

Digitale Ernährungswelt Apps und Co auf dem Prüfstand

**ESSEN LERNEN – ABER WIE?
ERNÄHRUNGSBILDUNG DER ZUKUNFT
7. f.eh-Symposium
27. SEPTEMBER 2017 IN WIEN**

Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies
Fakultät für Naturwissenschaften der Universität Paderborn

Digitale Ernährungswelt

- Digitalisierung im Ernährungsbereich
- Zum Einfluss von Apps auf das Ernährungsverhalten
- Wohin geht die Reise in die digitale Ernährungswelt?
- Folgerungen für die Ernährungsbildung



Digitalisierung im Ernährungsbereich

Ernährung als Bereich der individuellen Lebensführung ist zugleich ein wichtiges Marktsegment für digitale Angebote

Beispiele:

Internet der Dinge (IoT): Gabeln mit Sensoren

Einzelhandel: Smarte Einkaufswagen

Selbstvermessung: Kalorienaufnahme etc.

.....

Digitalisierung im Ernährungsbereich

Apps für bzw. von

Einkaufslisten, Rezepte, Lieferdienste, vegane, glutenfreie, vegetarische ... Ernährung, gegen Lebensmittelverschwendung, Fitness, Kalorienzählen, Inhaltsstoffe bestimmen, Kinderernährung, Einzelhandelsketten, Imbissketten, gesundheitsförderliche Ernährung, Schulbrote, Trinkverhalten, Krankenkassen

Digitalisierung im Ernährungsbereich

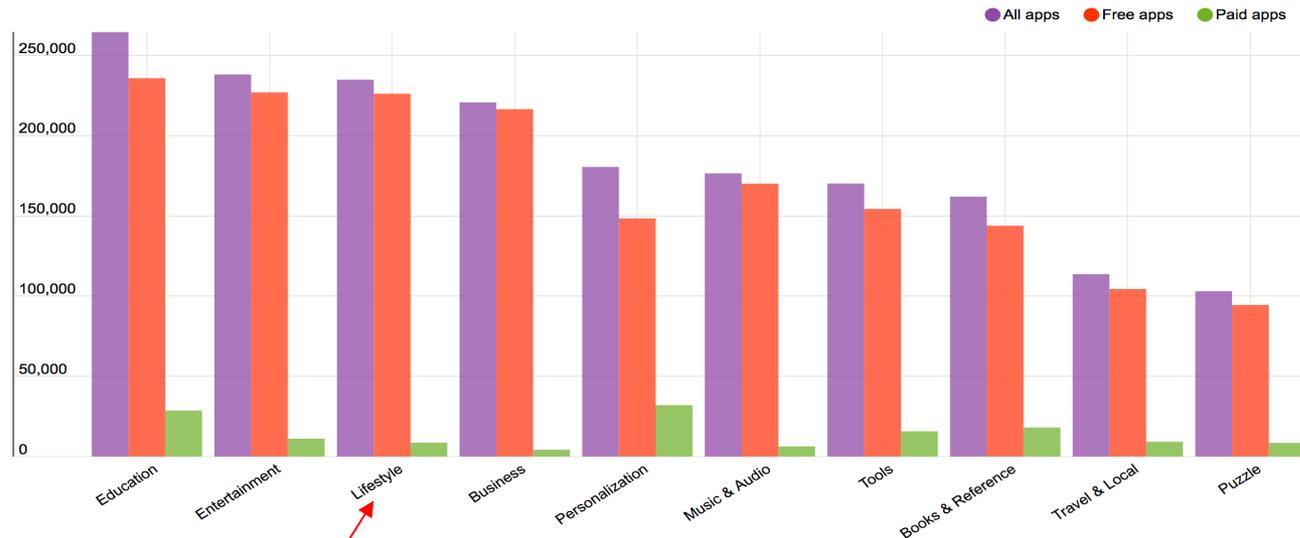
Top categories



Most popular Google Play categories

The total number of apps, free apps and paid apps per Google Play category is shown here:

Top 10 Google Play categories



(<http://www.appbrain.com/stats/android-market-app-categories>; Zugriff am 25.09.2017)



Zum Einfluss von Apps auf das Ernährungsverhalten

„Egal ob du abnehmen oder Muskeln aufbauen möchtest – deine Ernährung bestimmt dein Aussehen, dein Wohlbefinden und deine Leistung. Du möchtest in Form kommen und die beste Version deiner selbst werden? Mit dem Freeletics Nutrition Coach kannst du deinen Ernährungsplan endlich an deine persönlichen Ziele und Bedürfnisse anpassen [...]

DEINE VORTEILE MIT DEM FREELETICS NUTRITION COACH

Hol dir deinen personalisierten Coach, der gesunde Ernährung zu deinem neuen Lebensstil macht. Es ist Zeit, ungesunden Mahlzeiten und dem schlechten Gewissen danach endlich ein Ende zu setzen. Die Essensplanung, die Rezeptauswahl und die Bestimmung der richtigen Portionen: das alles erledigt dein Coach für dich.

- Ernährungspläne mit Rezepten und Portionsgrößen, die komplett auf dich zugeschnitten sind
- Ernährungstipps für Vielbeschäftigte mit gesunden Alternativen zum Auswärtsessen
- Tipps, Tricks und Motivation rund um das Thema “gesund leben”
- Du hast trainiert? Logge deine Workouts und dein Coach passt deinen Ernährungsplan an
- Fortschrittskontrolle im individuellen Benutzerprofil

(<https://itunes.apple.com/de/app/freeletics-nutrition-dein-clean-eating-coach/id1082670451?mt=8>; Zugriff am 25.09.2017)

Zum Einfluss von Apps auf das Ernährungsverhalten

■ **Einfache Lösungen**

„Ernährungspläne mit Rezepten und Portionsgrößen, die komplett auf dich zugeschnitten sind“

■ **Abgeben von Verantwortung**

„Die Essensplanung, die Rezeptauswahl und die Bestimmung der richtigen Portionen: das alles erledigt dein Coach für dich“

■ **Selbstoptimierung und Kontrolle**

„Du möchtest in Form kommen und die beste Version deiner selbst werden?“

■ **“Schluss mit dem schlechten Gewissen“**

„Es ist Zeit, ungesunden Mahlzeiten und dem schlechten Gewissen danach endlich ein Ende zu setzen“

■ Wohin geht die Reise in die digitale Ernährungswelt?

