



AnkerSteps

Die Motivations-App AnkerSteps hilft Dir Dein Schritteziel zu erreichen und belohnt Dich für jeden aktiven Tag.

10.000 Schritte täglich Mit der App AnkerSteps erreichen wir das Ziel

Chronischen Erkrankungen können wir davonlaufen – mit 10.000 Schritten täglich

Alltagsaktivität ist eine der stärksten und effektivsten Formen der Vorsorge vor chronischen Erkrankungen. Alltagsaktivität in Form des einfachen Laufens kann gar als Poly-Pille des 21. Jahrhunderts bezeichnet werden. Denn wer im Alltag ausreichend körperlich aktiv ist, reduziert sein Risiko maßgeblich für Hypertonie, Depression, Demenz, dem Metabolischen Syndrom, Typ-2-Diabetes und nahezu allen kardiovaskulären Erkrankungen. Laufen senkt effektiv den Blutzucker, reduziert gefährliches Körperfett, verbessert Blutfettwerte, vermeidet Stimmungstiefs und baut Stresshormone ab. Der beste Gesundheitseffekt wird ab 10.000 Schritten täglich erreicht, unabhängig vom Alter. Wichtig dabei ist, täglich 10.000 Schritte zu laufen,

denn das erzielt deutlichere und nachhaltigere Gesundheitseffekte als eine bis zwei Sportstunden pro Woche.

Den Outcome zu kennen, reicht nicht aus, um Motivation für ein Ziel aufzubauen

Die Tatsache, dass körperliche Aktivität gesundheitlich förderlich ist, und dass körperliche Aktivität helfen kann, chronische Erkrankungen zu verhindern, ist wissenschaftlich unstrittig und allgemein bekannt. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, einen körperlich aktiven Alltag zu leben. Was können wir tun? Wie kann es gelingen, Menschen zu ausreichend Bewegung, also zu 10.000 Schritten täglich zu motivieren?

Hierfür brauchen wir innovative, alltags-taugliche Angebote, die nicht nur mit Blick

auf den medizinischen Outcome hin entwickelt werden, sondern darüber hinaus auch die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen adressieren. Wir brauchen Produkte und Maßnahmen, die die Menschen emotional erreichen, Produkte und Maßnahmen die mehr bieten als „nur“ Prävention.

Vor diesem Hintergrund haben wir AnkerSteps entwickelt. Eine App, die den Einzelnen dazu motiviert, täglich 10.000 Schritte zu laufen, und die dafür einen ganz simplen, aber sehr wirkungsvollen Ansatz nutzt.

10.000 Schritte täglich – mit AnkerSteps schaffen wir das

10.000 Schritte – das ist das notwendige Maß an Bewegung, um Typ-2-Diabetes und anderen chronischen Erkrankungen vorzubeugen. 10.000 Schritte entsprechen etwa einer Wegstrecke von 6,5 km. Jeder, der bei AnkerSteps mitmacht, wettet darauf, täglich 10.000 Schritte zu laufen und legt einen Betrag zwischen 1 € und max. 20 € als Wetteinsatz fest. Um das tägliche Maß an Bewegung zu registrieren, wird die App mit einem Fitness-Tracker bzw. einer Schrittzähler-App, wie zum Beispiel Fitbit, Health von Apple, S Health oder Google Fit verbunden. Wer nun die 10.000 Schritte erreicht, behält seinen Wetteinsatz und bekommt noch einen Gewinn obendrauf. Finanziert wird dieser Gewinn aus den Wetteinsätzen der AnkerSteps-Nutzer, die das Ziel an diesem Tag nicht erreicht haben. Das bedeutet, wer unter 10.000 Schritten bleibt, gibt seinen Wetteinsatz ab und finanziert damit den Gewinn derer, die 10.000 Schritte oder mehr gelaufen sind.

