

# Mit Snics fix abnehmen

**Diät-App.** Die Zahlen sind alarmierend: 41 Prozent der erwachsenen Österreicher sind übergewichtig oder adipös. So steht es im vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegebenen „Österreichischen Ernährungsbericht 2017“. Übergewicht ist keine Frage des Alters: Schon 30 Prozent der achtjährigen Buben haben zu viel Fett auf dem Leib, und bei den gleichaltrigen Mädchen bringen auch schon 25 Prozent zu viele Pfunde auf die Waage. Eine Diät-App verspricht nun Hilfe beim Abnehmen: Snics!

## Von Josef Broukal

Die Folgen von Übergewicht sind bekannt: von Kurzatmigkeit, Schmerzen im Kreuz und in den Gelenken bis zu Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Herzkrankheiten. Allein diese Aufzählung sollte bei Übergewichtigen zu Einsicht und Umkehr führen. Aber, wie schon die Bibel weiß: „Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach.“ Oder, profaner, Mark Twains berühmtes Zitat über den Kampf gegen das Rauchen: „Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft.“

Und tatsächlich: Viele Menschen unterwerfen sich einer der vielen in den Medien angebotenen Reduktionsdiäten – und tragen wenige Monate später wieder ihr altes Gewicht herum. Oft genug vermehrt um ein paar zusätzliche Kilos an Bauch, Hüften und Schenkeln.

Diesen „Jo-Jo-Effekt“ zu verhindern, ist das Ziel von Snics. Snics ist eine App für iPhones und Androiden, die dabei helfen soll, die Ernährung nachhaltig umzustellen. Snics ist eine Künstliche Intelligenz. Snics ist ein Frontend für Ernährungsberatung mit ärztlicher Kontrolle. Snics ist Ernährungsumstellung ohne Shakes und einseitige Gewalt-Kuren. Snics ist das Produkt eines Wiener Startups, das Karriere machen könnte. Aber der Reihe nach ...

## Ein Foto vom Essen genügt

Wie andere Diät-Programme auch, verlangt Snics genaue Aufzeichnungen darüber, was man so den ganzen lieben langen Tag zu sich nimmt. Dies aber, ohne Listen ausfüllen zu müssen. Es genügt, aus der App heraus zu fotografieren, was man auf dem Teller hat. Snics' künstliche Intelligenz analysiert – und kommt sehr oft zum richtigen Ergebnis: Schwarzbrot mit Butter, Eierspeise mit Speck, Schweinebraten, Quiche Lorraine. Oder aber Kaffee mit Milch, ein Seidel Bier usw. Kurze Zeit nach dem Knipsen meldet die App den Namen der Speise zurück, dazu ihr Gewicht und die enthaltenen Nährstoffe – den Anteil an Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen ge-



**Einblick:** Mit dem Smartphone werden Speisen fotografiert und an den Server von Snics geschickt. Kurze Zeit später meldet der Server zurück, was er auf dem Foto erkannt hat, wie viele Kalorien die Speise hat – und wie viele Kalorien am Tag noch übrig bleiben, um das Ernährungsziel zu halten.

## Info

**Ernährungs-App.** Snics ist ein eingetragenes Produkt der im August 2015 gegründeten 360factory GmbH in Wien. Die drei Gründer Thomas Frank, Robert Bodenstein und Gerd Sumah haben es sich zur Aufgabe gemacht, Ernährungstracking möglichst einfach zu machen und Ernährungsberatung zu digitalisieren. Daniela Angeli-Morandell, langjährige Vertriebsexpertin, unterstützt das Unternehmen als Investorin und mit ihrem Netzwerk. Die drei Diätologinnen Verena Lang, Patricia Rührig und Cora Sommer sorgen für die Qualität bei der Bestimmung der Nährwerte. Für die Softwareentwicklung stehen externe Experten zur Verfügung.



**Überblick:** In der Wochenübersicht sehen Gesundheitsberater und Klienten auf einem Blick die Erfolge und Misserfolge im Ernährungsprogramm. Auf den Fotos erkennt man rasch, wie viel wovon jeweils auf den Teller geladen wurde.

Therapie des Mammakarzinoms

Antioestrogen für die 1x monatlich Gabe

Fulvestrant ratiopharm® 250 mg Injektionslösung in einer Fertigspritze

Grüne Box (IND) seit 1. Juli

1x monatlich 1 ml

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung. Mehr Service.

Fachkurzinformation siehe Seite 50

nauso wie an Vitaminen und Spurenelementen. Und, ganz wichtig, wie viele Kalorien man seinem Körper gerade zuzuführen beginnt. Und wie viele man noch an diesem Tag zu sich nehmen dürfte, ohne sein Kalorienziel zu reißen. Die Angaben über Nährwert und Inhaltsstoffe kommen aus einer von der Snics-Crew gepflegten Datenbank.

