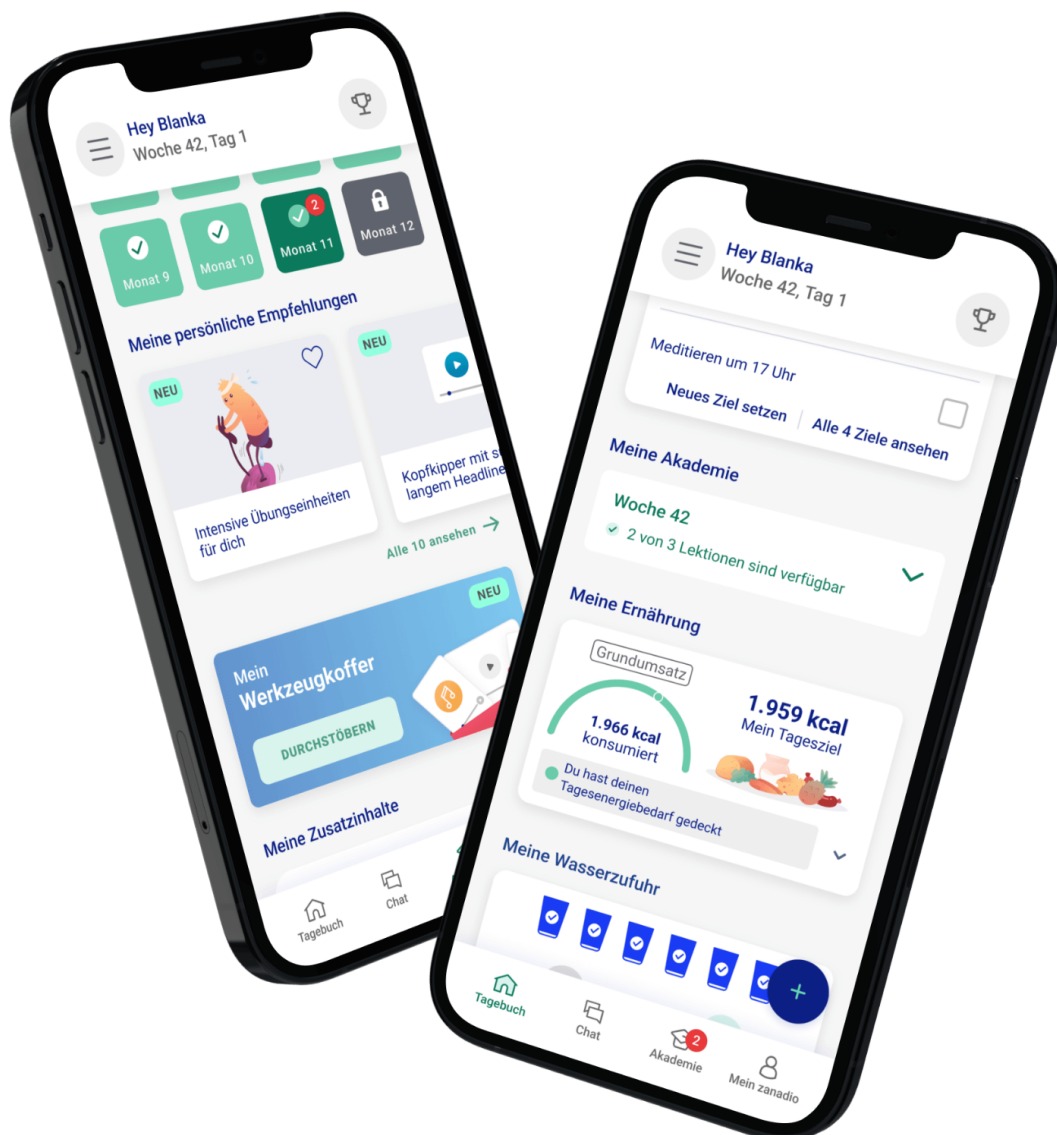




Gebrauchsanweisung

zanadio

Inhalt

Allgemeine Informationen

1. Information zur Gebrauchsanweisung	5
1.1 Kontaktdaten des Herstellers	5
1.2 Version der Gebrauchsanweisung	6
1.3 Geltungsbereich	6
1.4 Weiterführendes Informationsmaterial	6
1.5 Versionsbestimmung	6
1.6 In-App-Tutorial	7
1.7 Genderhinweis	8
1.8 Glossar	8
1.9 Darstellungskonventionen, Legende	9
2. Übergeordnete Sicherheitshinweise	10
2.1 Empfohlene und obligatorische Updates	11
2.2 Meldepflicht	11
3. Auf dem Produkt und Kennzeichnung verwendeter Symbole	12
3.1 In der zanadio Anwendung (App) angewandte Symbole	12
4. Gesetzliche Bestimmungen, Hinweise und Konformität	15
5. (Medizinische) Zweckbestimmung	16
5.1 Indikation	16
5.2 Kontraindikationen	17
5.3 Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)	17
5.4 Dauer und Häufigkeit der Nutzung	18
6. Produktbeschreibung	19
6.1 Wirkprinzip	19
6.2 Angaben zur erwarteten Wirkung	20
6.3 Lieferumfang	20
7. Hardwareanforderungen	21
7.1 Android	21
7.2 iOS	21
8. Zugang zur zanadio App	23
8.1 Installieren der App	23
8.2 Registrierung	25
8.3 Anmeldung	26
9. Datenschutz und Datensicherheit	27
9.1 Datenschutzrechte	28

9.2 Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts	29
9.3 Anweisungen zum Ändern des Passworts	30

App-Inhalte

10. Akademie und Werkzeugkoffer	32
10.1 Akademie	32
10.2 Werkzeugkoffer	33
10.3 Sicherheits- und Warnhinweise	36
11. Das zanadio Ziel eintragen	37
11.1 Einleitung	37
11.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	37
11.3 Ergebnis	38
11.4 Sicherheits- und Warnhinweise	38
12. Persönliche Ziele eintragen	39
12.1 Einleitung	39
12.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	39
12.3 Ziele-Inspiration	40
12.4 Ergebnis	40
12.5 Sicherheits- und Warnhinweise	40
13. Wöchentliche Reflexionsfragen	41
13.1 Einleitung	41
13.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	41
14. Bewegungstracking	42
14.1 Einleitung	42
14.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	42
14.3 Ergebnis	43
14.4 Sicherheits- und Warnhinweise	44
15. Ernährungstracking und Lebensmittelpyramidentracking	45
15.1 Ernährungstracking	45
15.2 Lebensmittelpyramidentracking	47
15.3 Sicherheits- und Warnhinweise	50
16. Wassertracking	51
16.1 Einleitung	51
16.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	51
16.3 Ergebnis	51
16.4 Sicherheits- und Warnhinweise	52
17. Manuelles Gewichtstracking	53
17.1 Einleitung	53

