

## REVIEW

# DIGA „ZANADIO“ IM TEST BEI APPSAUFREZEPT.COM

Das Hamburger Unternehmen aidhere GmbH hat sich zum Ziel gesetzt, Patienten mit schwerem Übergewicht beim Abnehmen zu helfen. Mit der entwickelten digitalen Gesundheitsapp Zanadio, wird das Smartphone zum mobilen Tagebuch und Berater für Nutzer mit einem Body-Mass-Index von 30-40. Die App bietet hierbei Tracking- Funktionen zu Ernährung, Körpergewicht, Sport, und Persönlichen Zielen. Auch hat die App ein „Akademiemodul“. Hierüber erhalten Nutzer verschiedene Lehrvideos, Texte und Tests, welche Strategien zu mehr Bewegung und besserer Ernährung vermitteln. Die Freischaltung der Akademieinhalte erfolgt dabei im Rahmen eines 12- monatigen Programms, bei dem nach und nach immer neue Lerninhalte freigeschaltet werden. Zusätzlich kann man als Nutzer über eine Chat-Funktion mit einem virtuellen Therapeuten Kontakt aufnehmen, der mit persönlichen Tipps und Coaching unterstützt.

## ANMELDUNG & BOARDING

Nach der Registrierung auf [www.zanadio.de](http://www.zanadio.de) wird die Anmeldung mit einem 16- stelligen Rezept-Code freigeschaltet. Anschließend kann man sich auf der Handy-App einloggen. Es empfiehlt sich einen Haken bei „angemeldet bleiben“ zu setzen, da sich die App sonst sehr schnell von alleine abmeldet. Nach der Anmeldung und einem Boarding, bei dem u.a. das Körpergewicht abgefragt wird, ist ein Zugriff auf die App möglich. Auf Wunsch kann der Nutzer ebenfalls einen Fitness-Tracker wie Fitbit o.Ä. koppeln, welche die gemessenen Werte in das Tagebuch von Zanadio einpflegen können.

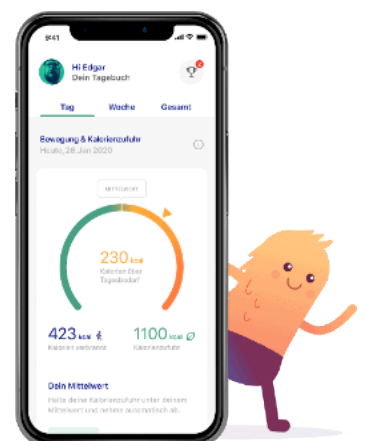
## TAGEBUCH

Die Tagebuch-Funktion ermöglicht die tägliche Nachverfolgung von Gewicht, Mahlzeiten und Kalorienaufnahme, Bewegung sowie persönlichen Zielen. Hierbei gestaltet sich die Eingabe mittels der sehr großen Nahrungsmitteldatenbank (welche Frühstück, Mittag, Abendbrot und Snack unterscheidet) sehr einfach. Über die Nahrungsmittel-Suchfunktion (bspw. nach Eintippen von „Spaghetti-Bolognese“ oder „Avocado-Toast“) wird schnell die richtige Kalorienmenge gefunden werden. Die Dokumentation von Sporteinheiten, Körpergewicht und persönlichen Zielen gestaltet sich ähnlich leicht und geht schnell von der Hand. Der Nutzer wird dabei aufgefordert, neben dem jeweiligen Ereignis auch die Qualität zu dokumentieren. So muss angegeben werden, ob das Gericht gesund oder ungesund war, und ob die Sporteinheit eher weniger oder eher mehr anstrengend gewesen ist.

## ZIELE

Mit der Ziele-Funktion können sich Nutzer Verhaltens-, Bewegungs- und Ernährungsziele oder besser gesagt „Challenges“ vornehmen. Hier kann man z.B. das Ziel „3h-Abstand zwischen den Mahlzeiten“ aus dem Ernährungsbereich aktivieren. Weitere Ziele sind beispielsweise mindestens 2,5 L Wasser trinken, Zehn-Mal-Kauen, beim Zähneputzen das Standbein wechseln, beim Telefonieren gehen, 3 schöne Dinge vor dem Zubettgehen überlegen. Außerdem kann man manuell ein eigenes Ziel/Challenge eintippen.