Wie jede Künstliche Intelligenz ist Snics darauf angewiesen, aus Beispielen zu lernen. Und das heißt konkret, aus jedem der Speise-Fotos, die täglich von Snics-Usern hochgeladen werden. Manchmal muss die App kapitulieren – dann springt das Analyse-Team von Snics ein. In der App selbst wird das so sichtbar: Sie meldet zunächst, dass sie am Arbeiten ist. Und dann, einige Minuten



Snics nimmt mir Arbeit ab, aber ich behalte die Führung.

Dr. Veronika Königswieser  
Allgemeinmedizinerin in Wien

später, dass sie nicht ans Ziel kommt und daher menschliche Hilfe braucht. In diesem Augenblick wird die Bilderkennung an einen der Mitarbeiter von Snics übertragen. Der ordnet das Essens-Foto ein und gibt damit der KI Futter zum Lernen.

Aber das richtige Erkennen einer Speise ist noch nicht alles. Jetzt geht es darum, wie viel von ihr man zu sich zu nehmen vorhat. In der Datenbank von Snics sind Standardgrößen abgelegt. Man kann aber als Snics-User jederzeit die Gewichtsangabe ändern. Ändern lassen sich auch einzelne Zutaten. Und das ist auch notwendig, denn wie soll die KI beispielsweise in Tomatensauce getauchtes Hühnerfleisch erahnen? Oder erkennen, ob sich unter einer Panier magerer Kabeljau oder fetter Lachs versteckt? Solche Ungenauigkeiten geben die Anbieter von Snics bereitwillig zu. Ergänzen aber: Auch beim händischen Eintragen von Speisen werde man nicht immer ganz genau sein können.

## Kalorienangaben als Richtwerte

Wichtig sei, dass die Zahlen in etwa richtig sind. Denn jeder von uns wertet Nahrung anders. Kalorienangaben können daher stets nur Richtwerte sein. Wer will, kann im Rahmen seines Abnehme-Programms auch sogenannte „Detailtage“ einlegen, an denen dann tatsächlich genau gewogen und präzise eingegeben wird, was auf dem Teller liegt.

Händische Eingriffe sind also, Künstliche Intelligenz hin oder her, von Zeit zu Zeit nötig. Dazu hält die App einige Möglichkeiten bereit: Man kann etwa das Gewicht einer Speise ändern oder deren Menge. Man kann Zutaten hinzufügen oder

löschen. Da die KI von TensorFlow jeden Tag dazulernen sollte, werden Korrekturen immer seltener nötig sein.

## Wer Sport macht, darf mehr essen

Bewegung wird belohnt. Einfaches Gehen und sieben anspruchsvollere Work-outs lassen sich in Snics per Hand eintragen oder von Fitness-Trackern wie fitbit automatisch einfügen. Die dabei verbrauchten Kalorien werden mit dem Nährgehalt des Essens gegengerechnet.

## Tool für Ernährungsberaterinnen

Snics zum Selberausfüllen ist in der Basisversion gratis. Weil aber von verschenkter Software keine Firma leben kann, ist die App nicht für ambitionierte Amateure gedacht, sondern für Profis in Sachen Ernährung. Sie wendet sich an Ärztinnen und Ärzte, Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater. Deren von Diätwilligen bezahlte Arbeit soll sie erleichtern. Zum Beispiel mit einer großen Wochenübersicht auf PC oder Mac. Sie zeigt auf einen Blick, ob man sich an das eingestellte Kalorienlimit gehalten hat. Sie zeigt die Bilder jeder in der Woche fotografierten Speise. Informiert über den Anteil der großen Nahrungsbestandteile Kohlenhydrate, Proteine, Fett. Aber auch über den Anteil an Vitaminen und anderen Nährstoffen. So sieht die Diätologin kurz und schmerzlos, wie weit eine Patientin es schon auf ihrem Weg zu einem gesunden Gewicht gebracht hat.

Rufen Ernährungsberater Snics im Profimodus auf, sehen sie zunächst die Liste ihrer Klienten. Nach

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 9

# Medizin. Diät-App

Fortsetzung von Seite 8

Auswahl eines Klienten erscheint dessen Wochenübersicht. Aber es wird auch ein Menüpunkt „Maßnahmen“ angeboten. Über den können Empfehlungen zu Bewegung und Ernährung gegeben werden. Zum Beispiel: „Maximal dreimal pro Woche Süßigkeiten; mindestens zweimal pro Woche eine halbe Stunde Gehen.“ Für Aufmunterung und Tadel sorgt der Menüpunkt „Kommunikation“.

Wie bewährt sich Snics in der Praxis? Mag. Birgit Barilits ist studierte Diätologin und eine jener Ernährungsberaterinnen, mit deren Hilfe Snics perfektioniert werden soll. Die Grundidee von Snics, Speisen und Getränke nicht aufzuschreiben, sondern sie in Fotos festzuhalten, sei „praktisch und anschaulich“. Zum Beispiel könne sie auf Fotos sehen, ob ein Stück Fleisch zusammen mit klarem Saft oder einer fetten Soße verzehrt wurde. Oder wie viel wovon sich auf dem Teller befindet. Sie habe dadurch mehr Informationen über die Essgewohnheiten ihrer Klientinnen und könne besser beraten, lenken und steuern.