17.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	53
17.3 Ergebnis	54
18. Digitaler Assistent Hugo und Ansprechpartner kontaktieren (Chat)	55
18.1 Einleitung	55
18.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	55
18.3 Sicherheits- und Warnhinweise	56
19. Medaillen erhalten und einsehen	57
19.1 Einleitung	57
19.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	57
19.3 Ergebnis	58
20. Vorhandene Nutzerdaten exportieren / Datenreport erstellen	59
20.1 Einleitung	59
20.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	59
21. Optionale Zusatzgeräte	61
21.1 Zubehör: Geräte mit zanadio verbinden	61
21.2 Schritt-für-Schritt Anleitung	61
21.3 Sicherheits- und Warnhinweise	62
Herstellerinformationen	63

1. Information zur Gebrauchsanweisung

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Eine gedruckte Version dieser Gebrauchsanweisung ist verfügbar und kann beim Hersteller bestellt werden. Bestellte Gebrauchsanweisungen werden auf handelsübliches Papier gedruckt und binnen 7 Tagen ausgeliefert. Bitte handhaben Sie das Dokument mit Vorsicht. Gedruckte Dokumente unterliegen nicht dem Änderungsprozess.

1.1 Kontaktdaten des Herstellers

Wenn Sie Fragen zu zanadio haben, Hilfe mit der Anwendung (App) brauchen oder einen Fehler, bzw. ein Problem gefunden haben, melden Sie sich bitte unter:



E-mail:

support@zanadio.de



Telefon:

+49 (0) 40 9999 9670 (Mo.-Fr. von 08:00 Uhr – 18:00 Uhr)



Telefax:

+49 (0) 40 35 67 60 36



Herstelleradresse:

Sidekick Health Germany GmbH
Poststraße 20
20354 Hamburg
Deutschland



Webseite:

<https://www.zanadio.de>

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts wenden Sie sich an den zanadio Kundendienst support@zanadio.de und an die zuständige örtliche Behörde.

Um sicherheitsrelevante Probleme oder Vorfälle zu melden, wenden Sie sich bitte an security@zanadio.de.

1.2 Version der Gebrauchsanweisung

v1.4_23.09.2025

Die aktuellste Gebrauchsanweisung finden Sie auf unserer Webseite:

<https://zanadio.de/gebrauchsanweisung>

1.3 Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für:

- zanadio software version 1.3.1 und höher solange keine neuere Version der Gebrauchsanweisung verfügbar ist

1.4 Weiterführendes Informationsmaterial

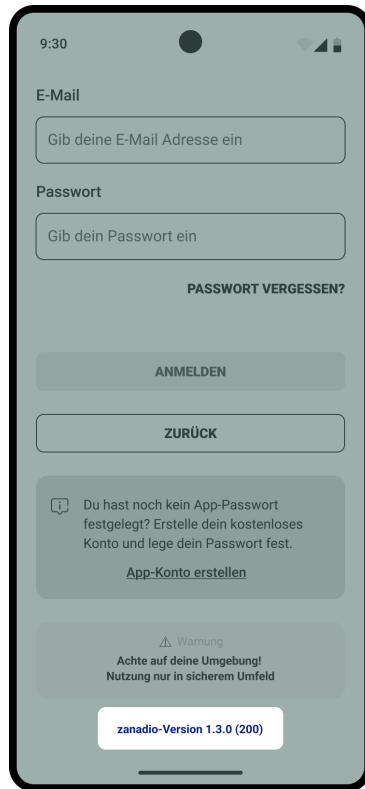
- [In-App-Tutorial](#)

1.5 Versionsbestimmung

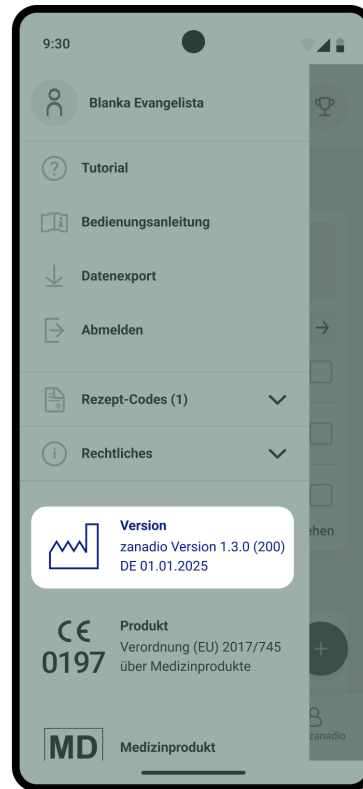
Dieses Kapitel beschreibt die Identifikation der Version der zanadio App innerhalb dieser.

1.5.1 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Öffnen Sie zanadio. Am unteren Ende des Screens können Sie die aktuell genutzte Version von zanadio einsehen.
2. Im eingeloggten Zustand können Sie die Version feststellen, indem Sie auf Ihr Profil-Icon links oben klicken.



Schritt 1



Schritt 2

1.6 In-App-Tutorial

1.6.1 Einleitung

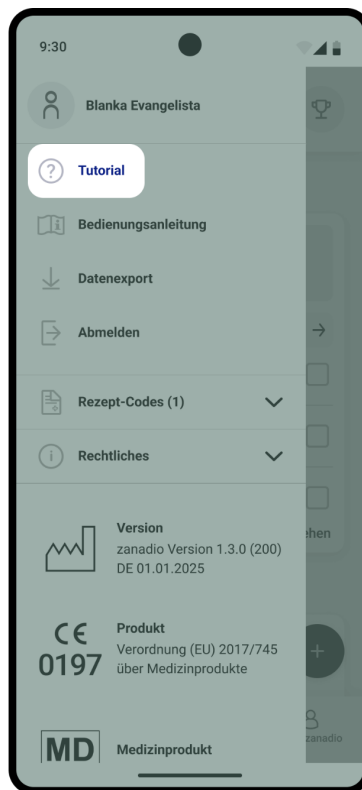
In diesem Kapitel wird beschrieben, wie Sie direkt in der App die jeweiligen Funktionen kennenlernen und Einzelheiten zu ihnen erfahren können. Das Tutorial wird angezeigt, wenn Sie eine der Navigationsseiten (Tagebuch, Chat, Akademie, Mein zanadio) zum ersten Mal besuchen. Alternativ können Sie es jederzeit erneut öffnen. Dafür gehen Sie bitte wie folgt vor:

