oran Tantapakul - stock.adobe.com

Worauf ist bei Ernährungs-Apps zu achten?

Ernährungs-Apps gibt es inzwischen viele. Sie zählen die Kalorien, die man täglich aufnimmt, helfen beim Einkauf oder liefern eine unüberschaubare Fülle an unterschiedlichen Rezepten. Sind sie wirklich hilfreich? Was macht eine gute Ernährungs-App aus?

Etwa sieben von zehn Personen in Deutschland nutzen ein Smartphone. Für knapp 90 Prozent ist es aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und fast die Hälfte verwendet Gesundheits-Apps. Entsprechend groß ist mittlerweile das Angebot dieser Applikationen und speziell auch von solchen, die sich mit dem Thema Ernährung befassen. Die Funktionen dieser Apps sind sehr vielfältig und reichen vom Führen von Ernährungsprotokollen bis hin zu konkreten Ernährungsempfehlungen. Thematisch besonders beliebt sind Ernährungs-Apps, die darauf abzielen, dass der Nutzer sein Körpergewicht reduziert, ausreichend Wasser trinkt und ihn bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten unterstützt.

Zwischen Wunsch und Realität

Nutzer wünschen sich vor allem, dass Ernährungs-Apps transparent, individuell, intuitiv und schnell bedienbar sind. Sie sollen motivieren, anleiten und einen greifbaren Output bieten und auch bei vielen Funktionen kostenfrei erhältlich sein. Das zeigen Ergebnisse einer Studie, in der junge Erwachsene diese mobilen Helfer testeten. Ob sich mit den Angeboten diese Ziele tatsächlich erreichen lassen und die Informationen unabhängig, richtig und aktuell sowie relevant sind, lässt sich jedoch nur schwer einschätzen. Eine Untersuchung von drei Apps mit dem Ziel der Gewichtsreduktion und gesunder Ernährung zeigt beispielsweise, dass die Nährwerte von Lebensmitteln nicht exakt und zuverlässig errechnet wurden und von den Referenzwerten abwichen, zum Teil um mehr als 50 Prozent. Doch auch wenn die Berechnungen nicht genau sind, geben sie dennoch eine Orientierung und helfen, sich selbst zu beobachten.

Inwieweit Ernährungs-Apps dem Anwender tatsächlich zu einer Gewichtsabnahme verhelfen, untersuchen nur wenige Studien, die zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen: In manchen verloren die Nutzer durch die Verwendung von Apps mehr Gewicht und die Abbruchrate lag niedriger. In anderen Untersuchungen zeigten sich keine positiven Effekte. Ein weiterer Aspekt kommt hinzu: Die Applikationen werden zwar oft installiert, aber nicht aktiv über einen längeren Zeitraum genutzt.

Kommerzielle Anbieter oder unabhängige Institution

Zum Teil bietet die Qualität der gebotenen Informationen Anlass zur Kritik. Eine Analyse von Apps zur Gewichtsreduktion zeigte, dass diese mobilen Helfer zwar sehr gefragt sind, aber nicht unbedingt wissenschaftlich fundierte Inhalte vermitteln. Abgesehen von Institutionen wie zum Beispiel dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Krankenkassen oder Verbraucherzentralen bieten auch Personen und Institutionen ohne entsprechende Sachkenntnis Ernährungs-Apps an. Meist haben sie ein kommerzielles Interesse. Einen Hinweis auf den möglichen Interessenskonflikt sucht der Nutzer in der Regel allerdings vergeblich.

Zur Bewertung und Evaluierung von Applikationen im Ernährungsbereich gibt es bisher kaum anerkannte und standardisierte Kriterien. Hier könnte in Zukunft zum Beispiel ein staatliches Qualitätssiegel helfen. Denn für den Nutzer ist es nicht einfach, sich bei dem vielfältigen Angebot an Apps für eine sinnvolle Hilfe zu entscheiden. Grundsätzlich kann jeder Applikationen entwickeln und im Netz anbieten.