### Auch Hilfe für Untergewichtige

Dr. Veronika Königswieser meldete sich nach ersten Berichten über die Ernährungs-App beim Snics-Team. Sie betreut in ihrer Ordination in Wien-Penzing auch Menschen, die zunehmen wollen! Auch für sie besteht der wesentliche Vorteil von Snics in der Fotodokumentation. Sie sei einfach viel leichter zu überblicken als seitenlange geschriebene Aufzeichnungen. Ärzte und Ärztinnen, sagt Königswieser, hätten oft nicht die Zeit, sich um Diät-Details zu kümmern. Das Wertvolle bei

Snics seien die Menschen, die im Backoffice die Fotos der Klienten überprüfen und notfalls korrigieren. „Ich finde Snics sehr spannend. Das System gibt Ärztinnen und Ärzten die Möglichkeit einer professionellen Zusammenarbeit mit Ernährungsberaterinnen. Ich habe vollen Einblick in die Arbeit der Snics-Diätologin. Sehe das medizinische Resultat des Abnehmens oder Zunehmens. Snics nimmt mir Arbeit ab, aber ich kann in den Prozess eingreifen und behalte die Führung.“

### Erfolgreicher Probelauf

Snics wird derzeit vor allem in Gesundheitsprogrammen von großen

# 30

Prozent der österreichischen Buben sind nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums übergewichtig oder adipös.

Organisationen eingesetzt: So bietet es die Arbeiterkammer Oberösterreich ihren 630.000 Mitgliedern an. Die Wiener Städtische Versicherung hat die Abnehme-App in ihrem Besser-Leben-Programm gelistet. Die Spedition DB Schenker stellt das Tool ihren 2000 Mitarbeitern in Österreich zur Verfügung. Nach den in diesem Großversuch gewonnenen Erfahrungen wird Snics jetzt Ernährungsberaterinnen, Ärztinnen und Ärzten angeboten, und zwar in Paketen, die eine Fülle von Leistungen beinhalten: Bioelektrische Impedanz-Analysen, persönliche Ernährungsberatung, Online-Feedbacks vom Berater, Ernährungsplan mit

den erforderlichen Updates, Kontrolle der aufgenommenen Speisefotos, nötigenfalls Korrektur durch das Snics-Ernährungsteam. Die Preise im einzelnen: 699 Euro für drei Monate, 1.299 Euro für ein halbes Jahr, 2.299 Euro für ein ganzes Jahr.

### App des Jahres?

Für Futurezone, Österreichs größtem Nachrichtendienst in Sachen Informations- und Kommunikationstechnik, hat Snics durchaus das Zeug dazu, die „App des Jahres 2018“ zu werden. ■

Weitere Informationen über Snics finden Sie im Internet unter [www.snics.at](http://www.snics.at).

### Buchtipps

## Gesund ernährt



Was kann man tun, um möglichst gesund und möglichst lange zu leben? Diese Frage ist im Zeitalter unbegrenzter medizinisch-technischer Möglichkeiten aktueller denn je.

Udo Rabast, renommierter Gastroenterologe und Ernährungsmediziner mit jahrzehntelanger klinisch-praktischer und wissenschaftlicher Erfahrung, greift in diesem Buch viele Fragen auf, mit denen man im Alltag oft konfrontiert wird: Ist Grillen schädlich? Sind Vitamine nützlich? Was ist dran am „Superfood“?

Augenzwinkernd und ohne erhobenen Zeigefinger geht der Autor auf unterschiedliche Aspekte unseres heutigen Lebenswandels ein, wobei neben der Ernährung auch Fragen unseres Lebensstils behandelt werden – stets wissenschaftlich fundiert und praxisnah. ■

Udo Rabast  
**Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil**  
 Springer Verlag 2018  
 324 S., Softcover 22,99 Euro  
 ISBN 978-3-662-56511-7

**Natürlich frei atmen**

**Montavit**

**Tavipec Ka**  
 Wirkstoff: Spitzwegerich  
 60 Kapself  
 Zur Behandlung der Beschwerden einer akuten Bronchitis sowie zur unterstützenden Behandlung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen oder Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung

**Taviforte**  
 Wirkstoff: Spitzwegerich  
 60 Kapself  
 Zur Behandlung der Beschwerden einer akuten Bronchitis sowie zur unterstützenden Behandlung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen oder Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung

**Tavituss Hustensirup**  
 Wirkstoff: Thymian, Spitzwegerich  
 250 g Sirup  
 Zur Anwendung bei Schmerzen bei akuten Entzündungen der oberen Atemwege sowie bei Husten

**Mit der Kraft des Lavendels**  
 Bronchitis, Rhinosinusitis oder Husten

**Mit der Kraft von Thymian und Spitzwegerich**  
 Schleimlöser bei Husten

**Pflanzliche Arzneimittel**

**MADE IN AUSTRIA**

[www.montavit.com](http://www.montavit.com)