1.6.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

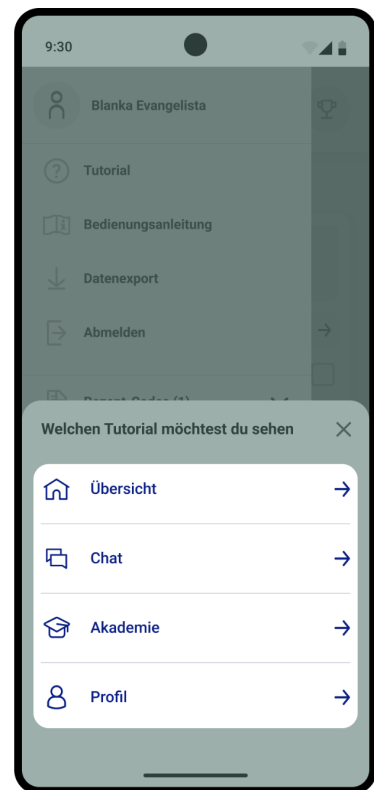
1. Klicken Sie auf Ihr Profil-Icon, den grauen Kreis oben links im „Tagebuch“ Bereich.
2. In dem neuen Menü öffnen Sie den Bereich „Tutorial“.
3. Wählen Sie aus, welchen Teil der App Sie im Tutorial sehen möchten.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

1.7 Genderhinweis

Alle geschlechtsspezifischen Bezeichnungen in diesem Dokument sind gender-neutral zu verstehen und wurden zwecks Übersichtlichkeit verwendet.

1.8 Glossar

Adipositas

Adipositas ist definiert als eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts, die mit gesundheitlichen Risiken einhergeht.

Ansprechperson/-partner

Mitarbeiter, welche über den In-App-Chat erreichbar sind.

Bluetooth

Technischer Verbindungsstandard für die drahtlose Anbindung von Geräten.

BMI	Body-Mass-Index oder Körpermasseindex - berechnet durch $(\text{Gewicht in kg})/(\text{Größe in m})^2$.
Multimodale Behandlung	Ein multimodales Behandlungsprogramm vereint verschiedene Verfahren zur Behandlung. Im Falle der Adipositasbehandlung werden Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensänderungskonzepte kombiniert.

1.9 Darstellungskonventionen, Legende



Gefahr

Eine unmittelbare Gefährdungssituation liegt vor und schwere Schäden oder Tod sind möglich.



Warnung

Eine Gefährdung mit schweren Schäden oder Tod als Folge ist möglich.



Vorsicht

Eine Gefährdung mit leichten oder mittelschweren Schäden als Folge ist möglich.



Hinweis

Bei Bedienfehlern können Schäden am Produkt bzw. unerwartete Kosten entstehen.

2. Übergeordnete Sicherheitshinweise

Um lebensgefährliche Schäden zu vermeiden, lesen und befolgen Sie die folgenden Hinweise.

Das zanadio Programm ist ein registriertes Medizinprodukt und wird zur Behandlung der [Adipositas](#) verwendet, kann aber einen Besuch beim Arzt nicht ersetzen.



Vorsicht

Vor Programmstart:

Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie ein Programm beginnen, das zu einer Gewichtsabnahme führen kann.

Ärztliche Beobachtung:

Wir empfehlen Ihnen, sich regelmäßig von einem Arzt untersuchen zu lassen. Gewichtsabnahme kann zu körperlichen Veränderungen führen, die ein Arzt beobachten sollte.

Vorerkrankungen:

Bitte benutzen Sie das Produkt bei vorliegenden Erkrankungen nur in Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.



Warnung

Sicheres Umfeld:

Achten Sie auf Ihre Umgebung. Bitte nutzen Sie das Produkt nur in einem sicheren Umfeld.



Hinweis

Weitere Warnungen:

Weitere Sicherheitshinweise zu produktspezifischen Inhalten finden Sie in den entsprechenden Bereichen, s. „App-Inhalte“ im Inhaltsverzeichnis.

2.1 Empfohlene und obligatorische Updates

Um die sichere und optimale Verwendung der zanadio Anwendung (App) sicherzustellen, ist es ratsam, Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

Unter bestimmten Umständen zeigt die App eine Meldung an, die Sie darüber informiert, dass ein obligatorisches Update durchgeführt werden muss, um sicherzustellen, dass die Anwendung vollumfänglich und effektiv genutzt werden kann. Obligatorische Updates blockieren die Nutzung der App, bis diese neue Version installiert ist.



Hinweis

Fehlfunktionen der App:

Wenn Sie auf eine Fehlfunktion stoßen oder nicht ordnungsgemäß funktioniert (z. B. wenn eine Trackingeingabe nicht gespeichert wird oder App einfriert), empfehlen wir Ihnen, die App zu schließen und erneut zu öffnen und nach einem Update im Apple App Store / Google Play Store zu suchen. Sollte das Problem dadurch nicht behoben werden, kontaktieren Sie bitte den zanadio Kundendienst unter support@zanadio.de.

2.2 Meldepflicht

Melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle (Schäden, Verletzungen, Infektionen, etc.) dem Hersteller und der zuständigen Behörde des EU-Mitgliedstaats, in dem Sie wohnhaft sind.

In Deutschland ist die zuständige Behörde das BfArM. Aktuelle Kontaktinformationen finden Sie auf der Webseite des BfArM: <https://www.bfarm.de>. Schwerwiegende Vorkommnisse sind im Artikel 2 Nr. 65 der Verordnung (EU) 2017/745 (Medical Device Regulation; MDR) definiert.