Worauf der Anwender achten kann

Vor dem Download ist es hilfreich, wenn der Nutzer sich vor Augen führt, was er von der App erwartet. Dabei sollte ihm klar sein, dass die eine oder andere Anwendung zwar Ernährungsinformationen bietet, aber eine individuelle Beratung durch einen qualifizierten Ernährungsexperten nicht ersetzen kann. Der Gebrauch von Gesundheits-Apps speziell bei Erkrankungen sollte keinesfalls anstelle eines Arztbesuchs stehen. Das Eintragen sämtlicher Daten über Körpermaße, Essen und Trinken sowie Bewegung kann zudem zeitlich aufwendig sein. Demgegenüber ist der Output mancher App eher gering. Daher ist es hilfreich, den Nutzen der App im Vorfeld zu hinterfragen. Im Hinblick auf den Datenschutz ist es wichtig, kritisch zu prüfen, welchem Datenzugriff man bei welchem Anbieter zustimmt. Hierbei hilft der Blick auf das Impressum, das ebenso wie die Datenschutzerklärung vorhanden sein muss.

Anerkannte Institutionen bieten am ehesten zuverlässige und wissenschaftlich abgesicherte Informationen. So manche kostenlose App wird von Unternehmen angeboten und enthält Werbung oder entsprechende Inhalte. Die Beurteilung von anderen Nutzern können zwar Hilfestellungen bei der Auswahl der jeweiligen App liefern. Allerdings können die Berichte auch gefälscht sein. Allein darauf verlassen sollte sich der Anwender nicht. Keine Frage, Ernährungs-Apps machen Sinn, da sich der Nutzer mit der Thematik befasst und sich mit seinem Essverhalten auseinandersetzt. Der Anwender sollte sich vor dem Herunterladen überlegen, wofür er die Applikation benötigt, ob sie tatsächlich seine Erwartungen erfüllt und wer der Anbieter ist.

Autorin: Dr. Claudia Müller

Personalmeldungen Oktober 2019 bis einschl. November 2019

Laufbahnausbildung für den gehobenen landwirtschaftstechnischen Dienst und für Landwirtschaftstechnische Lehrerinnen und Beraterinnen:

Zum 01.10.2019 haben vier Technische Lehrerinnen-Anwärterinnen und zum 01.11.2019 dreizehn Anwärter*innen die Ausbildung im gehobenen Dienst begonnen.



Petra Lischke (LTLB, LRA Ludwigsburg), Vanessa Zenker (GB, LRA Ludwigsburg), Martina Weiß (LRA Emmendingen), Sandra Haag (LRA Ravensburg), Felicia Stark (LRA Rhein-Neckar-Kreis), Theresa Bezler (LRA Alb-Donau-Kreis), Sabine Mutschler (LTLB, LRA Schwäbisch Hall), Hannes Gawron (LRA Heilbronn), Ann-Kathrin Hahn (LRA Calw), Anika Riehle (LRA Sigmaringen), Andreas Ritter (LRA Hohenlohekreis), Luisa Vogt (LTLB, LRA Ravensburg), Bianca Riester (LRA Konstanz), Annika Ketterl (LRA Ostalbkreis), Denise Kappler (Laufbahnqualifizierung, MLR), Maria Drexler (LRA Freudenstadt), Alisa Wiche (LRA Göppingen), Svenja Butscher (LTLB, LRA Hohenlohekreis) Foto: Enderle

Neueinstellungen	
Teresa König	Landratsamt Waldshut
Felix Hezel	Landratsamt Freudenstadt
Benjamin Dorn	Landratsamt Ludwigsburg

Eintritt in den Ruhestand	
Albert von Berg	Landratsamt Ludwigsburg

Alle Angaben ohne Gewähr auf Vollständigkeit!



Neuerscheinung



KTBL-Heft 128 - Nachhaltig wirtschaften mit KSNL Umwelt-, wirtschafts-, sozial und tierverträglich

Die Begriffe „Nachhaltigkeit“ oder „Nachhaltige Wirtschaftsweise“, begegnen dem Landwirt immer häufiger. Zur Prüfung und Bewertung der Nachhaltigkeit für landwirtschaftliche Betriebe wurden in den letzten Jahren mehrere Bewertungssysteme entwickelt und in der Praxis angewendet.