Dass AnkerSteps wirkt, zeigen die Zahlen. Pro Tag erreichen mehr als 80 % aller AnkerSteps-Nutzer ihr Ziel, das heißt, sie laufen 10.000 Schritte oder mehr. Damit erzielt AnkerSteps eine überdurchschnittliche Erfolgsrate für ein Präventionsprodukt. Warum ist das so?

AnkerSteps verbindet einen spielerischen Ansatz mit dem Erreichen eines Gesundheitsziels und verknüpft dabei ganz unterschiedliche Motivatoren miteinander. Der vermutlich stärkste Motivator dabei ist die Aussicht auf den Verlust des Wetteinsatzes, wenn das 10.000-Schritteziel nicht erreicht wird. Fachleute nennen dieses Phänomen menschlichen Empfindens Verlustaversion. Studien zeigen, dass uns ein drohender Verlust stärker motiviert als ein potenzieller Zugewinn. Wir verzichten also eher auf etwas, was wir bekommen könnten, als dass wir akzeptieren, etwas zu verlieren, was wir schon haben. Die Kombination von Verlustaversion mit der Chance, bei Erfolg doch noch einen Gewinn zu generieren, potenziert die Stärke dieses Motivators.

Darüber hinaus bietet AnkerSteps dem Nutzer täglich ein individualisiertes Feedback zu seiner Performance und liefert interessante Gesundheitsinformationen mit „Aha-Erlebnis“. So hat der Nutzer den Effekt des eigenen Bewegungsverhaltens stets vor Augen.

Ein weiterer Motivator ist die soziale Unterstützung durch Freunde und das AnkerSteps-Expertenteam. In der App kann sich der Nutzer mit Freunden verbinden und sehen, wie viele Schritte diese pro Tag

laufen, aber auch, welchen Gewinn sie bereits erzielen konnten. Freunde können so einen Wettbewerb untereinander initiieren und sich durch den Wettstreit gegeneinander zu mehr Schritten pro Tag pushen. Ebenso können sie sich zusammenschließen, um ein gemeinsames Schritteziel zu erreichen. Soziale Unterstützung bekommt der Einzelne darüber hinaus durch motivierende Nachrichten der AnkerSteps-Experten, einem interdisziplinären Team aus Psychologen, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern, und er hat jederzeit die Möglichkeit, direkt aus der App heraus mit diesem Experten-Team in Kontakt zu treten.

Und noch einen sehr wirkungsvollen Motivator nutzt die App und spricht damit all jene an, die sich dadurch motivieren lassen, dass sie mit ihrem Handeln Gutes tun und sich sozial engagieren können. Jeder Nutzer hat die Möglichkeit, in der App seinen Gewinn für einen guten Zweck, wie z. B. die Finanzierung von Spielplätzen oder Outdoor-Gyms zu spenden.

Für welche Zielgruppe wurde AnkerSteps entwickelt?

Der Anspruch, eine App zur Prävention des Diabetes oder anderer chronischer Erkrankungen zu entwickeln, die für alle Risikopersonen einen Effekt hat, ist falsch. Eine App sollte sich zu 99 Prozent an den individuellen Bedürfnissen der Nutzer orientieren und diese gezielt decken. Das heißt natürlich auch, dass dadurch eine bestimmte Nutzerklientel verloren geht. Auf Basis einer Befragung von AnkerSteps-Nutzern schätzen wir, dass die App für 17 Prozent der durchschnittlichen

Bevölkerung eine attraktive Variante für mehr Bewegung darstellt. Das heißt, 83 Prozent der potenziellen Risikopersonen werden durch AnkerSteps nicht erreicht. Dennoch sind wir überzeugt, es ist besser, ein Produkt so zu entwickeln, dass es für eine bestimmte Zielgruppe maßgeschneidert ist und gleichzeitig viele weitere Produkte zu erarbeiten, die dann die Bedürfnisse der anderen Klientel decken. AnkerSteps nun richtet sich an all jene Menschen, die sich mehr bewegen wollen, dafür aber Unterstützung brauchen. Menschen, die motiviert sind, den ersten Schritt zu gehen, aber einen Gefährten auf ihrem Weg und wirksame Argumente gegen ihren inneren Schweinehund brauchen. Mit AnkerSteps können diese Menschen ihre Motivation für mehr Bewegung an eine unmittelbare, spür- und messbare Konsequenz koppeln. 10.000 Schritte täglich bleiben so nicht länger ein Projekt, das nach ein paar Wochen wieder aufgegeben und vergessen ist. Mit AnkerSteps hat jeder, der laufen kann, die Möglichkeit 10.000 Schritte täglich zu erreichen.