*Tagebuch-funktion in der Zanadio App*



# DIGA "ZANADIO" IM TEST

AppsAufRezept.com

## AKADEMIE

In der Akademie erhalten Nutzer Lehrmöglichkeiten zur Aufklärung über eine gesunde Ernährung, Bewegung und Verhalten. Alle Lehrinhalte (und insbesondere Bewegungsübungen) sind dabei auf das Abnehmen bei schwerem Übergewicht angepasst. Die Inhalte werden mittels kurzen und knackigen Videos, in Textform oder als Testfragen vermittelt. Vorteil der kurzen Inhalte ist, dass auch schnell mal zwischendurch eine Lektion bzw. Übung durch den Nutzer bearbeitet werden kann. Da im Laufe des 12-monatigen Programms stetig neue Inhalte freigeschaltet werden, bietet Zanadio den Nutzern viel Abwechslung und es kommt keine Langeweile durch Wiederholung auf.

## BERATER-CHAT

Eine Kernfunktion der App ist der Coach-Chat mit einem (persönlichen) Ernährungsberater. Im Prinzip kann man so bei Rückfragen zu dem Programm und seinen Ergebnissen einfach und schnell Kontakt mit dem Zanadio-Team aufnehmen. Das hat in unserem Test mal mehr, mal weniger gut geklappt, was teilweise den langen Abständen bis zur Antwort geschuldet war. Einen wesentlichen Mehrwert konnten wir im Rahmen des hierfür vermutlich zu kurzen Tests von 10 Tagen jedoch nicht aus der Chat-Funktion ziehen.

## VISUELLE GESTALTUNG UND STABILITÄT

Die Bedienung gestaltet sich durch die übersichtliche und schöne grafische Umsetzung intuitiv. Mittels einer Tab-Bar am unteren Bildschirmrand kann sich der Nutzer durch die Funktionsbereiche der App bewegen. Als Farbschema setzt Zanadio auf grün-blaue Pastelltöne. Die in-App Texte sind gut lesbar. Leider hatten im Test sogar kürzere Videos lange Ladezeiten. Insgesamt ließ sich ein sicherer Umgang mit der Anwendung schnell lernen und die Kernfunktionen waren schnell vertraut.

DiGa	Zanadio
Anbieter	aidhere GmbH
Betriebssysteme	iOS, Android
DiGa	DiGa Zulassung für 1 Jahr
Kosten (Euro)	(kostenfrei mit Verordnung)
Gesamturteil 100%	84%
Award	UI-Award
Medizinischer Nutzen (50%)	3/5
User Experience (20%)	5/5
Datenschutz (20%)	5/5
Herstellersupport ( 5%)	5/5
Transparenz ( 5%)	3/5
Medizinprodukt	Risikoklasse 1
Versionsstand im Test	Zanadio Version 1.0.4 (52)
Datum des Tests	30.12.2020
Testgerät	iPhone 12

## BEWERTUNG 4/5

Zanadio ist eine durchdachte und liebevoll gestaltete App, die sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit schwerem Übergewicht beim Abnehmen zu helfen. Um die lange Reise des Abnehmens durchzuhalten, erhalten Nutzer nun digital evidenzbasierte Strategien aus der Bewegungs- und Ernährungslehre. Antreten müssen Nutzer diese Reise aber selber. Nur mit ausreichend eigener Motivation kann sich das Tagebuch füllen und sich das Körpergewicht verringern. Ob das Zanadio-Kompodium die Erkrankung Übergewicht nachhaltig behandeln kann, wird sich erst in Zukunft zeigen. Die App ist jedoch mindestens jetzt schon ein sehr starkes und hilfreiches Tracking- und Informations-Tool, für alle diejenigen, die sich zum Abnehmen entschlossen haben. Und im Gegensatz zu einem physischen Ernährungscoach kann die digitale Anwendung - wenn man denn will - den Nutzer 24h/Tag begleiten.

Insgesamt besteht eine klare Empfehlung des AppsAufRezept.com-Teams für die digitale Abnehm-App Zanadio.