

Gesundheits-APP SMARTFAMILY



Sportwissenschaftler*innen des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) haben gemeinsam mit Expert*innen aus Psychologie, Ernährungswissenschaft und Informatik eine interaktive App entwickelt, die Eltern und Kinder zu mehr Bewegung und gesünderer Ernährung motivieren soll. Hierbei legt die App den Fokus auf die Entwicklung einer familienbasierten Intervention zur Förderung des Gesundheitsverhaltens der Familie als Ganzes. Dadurch sollen das familiäre Gesundheitsverhalten allgemein (gemeinsame Aktivitäten oder Mahlzeiten), aber auch individuelle Einstellungen zu gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität beeinflusst werden. 100 Familien hatten in einer ersten Studie zur

Wirksamkeit der App teilgenommen, nach dem Ende der zweiten Projektphase soll die App für die Öffentlichkeit und Wissenschaft kostenlos bereitgestellt werden.

Die App „SMARTFAMILY“ zeigt, wie viel Sport man gemacht und wie gesund man sich ernährt hat – die jeweiligen Fortschritte werden in der App dokumentiert. Hierbei wird sich an den Empfehlungen der WHO (*World Health Organization*) zur sportlichen Aktivität (1140 Minuten Sport pro Woche) und an den Ernährungsempfehlungen (35 Portionen Obst und Gemüse pro Woche) der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) orientiert. Zusätzlich erhält man spannende Facts zu den Themen Gesundheit und Ernährung. Wenn man sich eine längere Zeit nicht bewegt hat oder man zu ungesund gegessen hat, erhält man Push-Nachrichten – diese Nachrichten sollen einen dazu animieren, wieder gesünder zu essen und/oder mehr Sport zu machen. Dieser ganze Prozess wird von einem Coach begleitet. Mit diesem Coach kann man über das Smartphone kommunizieren, was die Motivation erhöhen kann.

Die App ist sehr hilfreich für Menschen, die sich nicht selbst dazu motivieren können, genug Sport zu machen und ausreichend Obst und Gemüse zu essen. Insofern bietet die App die Möglichkeit, einen gesünderen Lebensstil zu erreichen. Falls man die gesteckten Ziele, die man im Vorhinein gemeinsam mit der Familie festgelegt hat, einmal nicht schaffen sollte, könnte das demotivierend wirken. Daher sollte man klein anfangen, um den Spaß nicht zu verlieren. Ergänzend würde ich mir Workouts und gesunde Kochrezepte wünschen. Außerdem kenne ich aus eigener Erfahrung, dass man durch die Push-Nachrichten genervt sein kann und man dann die App aus Impuls wieder deinstalliert. Insgesamt finde ich die App aber sehr nützlich und hoffe, diese einmal selbst ausprobieren zu können.

Weitere Informationen finden Sie unter

→ www.ifss.kit.edu/smartfamily/index.php

Sophia Krämer (Schülerpraktikantin), Pohlheim