Nützliche Helfer für Ernährung und Fitness

Kleine Gegenstände, KI-Geräte und Apps · Stand November 2026

Ein Helfer kommt bei mir nur auf die Liste, wenn er im Alltag wirklich etwas bringt. Bei Geräten und Apps habe ich aktuelle Tests und Berichte gelesen und nenne die Quellen am Ende. Wo ich etwas nur aus Erfahrung kenne und nicht selbst geprüft habe, steht es dabei. Das ist meine unabhängige Auswahl. Ich bekomme von keinem Anbieter Geld, Provision oder Waren. Preise ändern sich, bitte vor dem Kauf nachsehen.

Teil 1: Kleine Gegenstände für den Alltag

Sie passen in die Tasche oder an den Körper und kosten wenig. Der Mehrwert: Du musst nichts planen, es liegt bereit und erinnert Dich.

Gegenstand	Das bringt er Dir	Worauf Du achten solltest
Trinkflasche (zum Beispiel 0,75 Liter, auslaufsicher)	Sichtbar, wie viel Du getrunken hast. Du trinkst, weil sie vor Dir steht.	Wasser oder ungesüßter Tee. Wenn Du viel unterwegs bist, nimm sie mit.
Brotdose und kleines Glas mit Deckel	Gesunde Mahlzeit oder Nüsse und Obst für unterwegs. Weniger Spontankäufe.	Nüsse in kleiner Menge abfüllen.
Maßband (rollbar)	Taillenumfang messen. Ein einfacher Verlaufswert, den Du im Arbeitsblatt „Meine Werte“ festhältst.	Immer am Bauchnabel und morgens messen.
Elastisches Widerstandsband	Kraftübungen im Hotel, Büro oder Garten. Wiegt fast nichts.	Mit leichtem Widerstand beginnen.
Schrittzähler am Gürtel oder in der Uhr	Zeigt, wie viel Du Dich im Alltag bewegst. Ein Wert, der motiviert.	Ein Ziel in kleinen Schritten steigern.
Digitale Küchenwaage	Hilft anfangs, Portionen einzuschätzen und das Tellerprinzip zu üben.	Nach einigen Wochen hast Du ein Gefühl dafür.
Blutdruckmesser, geprüft (Oberarm)	Messwerte über mehrere Tage statt Einzelwert in der Praxis.	Achte auf eine unabhängige Prüfung, zum Beispiel über die Deutsche Hochdruckliga (habe ich nicht selbst getestet). Die Werte bewertet Dein Arzt.

Mein Fazit zu Teil 1: Trinkflasche, Brotdose und Maßband bringen am meisten für das wenigste Geld. Fang damit an. Alles andere kommt dazu, wenn Du merkst, dass Dir etwas fehlt.

Teil 2: KI-Geräte als Unterstützung

Technik, die Daten sammelt und auswertet. Der Mehrwert hängt davon ab, ob Du die Daten auch nutzt.

Gerät	Was es kann	Meine ehrliche Einschätzung
Smart Ring (zum Beispiel Oura, Samsung Galaxy Ring)	Schlaf, Puls und Bewegung am Finger. Der Akku hält etwa eine Woche. Im Alltag unauffällig.	Stiftung Warentest (2025): Verarbeitung sehr gut, Pulsmessung nur „befriedigend“, Fitnessfunktionen „ausreichend“ bis „befriedigend“. Ihr Rat: auf die nächste Generation warten. Preise damals 170 bis 399 Euro. Für Technik-Fans nett, nicht notwendig.
Smartwatch oder Fitnessuhr (zum Beispiel Apple, Samsung, Garmin)	Puls, Schritte, Training, Erinnerungen, teils EKG und Sturzerkennung. Auch fürs Radfahren.	Dazu habe ich keinen eigenen Test gelesen und nenne kein Modell. Wenn Du viel Rad fährst, lohnt sich eher eine Uhr als ein Ring. Der Nutzen steigt, wenn Du die Werte wöchentlich ansiehst.
Dauermessung des Blutzuckers (Sensor am Arm)	Zeigt Schwankungen rund um die Uhr. Für Diabetiker medizinisch bewährt.	Eine Übersichtsarbeit in JAMA Internal Medicine (2026) fand keine Belege, dass er bei Menschen ohne Diabetes die Gesundheit verbessert. Ich empfehle ihn Gesunden nicht. Bei Fragen sprich mit Deinem Arzt.
KI-Assistent auf dem Handy (zum Beispiel Claude oder ChatGPT)	Mahlzeiten und Einkaufslisten planen, Rezepte anpassen, Übungen erklären, Fragen zum Wochenplan.	Mein stärkster Tipp, weil er wenig oder nichts kostet. Nicht für Diagnosen und nicht für Medikamente. Gib keine sensiblen Gesundheitsdaten ein, wenn Du nicht weißt, wo sie gespeichert werden.

Datenschutz: Solche Geräte sammeln Schlaf, Puls und Standort. Stiftung Warentest kritisiert, dass manche Ringe mehr Daten abfragen als nötig, zum Beispiel das genaue Geburtsdatum. Prüfe vor der Einrichtung, ob die Daten in der Cloud liegen, ob Du sie löschen kannst und ob Du ein Abo brauchst.

Teil 3: Apps, die wirklich etwas bringen

Für die Ernährung gibt es mehrere gute Apps. Der Vergleich von nextpit nennt diese:

App	Stärken	Schwächen	Kosten
Cronometer	Kostenlos sehr genau: Nährstoffe und Spurenelemente. Auch am Computer nutzbar. Im Vergleich der Gesamtsieger.	Mahlzeitszeit nachträglich nicht änderbar.	Kostenlos. Bezahlversion rund 36 Euro im Jahr (mit Mahlzeitenfotos).
Fatsecret	Fast alles kostenlos. Erkennt Mahlzeiten auf Fotos (nicht immer zuverlässig). Ohne Konto nutzbar.	Altmodische Oberfläche. Für Auswertungen braucht man ein Konto.	Kostenlos, Zusatzfunktionen kosten.
Yazio	Übersichtlich, Rezepte, Challenges.	Anmeldung Pflicht, viele Hinweise auf die Bezahlversion.	Pro rund 20 Euro im Jahr.
Easy Fit	Keine Anmeldung, Daten bleiben auf dem Gerät.	Veraltet, viel Werbung, kleine Datenbank.	Kostenlos mit Werbung.

Meine Empfehlung: Probiere Cronometer vier Wochen lang aus, wenn Du genau sehen möchtest, was Du isst. Wenn Du Deine Daten für Dich behalten willst, nimm Fatsecret ohne Konto oder Easy Fit. Du musst nicht dauerhaft zählen. Schon einige Wochen helfen, ein Gefühl für Mengen zu bekommen.

Für die Bewegung brauchst Du keine eigene App, wenn Du eine Uhr oder einen Ring hast. Sie bringen eine Herstellerapp mit. Als Radfahrer kennst Du vielleicht Komoot oder Strava. Die kenne ich aus eigener Erfahrung und habe sie hier nicht geprüft.

Quellen

Stiftung Warentest zu Smart Rings (über ZDFheute, 2025)

Universität Göteborg zu Glukosesensoren ohne Diabetes (Pressemitteilung zu einer Übersichtsarbeit in JAMA Internal Medicine, 2026)

nextpit: Die besten Kalorienzähler-Apps (Preise teils aus älteren Jahren, bitte aktuell prüfen)

> Das sind allgemeine Informationen und keine Behandlungsempfehlungen. Bei Fragen zu Deiner Gesundheit sprich mit Deinem Arzt oder Apotheker.