3. Auf dem Produkt und Kennzeichnung verwendeter Symbole

Symbol	Erklärung
	Hersteller
	Herstellungsdatum
	elektronische Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung
	CE-Zeichen (Communauté Européenne). Ein Produkt mit diesem Zeichen erfüllt die Anforderungen der EU-Verordnung 2017/745.
	Das Produkt ist ein Medizinprodukt
	Die UDI-DI identifiziert das Produkt eindeutig gemäß EU-Verordnung 2017/745.
	„zanadio“-Logo

3.1 In der zanadio Anwendung (App) angewandte Symbole

Symbol	Erklärung
	Tagebuch

	Chat
	Akademie
	Mein zanadio
	Seitenmenü
	Medaillen
	Meine Profildaten
	App Tutorial
	Bedienungsanleitung
	Datenexport
	GesundheitsID und ePA
	Abmelden
	Verschreibungen/Rezept-Codes
	Datenschutzerklärung
	Nutzungsbedingungen
	Impressum
	Tracking-Menü
	Objekt bearbeiten



Objekt löschen



Text veröffentlichen/sendern



In den Favoriten speichern



Vorschau ansehen

4. Gesetzliche Bestimmungen, Hinweise und Konformität

Das Produkt erfüllt die Anforderungen folgender Gesetze und (harmonisierten und nicht-harmonisierten) Normen:

- Medical Device Regulation 2017/745
- EN ISO 13485:2016 + AC:2018 + A11:2021
- EN ISO 14971:2019 + A11:2021
- EN ISO 15223-1:2021
- EN 82304-1:2017
- EN 62366-1:2015 + AC:2015 + A1:2020
- EN 62304:2006 + AMD1:2015
- EN ISO 20417:2021
- EN ISO 14155: 2020

CE
0197

Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte

5. (Medizinische) Zweckbestimmung

zanadio ist eine Softwarelösung zur multimodalen Therapie von erwachsenen Patienten oder Patientinnen, die an Adipositas oder an abnormen körperfettbedingten Komplikationen leiden. Sie werden unterstützt, ihre Lebensgewohnheiten dahingehend zu ändern, dass sich ihre Gesundheit verbessert und die Belastung durch die Auswirkung des abnormen Körperfetts reduziert wird.

5.1 Indikation

Die Softwarelösung (App) ist bestimmt für Patienten oder Patientinnen mit übermäßigem Körperfett, welches ein Gesundheitsrisiko darstellt.

Die Zielgruppe sind Personen:

- mit einem Body-Maß-Index (BMI) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ oder
- mit einem BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ und einer Körperfett-assoziierten Komorbidität (z.B. Bluthochdruck, T2DM, obstruktive Schlafapnoe) oder einer starken abdominalen Fetteinlagerung.

Die Berechtigung zur Verwendung des Produkts unter Berücksichtigung des gesundheitlichen Zustands basiert auf der Verschreibung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten oder auf einer Genehmigung der Krankenkasse des Patienten bzw. der Patientin, welche auf Basis einer ärztlichen Bescheinigung über Indikation und Ausschluss von Kontraindikation entscheidet. Eine regelmäßige medizinische Kontrolle des Therapieverlaufs und eine bedarfsgerechte Betreuung durch einen Arzt wird empfohlen.

Weiterhin wird vorausgesetzt, dass die Personen

- mindestens 18 Jahre alt sind.
- fließend Deutsch sprechen und schreiben können.
- keine körperlichen, kognitiven oder mentalen Beeinträchtigungen haben, welche die Fähigkeiten einschränken, eine Verhaltenstherapie durchzuführen oder sich ohne Assistenz körperlich betätigen zu können.

- über Ressourcen und über Motivation verfügen, um eine Verhaltenstherapie durchzuführen.
- ein Mobilgerät/Smartphone verwenden können.
- die sich in einer aktiven Krebstherapie befinden, die Empfehlung zur Verhaltenstherapie sowohl von ihrem Allgemeinarzt als auch von ihrem Onkologen bekommen haben.

Die Nutzung der App ist unabhängig von Geschlecht, Religion, Weltanschauung, ethnischer Zugehörigkeit sowie sexueller Orientierung und Identität.

5.2 Kontraindikationen

- Schwangerschaft
- Kachexie
- Ein Gesundheitszustand, der eine priorisierte Behandlung erfordert und eine Lebensstil-Therapie nicht möglich macht.



Vorsicht

Ausschluss vom Programm:

Sollte eine dieser Beschreibungen auf Sie zutreffen, kontaktieren Sie umgehend den behandelnden (Haus-)Arzt und beginnen Sie nicht mit der Nutzung des zanadio Programms, bzw. setzen Sie diese nicht fort. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte den zanadio Kundendienst unter support@zanadio.de.

5.3 Vorgesehene Nutzungsumgebung(en)

- Die Anwendung (App) kann beim Patienten zu Hause eingesetzt werden.
- Die Anwendung (App) kann außerhalb des Hauses in geeigneter, ruhiger und sicherer Umgebung genutzt werden, in der die Nutzung von Smartphones erlaubt ist. Bitte beachten Sie dazu die folgenden Warnungen:



Gefahr

Straßenverkehr:

Nutzen Sie die Anwendung (App) niemals im Straßenverkehr!



Vorsicht

Umgebung für Bewegungsübungen:

Führen Sie angeleitete Bewegungsübungen der Anwendung (App) nur in sicherer, geeigneter Umgebung durch.

Stellen Sie sicher, dass:

- Sie ausreichend Platz in jede Richtung haben.
- der Untergrund eben und rutschsicher ist.

Sollten Sie Schmerzen oder Benommenheit verspüren, beenden Sie umgehend Ihr Training und ruhen sich aus. Bei Anhalten oder Verschlechterung der Symptome kontaktieren Sie Ihren behandelnden (Haus-) Arzt.

5.4 Dauer und Häufigkeit der Nutzung

Um eine Änderung der Lebensgewohnheiten zu erreichen, sollte die Anwendung mindestens 12 Monate genutzt werden.

Es wird empfohlen, zanadio mindestens 1x täglich zu nutzen.

6. Produktbeschreibung

6.1 Wirkprinzip

Das Ziel der digitalen, multimodalen Therapie ist die Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten, die Steigerung der körperlichen Aktivität, Vermittlung von gesundheitsrelevanten Informationen und die Stärkung der Eigenverantwortung und des Selbstbewusstseins. Dies soll insbesondere zu einer langfristigen Gewichtsreduktion bei den Patienten und Patientinnen führen. Unterstützt werden sie durch die Bereitstellung verschiedener Verhaltensänderungstechniken für die Bereiche Ernährung, Bewegung und psychosoziales Wohlbefinden.

