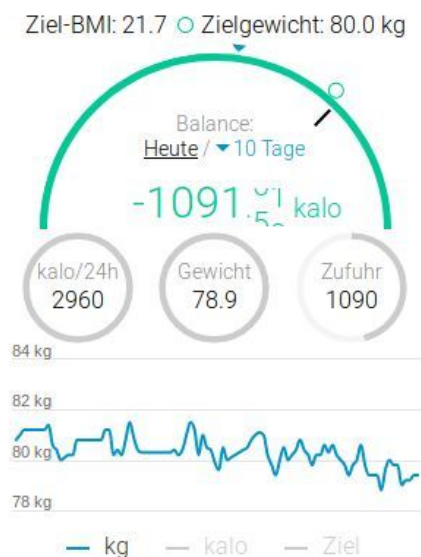




## Präsentation von KALOMO ([www.kalomo.de](http://www.kalomo.de))

KALOMO ist eine WebApp zur Steuerung des Körpergewichts, insbesondere zum Abnehmen. Die Software läuft ohne Installation in jedem Browser und auf jedem internetfähigen Endgerät. Sie eignet sich zum Geöffnetbleiben in einer Browserlasche auf dem Handy.

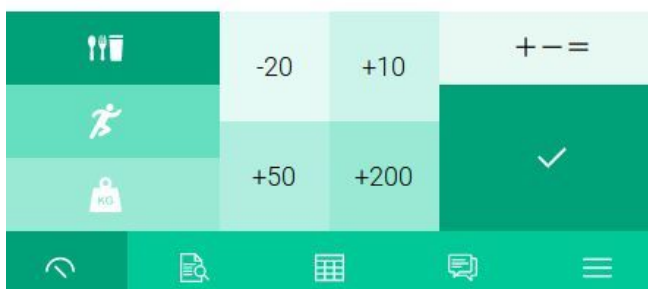
Dass ein Kaloriendefizit eine Gewichtsabnahme mit Reduzierung von Körperfett bedingt, bzw. dass einer Gewichtsabnahme durch Körperfettverlust ein Kaloriendefizit zugrunde liegt, wird propädeutisch vorausgesetzt.



KALOMO wird primär zur Protokollierung des Gewichtsverlaufs und der zugeführten Kalorienmenge genutzt. Dies steigert das Kalorienbewusstsein, welches für eine Gewichtssteuerung bei problematischem Gewichtsverlauf nötig ist. Wenn immer möglich, soll täglich das letzte Gewicht in die Software eingegeben werden.

## Das Prinzip KALOMO

Aufgenommene Kalorien werden nicht einzeln gezählt. Mahlzeiten werden nicht analysiert oder gewogen. Es gibt kein Barcodescanning und keine Lebensmitteldatenbank. Die zugeführte Nahrungsenergie einer jeden Kalorienaufnahme wird über den Daumen geschätzt und zeitnah, um nicht vergessen zu werden, in die WebApp eingegeben.



Zur Einschätzung des Energiegehalts von Nahrung, dem **Kalorienschätzen**, werden hilfsweise 15 Kalorienbeispiele für Nahrung und Bewegung in einer Kalorientabelle genannt. Aus dieser Tabelle <https://kalomo.de/kalorientabelle> lässt sich alles interpolieren. (Z.B. Walnuss 50, Milchkaffee 100, Kuchenstück 400, kleine Mahlzeit 600, je nach Gewicht 1 km Joggen -60, 2 km Fahrradfahren -30, 1 km Schwimmen -180). Jede Schätzung ist richtig, da die verwendete Energieeinheit Kalomo [kalo] eine individuelle und variable Größe hat.