Dieses Heft gibt einen kompakten Überblick über das „Kriteriensystem Nachhaltige Landwirtschaft, KSNL“. Die Entwickler von KSNL beschreiben die vier Module Ökonomie, Ökologie, Soziales und Tierverträglichkeit und erläutern den Nutzen für den Landwirt.

Weiterhin wird der Nutzen von Betriebsbewertungssystemen auch für die Politik, beispielsweise für die

Berichterstattung der nachhaltigen Entwicklung des Agrarsektors oder die Analyse der Auswirkungen agrar- bzw. förderpolitischer Maßnahmen, dargestellt.

KSNL ermöglicht Landwirtinnen und Landwirten ihren Betrieb einer Nachhaltigkeitsanalyse zu unterziehen. Besonders ausführlich gehen die Autoren auf das neue Modul „Kriterien Tierverträglicher Landwirtschaft (KTL)“ ein, mit dem auf vielen Milchviehbetrieben bereits gute Erfahrungen gemacht werden.

Das Heft richtet sich vor allem an die Praxis, Beratung und Ausbildung.

Das Heft ist für 9 beim Kuratorium für Technik und Bauwesen in der Landwirtschaft (KTBL) e.V. erhältlich. Bestellungen werden gern online über die Webseite www.ktbl.de, über vertrieb@ktbl.de oder telefonisch unter 06151 7001-189 entgegen genommen.

Darmstadt, 2019, 60 S.,
Printversion 9 Euro, ISBN 978-3-945088-71-5 Best.-Nr. 40128
digitale Version 7 Euro,
Best.-Nr. P_40128

Rezensionen

KTBL-Heft 127 - Emissionsarmer Betrieb von landwirtschaftlichen Biogasanlagen

Hrsg.: Kuratorium für Technik und Bauwesen in der Landwirtschaft e.V. (KTBL), Bartningstraße 49, 64289 Darmstadt



Das Heft zeigt für die Vorbehandlung, die Gasspeicherung, die Gärrestlagerung und Biogasmotoren die technischen Möglichkeiten, mit denen Methanemissionen vermieden oder zumindest gemindert werden können. Die neuralgischen Stellen, an denen erfahrungsgemäß Leckagen am häufigsten auftreten, werden beschrieben. Zudem werden Managementmaßnahmen für eine emissionsarme Energieerzeugung vorgestellt.

Die Ursachen von Methanverlusten reichen von unzureichender Technik über Leckagen bis zu falscher Fütterung. Die Verluste mindern nicht nur die Erlöse, sondern gefährden auch die Umwelt und das Klima. In Extremfällen können Leckagen sogar zu Unfällen führen. Betreiber von landwirtschaftlichen Biogasanlagen sollten deshalb die Anlage regelmäßig überwachen, die Schwachstellen ihrer Anlage kennen und beheben.

Die Autoren des Heftes fassen Erfahrungen aus Forschung und Praxis zusammen. Sie beschreiben die technischen Möglichkeiten bei der Vergärung, der Gasspeicherung, der Gärrestlagerung und der Verstromung in Blockheizkraftwerken, mit denen Methanemissionen vermieden oder zumindest gemindert werden können.

Des Weiteren werden die anfälligen Stellen, an denen erfahrungsgemäß Leckagen auftreten, benannt und Managementmaßnahmen für eine emissionsarme Energieerzeugung vorgestellt.

Das Heft ist für 9 beim Kuratorium für Technik und Bauwesen in der Landwirtschaft (KTBL) e.V. erhältlich. Bestellungen werden gern online über die Webseite www.ktbl.de, über vertrieb@ktbl.de oder telefonisch unter 06151 7001-189 entgegen genommen.

Darmstadt, 2019, 60 S.,
Printversion 9 Euro, ISBN 978-3-945088-70-8
Best.-Nr. 40127
digitale Version 7 Euro, Best.-Nr. P_40127