Die Nutzung kann in folgende Bereiche unterteilt werden:

- **Wissensvermittlung:**
Informationen und Konzepte zu Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung werden durch E-Learning-Einheiten bereitgestellt. Patienten und Patientinnen können sich im (teilweise geführten) Eigenstudium das notwendige Wissen aufbauen.
- **Veränderung (Selbstbeobachtung, Zielsetzung und -erreichung):**
Zu Beginn führt die App durch eine Selbstbeobachtungsphase zur bewussteren Wahrnehmung von Ernährung und Bewegung. Dies erfolgt auf Basis eines Ernährungs- und Bewegungstrackings. Die Eingaben werden in einer Tages- sowie Wochenansicht dargestellt, sodass die Auswirkungen der einzelnen Entscheidungen sichtbar sind. Dazu gehört ebenfalls die Entwicklung des Körpergewichts sowie das Setzen und Verfolgen von (Zwischen)zielen.
- **Motivation und Betreuung durch den Chat:**
Basierend auf einem vordefinierten Behandlungsalgorithmus und der App-Nutzung werden automatische Rückmeldungen (Feedback) und weitere Empfehlungen im Rahmen eines „Coach-Chats“ ausgegeben. Chats mit den Ansprechpersonen dienen darüber hinaus der Unterstützung bei Problemen mit dem Programm sowie der Sicherstellung einer risikoarmen Anwendung.

6.2 Angaben zur erwarteten Wirkung

Die Softwarelösung unterstützt Patienten mit [Adipositas](#) oder körperfettbedingten Komplikationen dabei, ihren Lebensstil zu ändern, um Körperfett und Gewicht zu reduzieren. Eine Gewichtsreduktion von mindestens 5% ist erforderlich, um einen Gesundheitsgewinn zu erzielen sowie das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu steigern.

Patienten mit Adipositas, die 12 Monate aktiv am Programm teilgenommen haben, verlieren im Durchschnitt 7,5% ihres Ausgangsgewichts¹. Dabei erreichen 58% der aktiven Patienten die klinisch relevante Gewichtsreduktion von mindestens 5%, und 29% der Patienten verlieren mehr als 10% ihres Ausgangsgewichts.

6.3 Lieferumfang

- Gebrauchsanweisung
- zanadio Anwendung (App) für Android/iOS

¹ Nachgewiesen in einer randomisierten kontrollierten Studie für Patienten mit einem BMI 30-40 (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.23744>)

7. Hardwareanforderungen

zanadio kann auf Mobiltelefonen mit Android- oder iOS-Betriebssystem installiert werden. Hierzu ist es erforderlich, den Apple App Store / Google Play Store auf dem Mobiltelefon installiert zu haben.

Die Lebensdauer des Produkts beträgt 10 Jahre ab In-Verkehrbringung.



Vorsicht

Nutzung der offiziellen Version:

Es ist zwingend notwendig, eine offizielle Version eines iOS oder Android Betriebssystems mit den entsprechenden Versionen der Stores (Apple App Store / Google Play Store) zu nutzen. zanadio kann nur über die offiziellen Stores installiert werden und nicht über alternative Plattformen. Zum einen aus Sicherheitsgründen, weil dort z.B. Updates nicht zuverlässig administriert werden können sowie eine unbeeinträchtigte Auslieferung der App nicht garantiert werden kann. Zum anderen, weil einzelne Services der Stores benötigt werden. Z.B. wird für Android die Möglichkeit benötigt, sogenannte Push Notifications zu verschicken. Eine Bereitstellung der App über apk pure oder andere Kanäle ist deswegen leider nicht möglich.

7.1 Android

Die zanadio Anwendung ist mit Android Geräten mit API Level 29 aufwärts kompatibel.

Wir entwickeln die App für die Standard-Android-Version. Die Ausführung der App auf einem modifizierten Android-Betriebssystem wie HyperOS oder OxygenOS kann sich auf das Benutzererlebnis und die App-Leistung auswirken.

Sollten Sie Fragen zur Kompatibilität oder ein Problem bei der Nutzung haben, kontaktieren Sie bitte den zanadio Kundendienst unter support@zanadio.de.

7.2 iOS

Die zanadio Anwendung ist mit Apple Geräten der Softwareversion iOS 15 aufwärts kompatibel.

Sollten Sie Fragen zur Kompatibilität oder ein Problem bei der Nutzung haben, kontaktieren Sie bitte den zanadio Kundendienst unter support@zanadio.de.

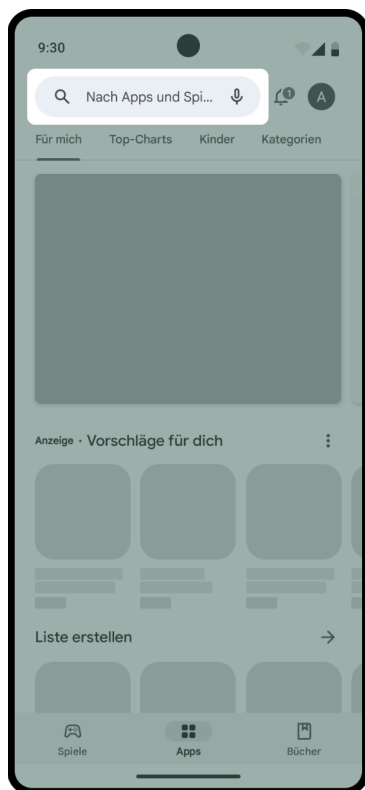
8. Zugang zur zanadio App

8.1 Installieren der App

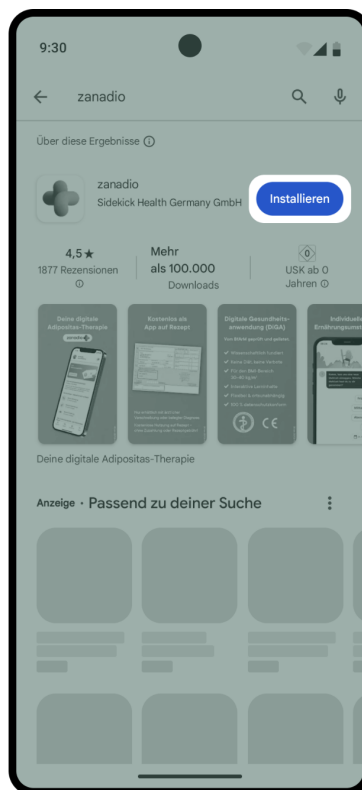
Laden Sie die zanadio Anwendung (App) aus dem Apple App Store / Google Play Store herunter gemäß untenstehender Plattform-spezifischer Anleitung.

