

# Überlastung

**Beitrag von „CDL“ vom 25. April 2025 16:31**

[Zitat von Anna Lisa](#)

Welche App ist das / wie heißt die? Und was kann die?

Es gibt zwei, die aktuell von meiner Krankenkasse gezahlt werden: Zanadio und Oviva. Ich nutze Zanadio und bin sehr zufrieden damit. Es gibt online zu beiden Apps sehr gute Informationen auf den Webseiten der Apps, was diese leisten. Zumindest für Zanadio kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass die Beschreibungen zutreffend sind. Das kannst du dir also einfach durchlesen und mir bei Bedarf ergänzende Fragen stellen.

Selbst ergänzen würde ich noch, dass man tatsächlich von echten Menschen im Chat betreut wird (365 Tage im Jahr) und nicht einfach nur KI-generierte Texte und Reaktionen erhält. (Da war ich mir zu Beginn nicht sicher bzw. hatte große Zweifel, weshalb ich den Chat zu Beginn ignoriert habe.)

Darüber hinaus zielen solche Digitalprogramme natürlich auf die Selbstverantwortung ab. Man muss bei den Programmen also grundsätzlich bereit sein ehrliche Verantwortung zu übernehmen für die eigene Ernährung, Bewegung, Verhalten und daran selbstverantwortlich zu arbeiten. Dann funktioniert das hervorragend. Wer mehr Unterstützung benötigt ist unter Umständen zumindest zu Beginn besser aufgehoben bei einem Adipositaszentrum und den dortigen Präsenz- und Gruppenangeboten.