Wie alltagstauglich ist AnkerSteps: Müssen es wirklich 10.000 Schritte täglich sein? Was passiert bei Krankheit? Wie werden Gewinne ausbezahlt und Verluste eingezogen

So intuitiv wie unser Lebensstil ist, so intuitiv müssen sich Präventionsprodukte bedienen lassen und in unseren Alltag einfügen. AnkerSteps setzt auf eine einfache, intuitive Nutzerführung und maximale Alltagstauglichkeit. So erfolgt das Auszahlen der Gewinne oder das Einziehen der Verlustbeträge automatisiert über PayPal. Wer krankheitsbedingt oder aus

anderen Gründen einmal nicht 10.000 Schritte laufen will oder kann, der hat die Möglichkeit in der App Pausentage einzustellen. Sollte es technische Probleme geben, kann der Nutzer direkt aus der App heraus das Support-Team erreichen. Um das tägliche Maß an Bewegung zu registrieren, ist es nicht nötig, den ganzen Tag das Smartphone bei sich zu tragen. Die mit einem Fitness-Tracker registrierten Schritte können noch bis 24 Stunden später in die App übertragen werden. All das macht AnkerSteps zu einem schlanken und effizienten Produkt, das sich intuitiv in den Alltag einfügt.



Prof. Dr. Peter Schwarz

Prof. Peter Schwarz: „AnkerSteps zu entwickeln war ein Abenteuer. Als Wissenschaftler hatten mein Team und ich konkrete Vorstellungen und wir mussten sehr schnell akzeptieren, dass App-Nutzer unter Umständen etwas anderes wollen. Sehr schnell wurde uns aber auch klar, wenn wir diese Wünsche umsetzen, bekommen wir eine sehr treue Nutzerklientel und entwickeln ein Präventionsprodukt, das die Zielgruppe sehr genau und effektiv erreicht. Entsprechend der Bedürfnisse unserer Zielgruppe entwickeln wir AnkerSteps kontinuierlich weiter und sind mit diesem Präventionsprodukt nun näher am Nutzer denn je und wir sind überzeugt, dass die App darum so erfolgreich ist.“

Sie wollen AnkerSteps ausprobieren? Die App steht für iOS-Geräte im App-Store und für Android-Geräte im Google-Play-Store zum Download bereit.

Das Team – wer steht hinter AnkerSteps?

Die App ist ein Produkt der TUMAINI – Institut für Präventionsmanagement GmbH. Sie wurde in Zusammenarbeit mit Prof. Dr.med.habil.Peter Schwarz, MBA entwickelt und wird von seiner Arbeitsgruppe am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus in Dresden kontinuierlich evaluiert.

Hinter AnkerSteps steht ein interdisziplinäres Team engagierter Fachleute aus den Bereichen Diabetesprävention, Psychologie, Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaften und Design.

*Prof. Dr.med.Peter E. H. Schwarz¹,
Maxi Holland^{1,2}*

*1 Abteilung Prävention und Versorgung des Diabetes, Medizinische Klinik III, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der Technischen Universität Dresden, Fetscherstraße 74,
01307 Dresden*

*Tel.: 03 51–45 82 715, Fax: 03 51–45 87 319
E-Mail: peter.schwarz@uniklinikum-dresden.de*

*2 TUMAINI-Institut für Präventionsmanagement Dresden, Gostritzer Straße 50,
01217 Dresden*

Tel.: 03 51–47 93 42 12

Fax: 03 51–47 93 42 20

E-Mail: holland@tumaini.de