Bitkom e.V. | Presseinformation

# Besser Essen: Hohe Datenteil-Bereitschaft für optimierte Ernährungspläne

- **Rund 40 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer von Fitness- und Gesundheits-Apps teilen Aktivitätsdaten**
- **Datenteil-Bereitschaft im Gegenzug für optimierte Ernährungs- und Trainingspläne besonders hoch**

**Berlin, 26. November 2021** – Schritte, Herzfrequenz, Kalorien: Wer Fitness- und Gesundheits-Apps nutzt, sammelt täglich große Datenmengen. Die Bereitschaft, diese Daten mit den Anbietern solcher Apps zu teilen, ist groß. 41 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer solcher Programme teilen Informationen über ihre Aktivitätsdaten wie Schritte oder Steh- und Sitzzeiten mit den Anbietern, ähnliche viele stellen Größe (41 Prozent), Gewicht (38 Prozent) sowie Geschlecht (37 Prozent) und Alter (35 Prozent) zur Verfügung. Auch weitere Fitness-Daten werden geteilt: 34 Prozent stellen Informationen über ihren Körperzustand, wie ihren Body Mass Index (BMI), bereit und knapp ein Viertel (23 Prozent) gewährt einen Einblick in Echtzeitdaten wie Herzfrequenz und Blutsauerstoffsättigung.

Eine Übersicht der verzehrten Mahlzeiten teilt knapp ein Fünftel (18 Prozent), 14 Prozent gewähren einen Einblick in die aufgenommene Wassermenge. Ihren Standort, etwa zur Aufzeichnung von Aktivitäten, stellen 13 Prozent zur Verfügung. Genauso viele Menschen teilen die täglich aufgenommenen Kalorien. Und bereits zwei Prozent haben sogar eine Auswertung ihrer DNA bereitgestellt.

„Die Motivation, sich mit Fitness- und Ernährungsdaten auseinanderzusetzen, ist häufig eine gesündere Lebensweise“, sagt Andreas Schweikert, Bereichsleiter für Landwirtschaft und Food-Tech-Experte beim Digitalverband Bitkom. „Digitale Anwendungen und Apps haben somit die Chance, einen aktiven Beitrag für eine nachhaltigere Ernährung in der Gesellschaft zu leisten.“

Hinzu kommen viele Menschen, die sich vorstellen können, ihre Daten künftig zu teilen: 36 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer von Fitness- und Gesundheits-Apps würden Echtzeitdaten wie ihre Herzfrequenz mit den Anbietern der Programme teilen. 35 Prozent könnten sich vorstellen, Informationen über ihren Körperzustand zu teilen und 34 Prozent sind bereit dazu, ihre Aktivitätsdaten zur Verfügung zu stellen. Rund ein Viertel würde Einblick in den Kalorien-Haushalt geben (26 Prozent) oder den aktuellen Standort teilen (25 Prozent). Und sechs Prozent haben Sympathien dafür, eine Auswertung ihrer DNA bereitzustellen.

Im Gegenzug für die Fitness-Daten erwarten die Befragten einen klaren Mehrwert: 54 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer dieser Apps, die Daten teilen würden, könnten sich dies im Gegenzug für einen perfekt auf sie abgestimmten Ernährungsplan vorstellen. 45 Prozent erwarten sich ein besseres Nutzungserlebnis und ein Drittel (33 Prozent) würde sich für die Daten einen optimal angepassten Trainingsplan erhoffen. Zudem würden 31 Prozent ihre Informationen teilen, um von der Krankenkasse Rabatte oder andere Vorteile zu erhalten. Mehr als jede zehnte dieser Personen (11 Prozent) würde eigene Daten sogar für Geld verkaufen.

Dazu erklärt Bitkom-Experte Schweikert: „Fitness- und Ernährungsdaten sind besonders sensibel. Umso wichtiger ist der verantwortungsvolle Umgang durch Hersteller und Anbieter. Das ist besonders wichtig, um Menschen für nutzenstiftende Anwendungen in der Praxis zu begeistern.“

## Kontakt

**Nina Paulsen**
Pressesprecherin

Telefon: +493027576168
E-Mail: n.paulsen@bitkom.org
Download Pressefoto

**Dr. Marlene Kionka**
Referentin Manufacturing & Digital Farming
Download Pressefoto
Nachricht senden

## Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverbands Bitkom durchgeführt hat. Im Oktober 2021 wurden dabei 1.003 Personen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt, darunter 821 Personen, die ein Tablet, Smartphone, Smartwatch oder Fitness-Armband nutzen. Die Umfrage ist repräsentativ.

---

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Fitness-Gesundheits-Apps-Aktivitaetsdaten-teilen***