8.1.1 Für Android-Geräte

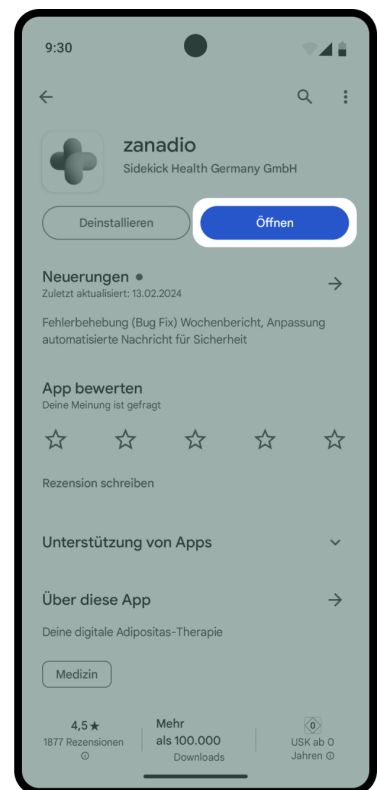
1. Suchen Sie im Google Play Store die zanadio App.
2. Klicken Sie auf die Installationsoption.
3. Jetzt können Sie die zanadio App öffnen und verwenden.



Schritt 1



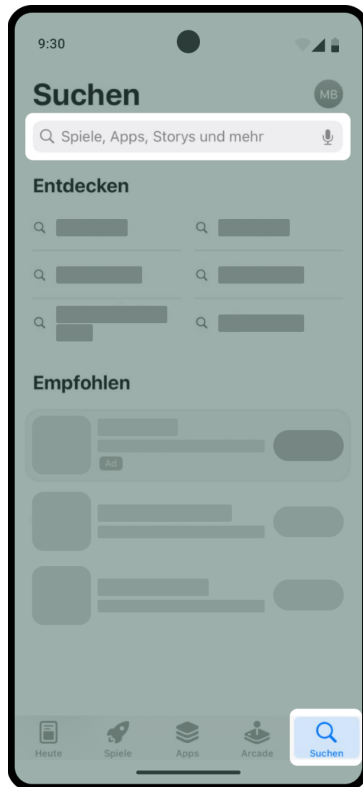
Schritt 2



Schritt 3

8.1.2 Für Apple-Geräte

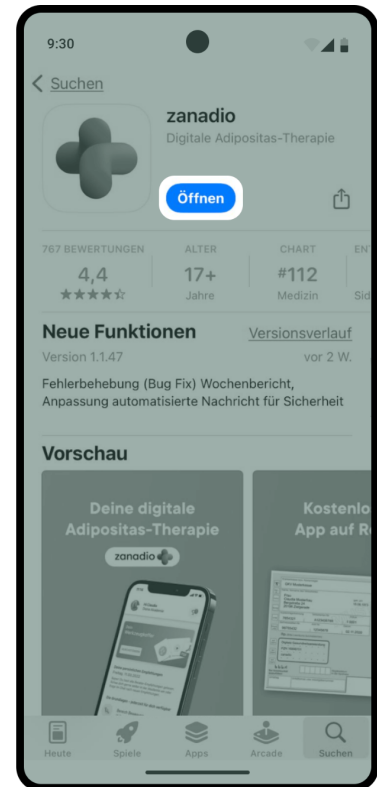
1. Suchen Sie im Apple App Store die zanadio App.
2. Klicken Sie auf die Installationsoption „Laden“.
3. Jetzt können Sie die zanadio App öffnen und verwenden.



Schritt 1



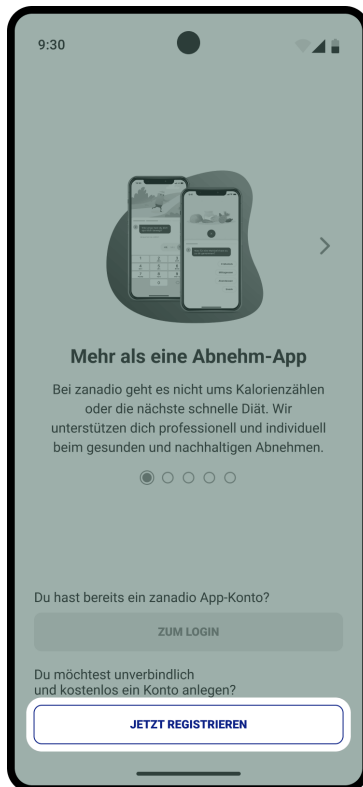
Schritt 2



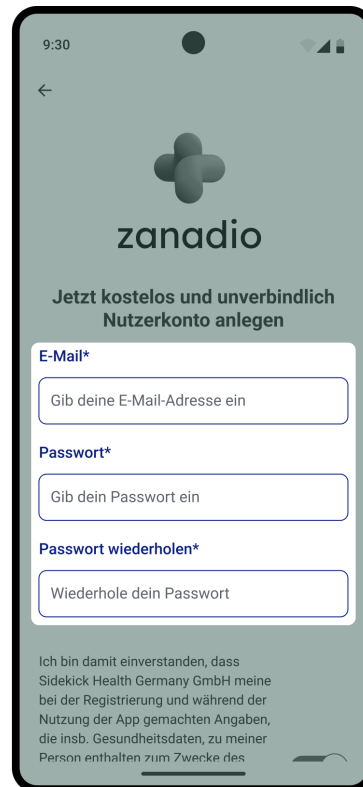
Schritt 3

8.2 Registrierung

1. Klicken Sie auf „Jetzt Registrieren“.
2. Erstellen Sie einen Account und bestätigen Sie anschließend Ihre E-Mail-Adresse.