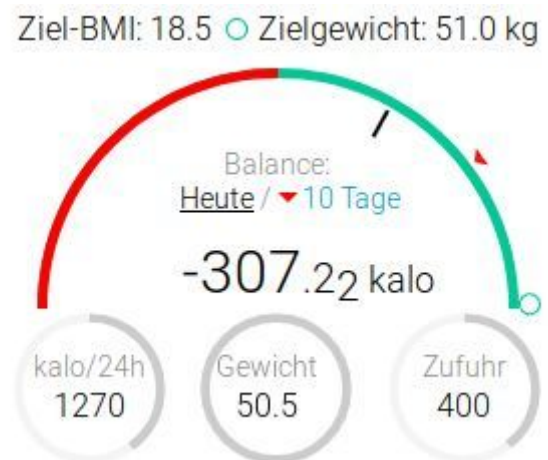
Eine genauere Bestimmung würde nicht zu mehr Erfolg führen, sondern lediglich eine Pseudogenauigkeit vermitteln. Dies ist zur Steuerung des Körpergewichts nachteilig.

Das einzigartige an KALOMO ist die rückwärtige **Bestimmung des Energieverbrauchs** des Nutzers. Eine Summierung der Energieaufnahme und des Kalorienäquivalents des Gewichtsverlusts abzüglich der beim Sport verbrauchten Kalomos ergibt die verbrauchte Energiemenge. Diese ist zwar keine Garantie über den zukünftigen Energieverbrauch, aber, wie beim Kraftstoffverbrauch des Autos, kann aus dem Verbrauch über die letzten 1000 Kilometer eine gute Orientierung über den Kraftstoffverbrauch im allgemeinen gewonnen werden. Da das Ergebnis der Berechnung in der individuellen Einheit des Nutzers ausgegeben wird, ist es sehr genau - auch bei sehr grober Kalorienschätzung. Ein Einhalten eines Kaloriendefizits führt sicher zu einer Gewichtsabnahme.

## Anzeigen der WebApp KALOMO

Die Software ist für mobile Endgeräte optimiert und verfügt über vier Seiten. Die erste Seite ist die **Hauptseite** und zeigt dies an:

- Ziel-BMI und entsprechendes Gewicht
- das Kalomometer mit drei Pointern für
  - Kalorienbilanz des Tages (Strich)
  - Kalorienbilanz über 10 Tage (Dreieck)
  - Position des Zielgewichts (Kreis)
- aktuelle Kalorienbilanz als Wert
- Kalorienverbrauch in 24 Stunden
- aktuelles theoretisches Gewicht mit BMI und Körperfettanteil-Schätzung
- heutige Kalorienaufnahme und graphisch das Verhältnis zu 80% des Verbrauchs oder zu einem gewählten Fixum



Darunter wird der Gewichtsverlauf über 100 Tage graphisch dargestellt.

Im unteren Bildschirmteil befindet sich der Eingabeblock für das Körpergewicht und die Kalorienverrechnung. Über eine Schaltfläche [+ - =] lässt sich ein Log über die heute getätigten Eingaben abrufen.

## Infoseite (Seite 2)

Die zweite Seite ist die sog. Infoseite. Hier werden der zeitliche Verlauf und interessante Informationen angezeigt.

In den grau hinterlegten Kästchen wird die Berechnung des Energieverbrauchs offengelegt. Dies erhöht die Transparenz und Akzeptanz des angezeigten Verbrauchs, da dieser oft deutlich niedriger als vom User erwartet ausfällt.

Alle Kästchen geben beim Anklicken weitere Informationen aus.



## Tabelle (Seite 3)

Diese Tabelle zeigt alle Eingaben des aktuellen Tages und der letzten 10 Tage. Die Werte der Tabelle sind die Grundlagen der Verbrauchsberechnung. Der Nutzer kann erkennen, was er protokolliert hat und ob er ggf. Eingaben vergessen hat. Alle Werte sind nachträglich bearbeitbar.

