Bitkom e.V. | Presseinformation

Neujahrsvorsätze: 69 Prozent nehmen mit Hilfe digitaler Anwendungen erfolgreich ab

- **Wer Apps für Ernährung und Fitness nutzt, treibt mehr Sport und lebt gesünder**
- **Aktuell bestehen größte Zweifel noch an Genauigkeit von Fitness-Trackern und Co.**

Berlin, 4. Januar 2022 – Endlich mehr Sport und weniger Kilos auf der Waage: So wollen viele Menschen ins neue Jahr starten. Immer mehr setzen für Ernährung und Fitness auf digitale Helfer. 38 Prozent der Menschen, die Smartphone, Tablet, Smartwatch oder Fitnesstracker nutzen, zählen damit auch ihre Schritte. Jede vierte Person (25 Prozent) erfasst den eigenen Kalorienverbrauch, 24 Prozent haben sich auf diese Weise einen Trainingsplan erstellt und 23 Prozent nutzen Smartphone und Co. fürs Heim-Training. Jede fünfte Person (20 Prozent) hat sich mit einer entsprechenden Anwendung bereits einen Ernährungsplan erstellt. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom unter 1.003 Personen in Deutschland ab 16 Jahren.

Wer smarte Helfer nutzt, tut damit auch tatsächlich etwas für seinen Körper: So geben 69 Prozent derjenigen, die Anwendungen für ihre Fitness, Ernährung und Gesundheit im Einsatz haben, an, seitdem abgenommen zu haben. 57 Prozent bewegen sich mehr, 55 Prozent machen mehr Sport und jede zweite Person (50 Prozent) ernährt sich nach eigenen Aussagen gesünder. Eine weitere Folge: 44 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer der Anwendungen fühlen sich im Alltag ausgeglichener.

„Apps und Wearables können Menschen dabei helfen, sich besser und gesünder zu ernähren. Sie erfassen nicht nur Vitaldaten, sondern vereinen auch Ernährungscoach und Fitnesstrainer – und das auf einem Gerät, dass viele Menschen ohnehin meistens bei sich haben. Damit kann Digitalisierung einen echten Beitrag zur Ernährungswende leisten“, sagt Andreas Schweikert, Food-Tech-Experte beim Digitalverband Bitkom.

Allerdings zweifeln viele der Befragten bisher auch noch an den Anwendungen: 57 Prozent der Menschen sorgen sich zumindest hin und wieder um ihre persönlichen Daten bei der Nutzung von Fitness- und Gesundheitsprogrammen, für 48 Prozent lässt der Reiz bei andauernder Nutzung nach. Und 79 Prozent haben den Eindruck, dass etwa Daten wie die zurückgelegten Schritte nicht immer korrekt erfasst werden.

Dazu erklärt Bitkom-Experte Andreas Schweikert: „Smartphones und Fitness-Tracker sind in den vergangenen Jahren immer ausgereifter geworden. Mittlerweile erlauben die Helfer sehr genau, die eigenen Vitalwerte zu erfassen. Wer solche sensiblen Daten teilt und speichert, sollte allerdings auch genau darauf achten, wo Unternehmen diese Werte speichern und wie damit umgegangen wird. Wer sich hier schlau macht – etwa in den Datenschutzbestimmungen der Anbieter – kann mit sicheren Anwendungen jede Menge für seine Gesundheit tun.“

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/Neujahrsvorsaetze-Abnehmen-mit-digitalen-Anwendungen***