Schritt 1



Schritt 2



Vorsicht

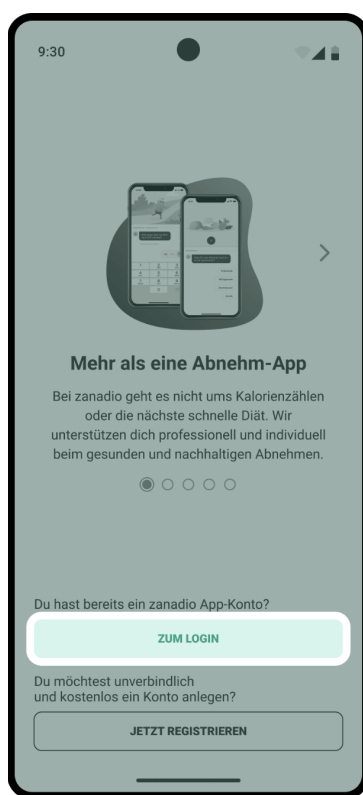
Medizinisch relevante Angaben:

Ihre im Rahmen der Registrierung gemachten medizinischen Angaben sind ein wichtiger Bestandteil der Nutzung von zanadio. Fehlangaben können gegebenenfalls zu einer Gefährdung führen. Sollten Sie bestehende Erkrankungen verschweigen, könnte eine Gefährdung entstehen. Sollten Sie Fragen oder Unklarheiten haben, kontaktieren Sie bitte den zanadio Kundendienst unter support@zanadio.de.

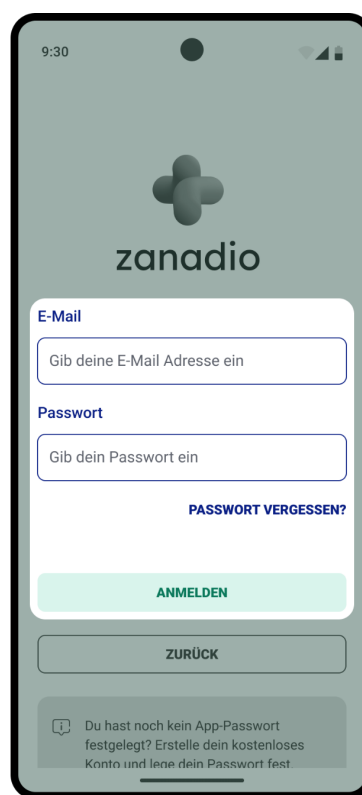
8.3 Anmeldung

1. Klicken Sie auf „Zum Login“.
2. Melden Sie sich mit Ihrem Benutzernamen an (der registrierten E-Mail-Adresse). Verwenden Sie das bereitgestellte Login-Passwort zur Anmeldung.
3. Schalten Sie die Anwendung durch die Eingabe eines Rezept-Codes in der App frei.

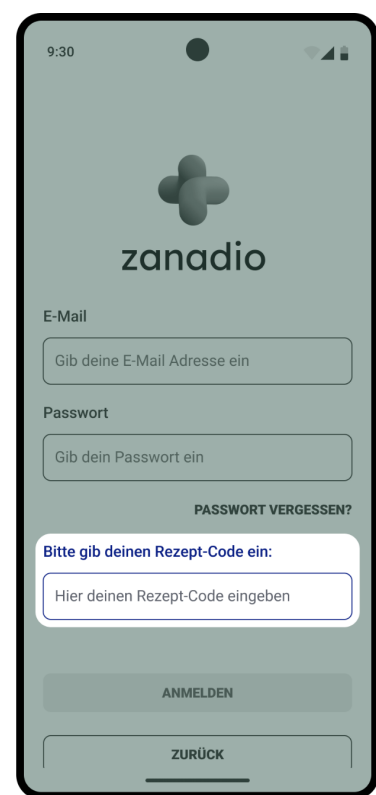
Den Rezept-Code erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse, sobald Sie das Rezept Ihres Arztes dort eingereicht haben. Alternativ können Sie auch unseren kostenlosen Rezeptservice auf <https://zanadio.de/rezept-service-info> nutzen.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Hinweis

Rezept-Code sicher aufbewahren

Bitte speichern Sie Ihren Rezept-Code. Er kann im weiteren Verlauf der App-Nutzung erneut erforderlich sein.

9. Datenschutz und Datensicherheit

Ihre Daten werden sowohl auf Ihrem Telefon gespeichert als auch auf unseren Servern in der Open Telekom Cloud bei der Telekom Deutschland GmbH, sofern Sie während der Anwendung Internetzugang auf Ihrem Mobiltelefon haben. Dadurch sind Ihre Daten auch bei einem Verlust oder einer Beschädigung Ihres Mobiltelefons gesichert.



Vorsicht

Richtiges Passwort:

Bitte beachten Sie zum Schutz Ihrer persönlichen Daten diese Hinweise:
Das Passwort für Ihren zanadio Zugang muss mindestens 8 Zeichen lang sein und einen Großbuchstaben, einen Kleinbuchstaben, eine Ziffer und ein Sonderzeichen (()[\]| \~!@#\$%^&* _-+=;:","<>./?) enthalten.

- Bitte nutzen Sie das gewählte Passwort ausschließlich für zanadio und nicht für weitere Anwendungen.
- Sollten Sie den Verdacht haben, jemand anderes könnte Ihr Passwort erfahren haben, ändern Sie das Passwort umgehend.
- Die App erlaubt Ihnen zum einfacheren Zugang ein Speichern des Passworts. Sollten Sie diese Option wählen, beachten Sie, dass jeder mit Zugriff auf Ihr Mobiltelefon Zugriff auf die in der zanadio App gespeicherten Daten hat.



Vorsicht

Geräteschutz aktivieren

Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät mit einem Passwort, einer PIN oder einem biometrischen Schutz gesichert ist. Die Nutzung dieser App ohne diese Sicherheitsmaßnahmen erhöht das Risiko eines unbefugten Zugriffs auf Ihre persönlichen und medizinischen Daten. Aktivieren Sie den Geräteschutz in den Einstellungen Ihres Handys, um zanadio sicher zu nutzen.



Vorsicht

Handy verloren:

Zum Schutz Ihres Kontos, falls Ihr Gerät verloren geht oder gestohlen wird, beachten Sie bitte folgende Hinweise: Aktivieren Sie die „Handy verloren“-Funktion auf Ihrem Gerät. Dadurch können Sie Ihr Gerät sperren und unbefugten Zugriff auf Ihr Handy und Konto verhindern.

9.1 Datenschutzrechte

Als Nutzer des Programms haben Sie die folgenden Rechte:

- **Recht auf Auskunft, Kopie und Berichtigung**

Sie haben das Recht, Auskunft darüber zu verlangen, ob und welche personenbezogenen Daten von Ihnen durch uns verarbeitet werden. Ebenso haben Sie das Recht, die Berichtigung Ihrer personenbezogenen Daten oder deren Vervollständigung zu verlangen.

Sie haben das Recht, Ihre personenbezogenen Daten in einem gängigen, strukturierten und maschinenlesbaren Format zu erhalten.