- Ausbau der Vernetzung von Haushaltsgeräten, Wearables, Apps und Lebensmitteleinzelhandel (online und stationär)
- Internet der Dinge und Anreize zur Verhaltensänderung
- Überwachung von Aktivitäten durch Chips/Sensoren ...

(Vgl. z. B. Gigerenzer, Schlegel-Matthies, Wagner, 2016)

■ Wohin geht die Reise in die digitale Ernährungswelt?

- Erfassung von Daten (verbrannte Kalorien, Kalorienzufuhr, Wiegehäufigkeit etc.)
- Deskriptive Daten werden zu normativen Daten – zu sozialen Erwartungen an richtiges Verhalten, richtiges Aussehen, richtige Aktivität usw.
- Pflicht zur Gesundheit?!

(Vgl. z. B. Selke, 2015, S. 52 – 60)

Folgerungen für die Ernährungsbildung I

Antizyklisch arbeiten!

- Wenn der digitalisierte Alltag keine authentischen Esserfahrungen bzw. keine Praxis mehr zulässt und vermittelt, dann muss sich Bildung dieser Aufgabe annehmen
- Schule, Unterricht und außerschulische Bildungsmaßnahmen sollten Raum für (authentische und positive) Esserfahrungen schaffen, dies bedeutet in der Ernährungsbildung: Praxis, Praxis, Praxis!
 - Praxis der Nahrungszubereitung
 - Praxis des sinnlichen Genusses (Geschmacksbildung)
 - Praxis der Körperwahrnehmung (Körpersignale)
 - ...

Folgerungen für die Ernährungsbildung I

Anstelle von Selbstvermessung und -optimierung ...

- Positive Esserfahrungen ermöglichen
 - Speisen und Gerichte herstellen und verkosten
 - Zusammenhänge zwischen Qualität der Nahrung und Qualität des Körpers
 -
- Genuss ermöglichen, üben und reflektieren
 - Sinnliche Erfahrungen guten Essens
 - Keine Problematisierung von wenig gesundheitsförderlichem Verhalten
 -

Folgerungen für die Ernährungsbildung II

Verhältnis von Selbstbestimmung und Verantwortung hinterfragen ...

- Pflicht zur Gesundheit?
 - Normen identifizieren, analysieren und diskutieren
 - Anleitungen zur Reflexion von wissenschaftlichen Empfehlungen
 -
- Verbraucherbildung im Konsumfeld Ernährung berücksichtigen
 - Datenschutz und Konsequenzen der Datensammlung
 - Wer „verdient“ an unseren Daten und womit „bezahlen“ wir?
 -

Folgerungen für die Ernährungsbildung III

Zum Einsatz von Apps in der Ernährungsbildung ...

- Apps – Medien wie andere auch
 - Der Umgang damit muss gelernt werden
 - Anleitungen zur kritischen Betrachtung der angebotenen Informationen
 -
- Beutelsbacher Konsens beachten
 - Überwältigungsverbot
 - Kontroversitätsgebot
 - Analysefähigkeit und Interessenlage



Digitale Ernährungswelt: Apps und Co auf dem Prüfstand

**Ernährungsbildung dient der
Selbstbestimmung und der reflektierten
Auseinandersetzung mit
Gestaltungsoptionen der Lebensführung
nicht der Selbstvermessung!**



Digitale Ernährungswelt: Apps und Co auf dem Prüfstand

Literatur(auswahl)

Gigerenzer, G., Schlegel-Matthies, K. & Wagner, G. (2016). Digitale Welt und Gesundheit. eHealth und mHealth – Chancen und Risiken der Digitalisierung im Gesundheitsbereich. Sachverständigenrat für Verbraucherfragen beim Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.), Berlin [www.svr-verbraucherfragen.de/wp-content/uploads/Digitale-Welt-und-Gesundheit.pdf]

Heseker, H., Beer, S., Heindl, I., Methfessel, B., Oepping, A., Schlegel-Matthies, K. & Vohmann, C. (2005). Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen 2003 – 2005. Schlussbericht für das Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft. [www.evb-online.de/docs/schlussbericht/REVIS-Schlussbericht-mit_Anhang-mit.pdf]

Selke, S. (2015). Zur rationalen Diskriminierung durch Life-Logging. In Deutscher Ethikrat. Die Vermessung des Menschen – Big Data und Gesundheit. Jahrestagung 2015 (56-60). Berlin [www.ethikrat.org/dateien/pdf/jt-21-05-2015-simultanmitschrift.pdf]

Universitätsklinikum Freiburg (2015) Gesundheits- und Versorgungs-Apps. Hintergründe zu deren Entwicklung und Einsatz. [www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/724464/Datei/75754/Studie-Gesundheits-und-Versorgungs-Apps.pdf]

Digitale Ernährungswelt: Apps und Co auf dem Prüfstand

Danke für ihre Aufmerksamkeit !

Kontakt:

Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies

E-Mail: kirsten.schlegel-matthies@upb.de

Homepage: <http://sug.uni-paderborn.de/ekg/fd/>
<http://www.evb-online.de>