



Länger besser leben.

Institut



## **Digitale Sport- und Ernährungsangebote: Immer gut und nützlich?**

Gesundheit im Internet boomt! Geschlossene Sporteinrichtungen, Lockdown und Quarantäne haben viele Menschen dazu gebracht, sich Alternativen zu suchen – zum Beispiel Tutorials vom Sportstudio, Videos von bekannten Sportlern oder die sehr beliebten Food-Clips. Denn: Nicht nur Empfehlungen für sportlichen Übungen finden großes Interesse, auch Rezepte und Anleitungen für gesundes Essen werden häufig geklickt. „Kochbücher werden kaum noch genutzt“, stellt Prof. Glaeske fest. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24 beobachtet auch bei sich selbst: „Man möchte sehen, wie das Essen zubereitet wird.“

Bei YouTube, dem zurzeit am häufigsten genutzten Kanal für Gesundheitsinformationen, geht es neben den praktischen Tipps für Kochen und Bewegung vor allem um die Ästhetik des eigenen Körpers. „Das gute Aussehen und die attraktive Figur sind zumeist die wichtigste Motivation für das Interesse“, ordnet Prof. Glaeske gesundheitliche Ziele für die Nutzer als „eher zweitrangig“ ein. Dies könne jedoch in Gefahren münden, warnt der Gesundheitsexperte: „Untrainierte und bisher bewegungsarme Menschen sollten nicht versuchen, mit einer übertriebenen Intensität die Übungen ihrer idealisierten Vorbilder nachzuahmen.“ Denn man dürfe nicht vergessen, dass die zumeist durchtrainierten Frauen und Männer auch klein angefangen und über lange Zeit solche Übungen für die Optimierung des eigenen Körpers betrieben hätten. Vor diesem Hintergrund sei es wichtig, Internetangebote kritisch zu betrachten. Das sieht auch Jörg Nielaczny so: „Es muss deutlich werden, welche Voraussetzungen bei der körperlichen Fitness erforderlich sind, um

die jeweiligen Übungen mitzumachen.“ Der Geschäftsbereichsleiter und Verantwortliche für die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ von der BKK24 nennt in diesem Zusammenhang noch einen weiteren aus seiner Sicht wichtigen Aspekt: „Die Qualifikation von Anbietenden bzw. Kursleitenden muss erkennbar sein.“

Was für onlinebasierte Bewegungsangebote gilt, das gilt auch für die zahlreichen im Internet zu findenden Ernährungsformate. So sollte man nicht mit den scheinbar neuesten „Diät-Trends“ gesundheitliche Risiken eingehen, auch Extrem-Diäten ohne die individuelle Begleitung einer Fachperson stellen eine Gefahr für die Gesundheit dar. In den meisten Fällen überflüssig sind auch Nahrungsergänzungsmittel. Gilt es die fragwürdigen Angebote mit einem kritischen Blick zu entlarven, gibt es aber auch eine Reihe an Fitness- und Ernährungs-Apps mit vielen Vorteilen für Gesundheit und Wohlbefinden. Automatisch versendete Anerkennungen, Erinnerungsfunktionen, digitale Bewegungsspiele mit Gewinnmöglichkeiten – all das und vieles mehr motiviert für ein längeres und besseres Leben. Ausschlaggebend für einen gesunden Lebensstil sind für Prof. Glaeske – trotz Digitalzeitalter – aber zwei andere Dinge: „Persönliche soziale Kontakte und ein entspanntes Miteinander.“

### ***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut  
an der Universität Bremen  
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske  
E-Mail: [glaeske@uni-bremen.de](mailto:glaeske@uni-bremen.de)  
Telefon: 0421 218 58558  
[www.socium.uni-bremen.de](http://www.socium.uni-bremen.de)  
[www.bkk24.de/lbl-institut](http://www.bkk24.de/lbl-institut)

### **Über die BKK24**

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 130.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit rund 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch über 90 Extraleistungen, die

oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen, alternative Heilmethoden und professionelle Zahnreinigung – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro.