

Online-Ernährungsberatung

Teilergebnisse einer Diplomarbeit

Balsiger Sonja und Neuenschwander Claudia
HF-Ausbildung in Ernährungsberatung, ERB 05-05

Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit

Einleitung

Immer mehr Menschen suchen Rat im Internet. Zum Begriff „Online-Ernährungsberatung“ findet Google in der Schweiz 120 Treffer. Zwei grosse Online-Portale im Ernährungsbereich sind *eBalance.ch* und Coop Online-Coach.

In dieser Arbeit wurde mit *eBalance.ch* gearbeitet, da diese dipl. Ernährungsberaterinnen HF beschäftigt. Bei *eBalance.ch* waren in den ersten drei Monaten nach dem Start, beziehungsweise per Ende 2004, 4000 Benutzer registriert. Aktuell (Oktober 2007) ist die Zahl der Benutzer auf 23'000 gestiegen. Diese Zahlen zeigen, dass die Nachfrage für Online-Beratungen im Bereich der Ernährungsberatung gross ist.

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung sollen helfen die Frage zu beantworten, aus welchen Gründen sich diese für die Online-Beratung entscheiden und welche Vor- und Nachteile eine Betreuung per Internet hat. In den Sommermonaten 2007 schalteten die Autorinnen einen Online-Fragebogen bei *eBalance.ch* auf. Dabei wurden 608 Nutzerinnen und Nutzer bezüglich Zufriedenheit und Erwartungen einer Online-Betreuung befragt. Im folgenden Teil werden einige Resultate zusammengefasst und für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Online-Befragung dargestellt.

Ergebnisse der Online-Befragung bei *eBalance.ch*

An der Befragung haben 608 Personen teilgenommen (davon 486 Frauen und 122 Männer). Der höchste Anteil ist in der Altersgruppe zwischen 26 und 65 Jahren zu finden. 54% sind aus der Tertiärstufe des Ausbildungsfeldes. 40% aus der Sekundarstufe 2 und die restlichen 6% gaben die obligatorische Schule als höchsten allgemeinen Schulabschluss an.

Der BMI liegt bei den meisten befragten Teilnehmerinnen und Teilnehmern (41%) zwischen 25-30 kg/m² (Übergewicht). 34% haben einen BMI zwischen 18-25 kg/m² (Normalgewicht). Bei 23% liegt der BMI zwischen 30-40 kg/m² (Adipositas) und 2% weisen einen BMI über 40 kg/m² auf (morbide Adipositas). 63% aller Befragten wollen ihr Gewicht um 5–10 kg reduzieren, die restlichen 37% wollen mehr als 10 kg abnehmen. Im Schnitt verbringen 93% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 15 und 30 Minuten pro Tag auf der *eBalance.ch*-Homepage.

Die nachstehende Grafik zeigt, dass die Mehrzahl der Befragten (84%) bereits vor der Registrierung bei *eBalance.ch* versucht hat ihr Gewicht zu reduzieren. 30% mit Diäten, 19% mit Sport, 13% mit Ernährungsberatung, 7% mit Medikamenten und Überwachung durch einen Arzt. Für 16% ist *eBalance.ch* der erste Versuch das Gewicht zu reduzieren.

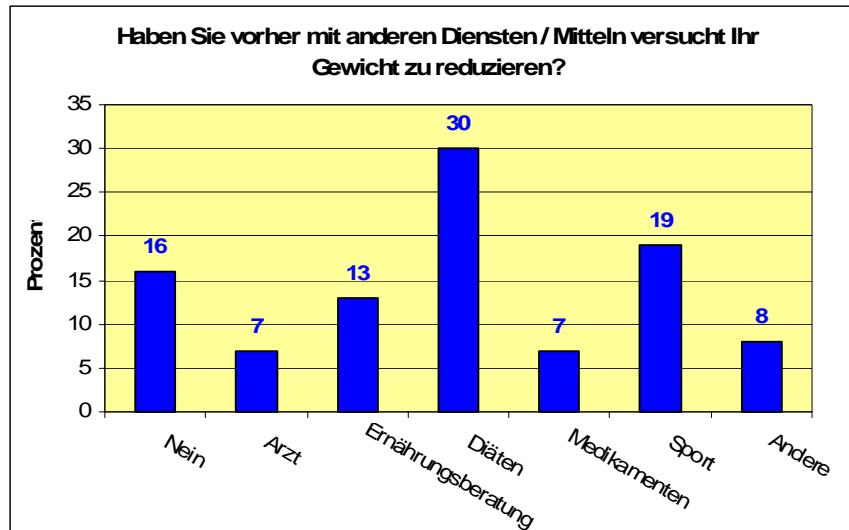


Abbildung 1: Antworthäufigkeiten (%) auf die Frage: Mit welchen Diensten / Mitteln versuchten sie vor *eBalance.ch* ihr Gewicht zu reduzieren?

54% der Befragten werden durch Werbung auf *eBalance.ch* aufmerksam. 25% durch Familie, Freunde und Bekannte. Über die Ernährungsberatung sind lediglich zwei Personen bei *eBalance.ch* dabei. Es zeigt sich, dass 89% ausschliesslich durch *eBalance.ch* betreut werden. 12 Personen werden zusätzlich durch die Ernährungsberatung unterstützt.

Folgende Grafik zeigt, wieso sich die Nutzer für *eBalance.ch* entscheiden. 34% geben die Art der Betreuung (online) an, 26% das Preis-Leistungsverhältnis, 18% die zeitliche Unabhängigkeit und 16% schätzen die Anonymität.

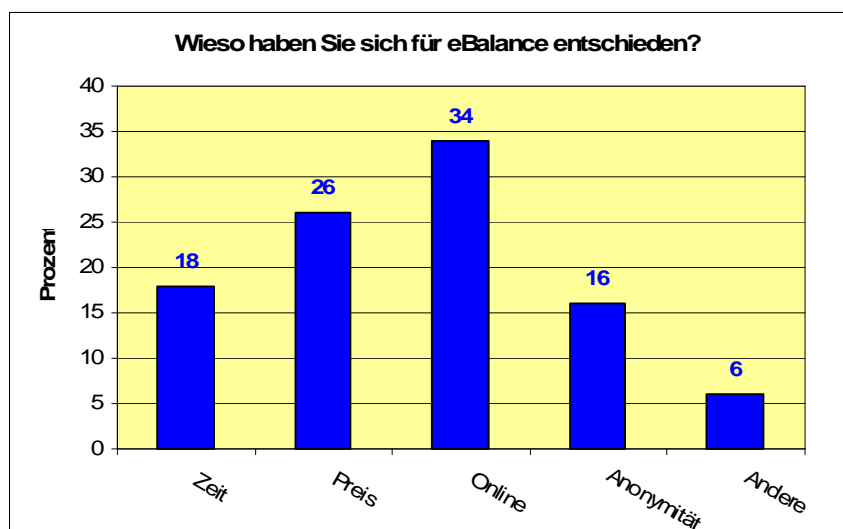


Abbildung 2: Antworthäufigkeiten (%) auf die Frage: Aus welchen Gründen entscheiden sie sich für *eBalance.ch*?

Die nächste Grafik zeigt, dass das Angebot (Tagebuch, Rezepte) von *eBalance.ch* gesamthaft bei 48% auf positive Reaktionen stösst. Ein weiterer Vorteil ist die zeitliche Unabhängigkeit und Flexibilität (34%). Die Kosten sind bei 14% der Befragten ein weiterer positiver Aspekt der Online-Betreuung. Der Austausch mit anderen im Chat ist für 4% wichtig.

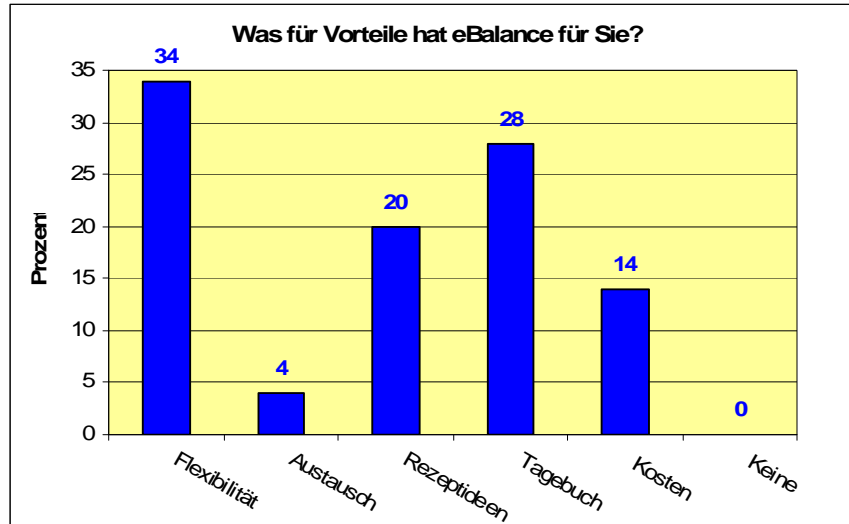


Abbildung 3: Antworthäufigkeiten (%) auf die Frage: Was sind die Vorteile von *eBalance.ch*?

Die nachfolgende Grafik zeigt, dass der Grossteil der Befragten keine Nachteile bei *eBalance.ch* findet. 36% fehlt die persönliche Betreuungsperson (unpersönlich, kein Druck von aussen, Motivation durch Betreuungsperson fehlt). Bei 15% der Befragten ist der Zeitaufwand zu gross und 10% geben Störungen im Programm als Nachteil an.

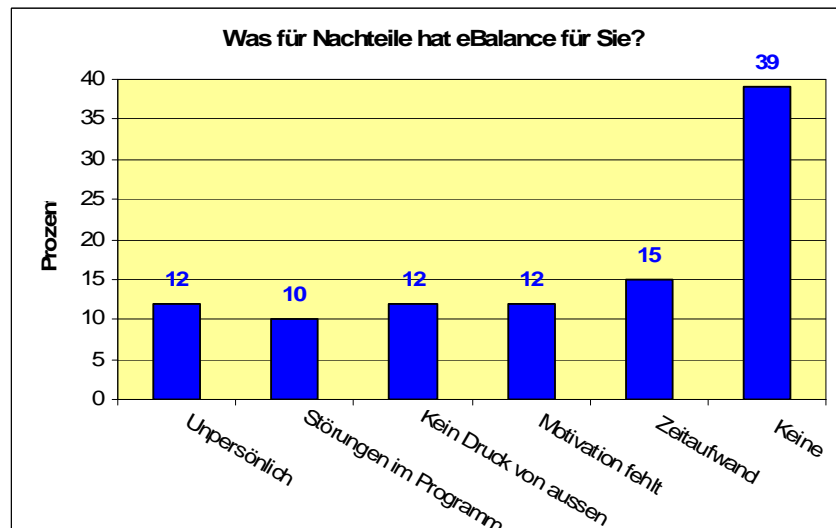


Abbildung 4: Antworthäufigkeiten (%) auf die Frage: Welches sind die Nachteile von *eBalance.ch*?

Schlussfolgerung

Bei den Teilnehmenden handelt es sich ausschliesslich um *eBalance.ch*-Nutzer. Es fällt auf, dass über die Hälfte der Personen ein hohes Bildungsniveau hat. Hierbei wurde sichtbar, dass *eBalance.ch* vor allem bei NZZ-Lesern (Neue Zürcher Zeitung) wirbt. Es haben weit mehr Frauen als Männer an der Umfrage teilgenommen. Der wirkliche Anteil Frauen und

Männer bei eBalance.ch ist unklar, weil keine statistisch verwertbaren Zahlen vorliegen. Die Programm-Anbieter gehen von einem relativ ausgeglichenen Verhältnis aus. Durch die Umfrage wurde sichtbar, dass sich das Werbefeld von eBalance.ch seit Beginn (2004) deutlich erweitert hat. Die meisten Teilnehmenden wurden durch die Medien auf eBalance.ch aufmerksam. Sowohl in der "Gesundheit Sprechstunde" (Sendung im Schweizer Fernsehen), wie auch in diversen Magazinen und Zeitungen ist eBalance.ch präsent.

Aus der Umfrage wurde ersichtlich, dass die Vorteile der Online-Beratung geschätzt werden, insbesondere die zeitliche Unabhängigkeit. Die persönliche Betreuung kann durch eine Online-Beratung nicht in jedem Fall ersetzt werden. Aus diesem Grund ist das Angebot einer kombinierten Form ein neuer Weg in der Ernährungsberatung.