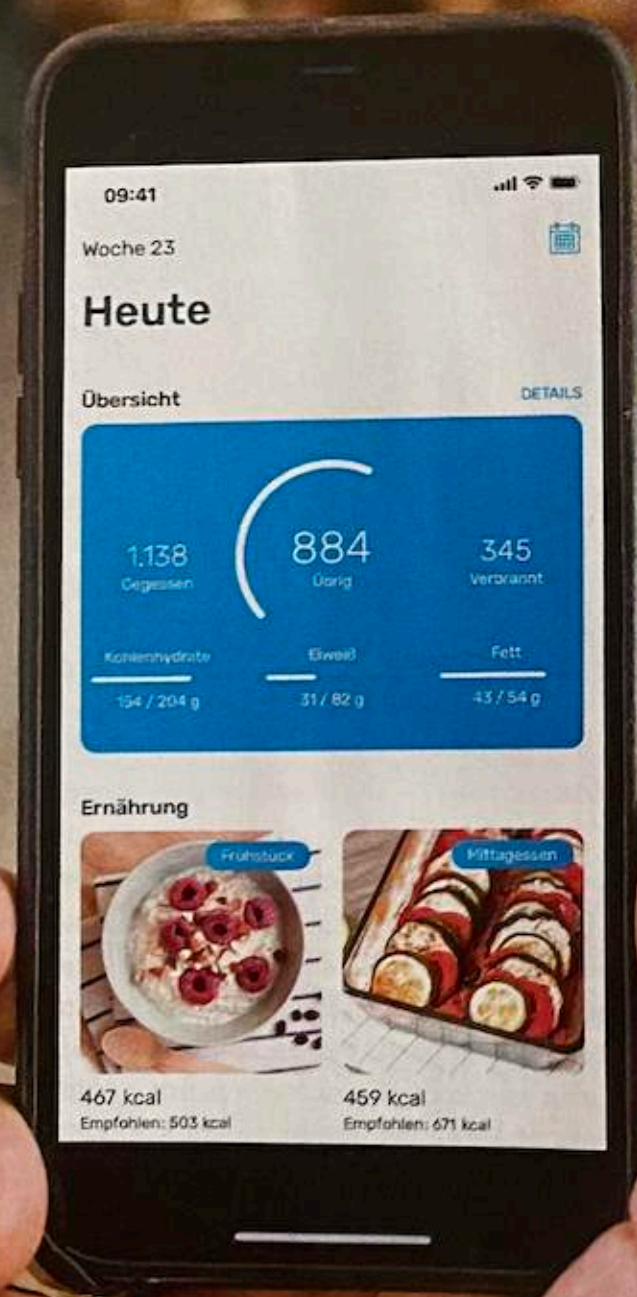


SCHLANK DANK HANDY

Das Prinzip von Kalorienzähler-Apps ist einfach. Aber führe genauso leicht zum Abnehm-Erfolg? Wir sagen, was sie wirklich und worauf Nutzer achten müssen. Jetzt wird abgerechnet.

TEXT: MIE LENE HEESCH



Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als er verbrennt. Um täglich zu überprüfen, ob die Rechnung aufgeht, ist ein Blick aufs Kalorienkonto fast alternativlos.

Ein beliebtes Hilfsmittel dafür: Ernährungs-Tracking-Apps (siehe Seite 74). Sie helfen dir dabei, den Nährwert deiner Mahlzeiten zu erfassen, und sagen dir am Ende des Tages, ob das Defizit ausreicht, um überschüssige Kilos loszuwerden. „Die Apps rechnen Usern aus, welchen Kalorienbedarf diese haben. Dafür müssen Größe, Gewicht, Alter und Aktivitätslevel angegeben werden“, erläutert Diplom-Ökotrophologin Julia Zichner aus Radeburg (www.fooducation.de). „Mit wenigen Klicks spucken die integrierten Rechner den persönlichen Grund- und Energieumsatz in Kalorien sowie den Bedarf an den Makronährstoffen Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett aus.“

aus. Diese Zahlen stellen eine Orientierungshilfe dar. Sie sagen dir, wie viele Kalorien du in etwa benötigst. Bleibst du unter diesem Wert, steht der Gewichtsreduktion nichts im Wege. Die App rechnet zwar selbst, die Ergebnis-Dokumentation erfordert aber deinen Einsatz.

App nehmen und abnehmen

Jede Mahlzeit, jeder Snack, jedes kalorienhaltige Getränk muss man lückenlos in die App eintragen. Die Datenbanken sind riesig, enthalten fast jedes Lebensmittel – von der mittelgroßen Banane bis zum persönlichen Lieblingspudding. Am Anfang kostet das Aufzeichnen ein bisschen Zeit, denn ganz genaue Mengenangaben erhält man nur, wenn man Lebensmittel wiegt. „Das muss man so lange machen, bis sich eine Routine entwickelt und man die Portionen besser einschätzen kann“, sagt Expertin Zichner. Wenn das Frühstück beispielsweise jeden Tag aus etwa der gleichen Menge Müsli, Cracken und Früchten

besteht, bekommst du die daraus resultierende Kalorienzahl in die Küchenwaage eingetippt.

Aber das Wiegen hilft nicht nur, ein genaues Bild zu bekommen. „Solange du allgemein das Bewusstsein verbessern. Das ist die eigene Intuition“, sagt Zichner. Durch Eingabe in die App weißt du, wie viele Kalorien ein Lebensmittel steckt. Das ist mit nur einer Schuppe möglich, hat kaum Einfluss auf die Gewohnheiten. So ist es für Anfänger ohne großen Einstieg in einen

Jeden Tag aufs Neue. Passt die Bilanz – was du verbraucht und