

Machen **Fitness- Apps** glücklich?

Fortsetzung von Seite 65



Der Begriff Gesundheit ist in der heutigen Gesellschaft ein Synonym für persönliche Fitness, Schönheit und Wohlbefinden.

Hamburger Trendforscherin Corinna Mühlhausen.

Runtastic weit ausgereift: Aus über 60 Sportarten wie Aerobic, Biathlon, Crossfit, Pilates oder Laufen kann gewählt werden. Selbst das Laufband bildet eine eigene Kategorie. Nach getaner Sporteinheit können Daten wie Höchstgeschwindigkeit, Distanz, Höhenmeter, Strecke etc. abgelesen und mit Freunden geteilt werden. Für persönliche Bestzeiten vergibt die App Medaillen. Das hat bei den Meisten den positiven Effekt sich stets selbst übertreffen zu wollen. Ob dieser Ehrgeiz krankhafte Übertreibung auslösen kann, verneint Corinna Mühlhausen: „Es geht in erster Linie nicht darum weiter, schneller und besser zu werden. Gesundheit bedeutet für viele fit zu sein. Dafür bieten sich Fitness-Apps geradezu an.“ Ein weiterer Vorteil der Fitness-Apps ist das Miteinander-Teilen. Bei auch bei anderen Apps können bei Runtastic Freunde hinzugefügt werden. So werden die Ergebnisse untereinander ausgetauscht und man erhält eine Benachrichtigung, wenn einer der Kontakte eine Sporteinheit absolviert hat. Das wiederum motiviert zusätzlich, denn wer will unter seinen Freunden schon der Unsportlichste sein? Mitunter erhält man eine direkte ‚Herausforderung‘ von einem Freund. Sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, fit zu bleiben und auf seine Ernährung zu achten, gehört bei 54 % unserer Gesellschaft fest in den Alltag. Eine Fitness-App hilft dabei auf spielerische Art und Weise den eigenen Schweinehund mit wenig Aufwand zu überwinden und nach getanem Sport Glückshormone im Körper freizusetzen. *vf*

Fitness-Apps machen Spaß, motivieren und sind meist kostenfrei. Die kostenpflichtigen Premiumversionen enthalten mehr Funktionen und sind werbefrei. Zu sehen: die einfache runtastic-App.