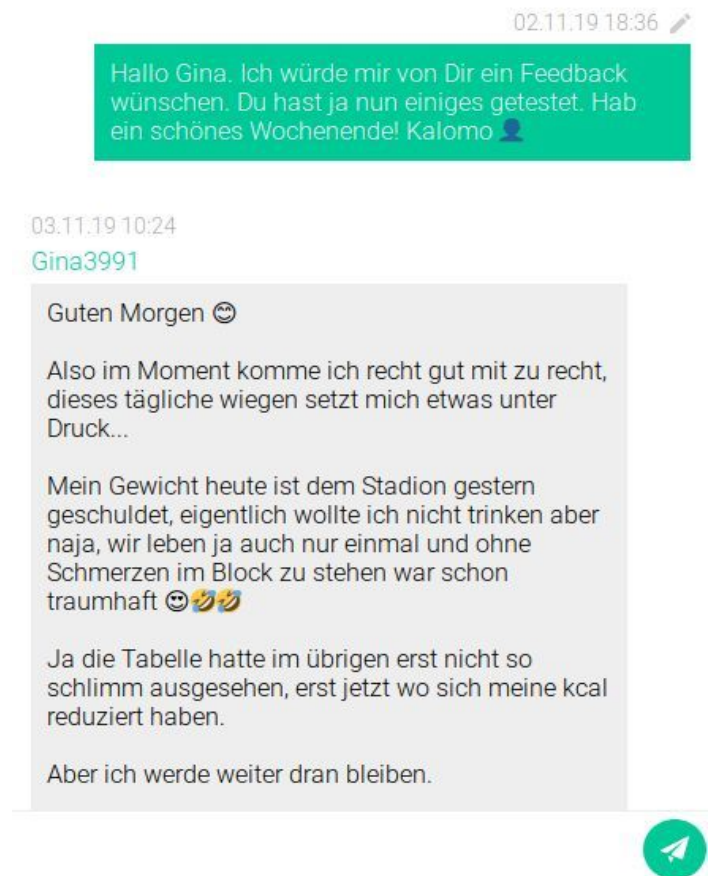
Insbesondere die Spalte 'Delta' ist interessant, weil der Nutzer einfach erkennen kann, an welchen Tagen er das Kaloriendefizit eingehalten hat (grün) und an welchen Tagen er überschüssige Nahrungsenergie (rot) aufgenommen hat.

Datum	Kg	KF	Zufuhr	Sport	Delta
03.11.19	79.4	1.46	1090	500	-2369
02.11.19	79.4	1.51	2810	0	-149
01.11.19	79.2	1.49	3450	0	491
31.10.19	79.2	1.50	3540	640	-59
30.10.19	79.0	1.46	4320	640	721
29.10.19	79.8	1.51	2880	640	-719
28.10.19	79.8	1.48	3960	640	361
27.10.19	80.0	1.49	3170	850	-639
26.10.19	79.6	1.47	3550	0	591
25.10.19	78.8	1.45	4390	640	791
24.10.19	79.4	1.43	2810	640	-789

mehr

## Messaging (Seite 4)

Ein Messaging Panel lässt User untereinander Bilder teilen oder Fragen stellen. Fragen können hier auch separat als PM an den Coach gesendet werden. Der Coach hat erklärende und motivierende Funktion.



## Bedienung der Software

Die Nutzung von KALOMO ist denkbar einfach und erfordert pro Tag weniger als 30 Sekunden Zeit. Diese Regeln sind in der Anleitung beschrieben.

1. Gib *jede* Kalorienaufnahme sofort ein.
2. Gib *täglich* Dein aktuelles Körpergewicht ein.

Das Kalorienschätzen wird innerhalb von ein paar Tagen erlernt, dann über ein paar Wochen verfeinert. So entsteht bei den Usern ein Kaloriengefühl. Manche Nutzer kennen sich weniger, manche sehr gut, mit Kalorien aus.

## Zusammenfassung

Die WebApp KALOMO kann Nutzern nicht die Entscheidung abnehmen Gewicht verlieren zu wollen oder ihr Gewicht zu halten. Die leicht zu bedienende Software ist ein Tool zur Aufrechterhaltung der Motivation. Der spielerische Umgang mit, oft als Übel empfundenen, Kalorien soll lebensbegleitend die Gewichtssteuerung vereinfachen.