- **Löschung**

Sie haben unter bestimmten Umständen das Recht zu verlangen, dass Ihre personenbezogenen Daten gelöscht werden.

- **Sperrung**

Sie haben unter bestimmten Umständen das Recht zu verlangen, dass Ihre personenbezogenen Daten gesperrt oder die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten eingeschränkt wird.

- **Widerruf**

Sie können Ihre Einwilligung in die Verarbeitung und Verwendung Ihrer Daten vollständig oder teilweise jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

- **Beschwerde**

Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die gesetzlichen Bestimmungen verstößt. Auch bei Fragen, Kommentaren und Beschwerden sowie Auskunftersuchen im

Zusammenhang mit unserer Erklärung zum Datenschutz und der Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten können Sie sich schriftlich an unseren Datenschutzbeauftragten wenden.

Sollten Sie Fragen zu unseren Datenschutzmaßnahmen, zur Verarbeitung Ihrer Daten oder bezüglich der Wahrung Ihrer Betroffenenrechte haben, erreichen Sie uns und unseren Datenschutzbeauftragten wie folgt:

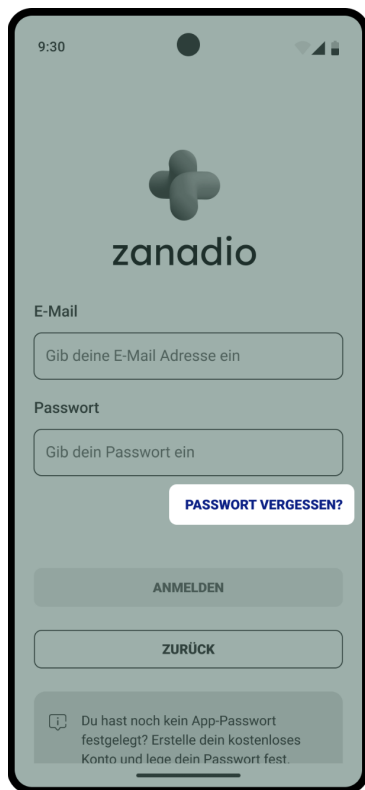
Externer Datenschutzbeauftragter
ePrivacy GmbH
vertreten durch Prof. Dr. Christoph Bauer
Burchard-Straße 14, 20095 Hamburg

Zu allen Fragen und Anliegen bezüglich der Sicherheit Ihrer Daten erreichen Sie uns und unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@sidekickhealth.com.

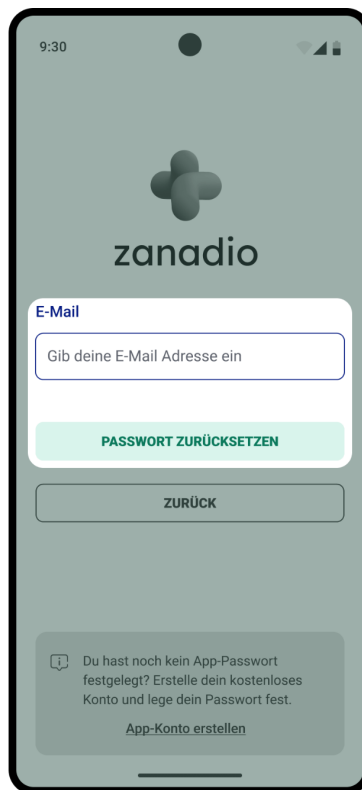
Sollten Sie nur und direkt mit unserem Datenschutzbeauftragten kommunizieren wollen (beispielsweise, weil Sie ein besonders sensibles Anliegen haben), kontaktieren Sie diesen bitte auf dem Postweg, da die Kommunikation per E-Mail immer Sicherheitslücken aufweisen kann. Bitte geben Sie bei der Anfrage an, dass sich Ihr Anliegen auf die Firma Sidekick Health Germany GmbH bezieht.

9.2 Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts

1. Bitte klicken Sie auf die Schaltfläche „Passwort vergessen?“.
2. Geben Sie die E-Mail-Adresse ein, die Sie bei zanadio registriert haben, und klicken Sie auf „Passwort zurücksetzen“.
3. Wir senden Ihnen eine E-Mail mit einem Link zum Zurücksetzen des Passworts. Öffnen Sie den Link, um Ihr neues Passwort einzugeben.



Schritt 1



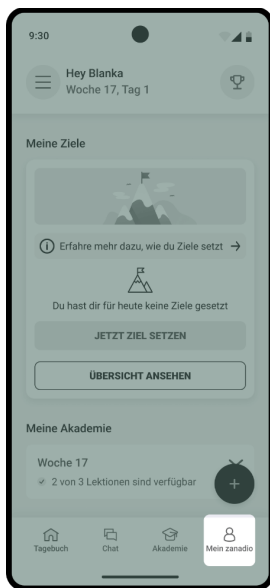
Schritt 2



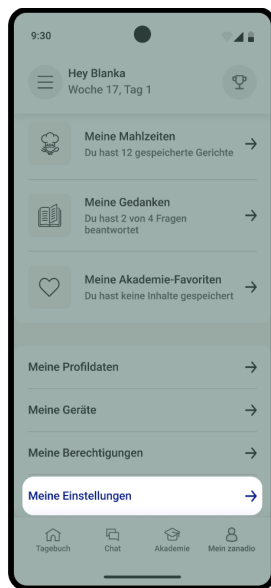
Schritt 3

9.3 Anweisungen zum Ändern des Passworts

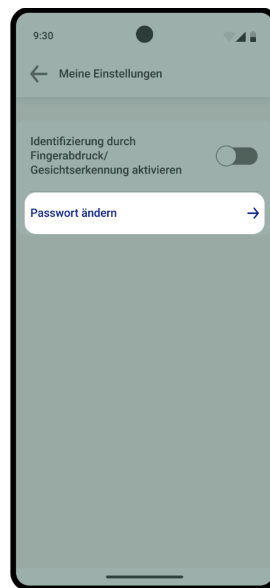
1. Öffnen Sie „Mein zanadio“ in der unteren Navigation.
2. Scrollen Sie ganz nach unten und klicken Sie auf „Meine Einstellungen“.
3. Drücken Sie dann auf „Passwort ändern“.
4. Geben Sie Ihr aktuelles Passwort sowie Ihr neues Passwort ein und wiederholen Sie Ihr neues Passwort zur Bestätigung. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr neues Passwort den auf dieser Seite angegebenen Richtlinien entspricht.



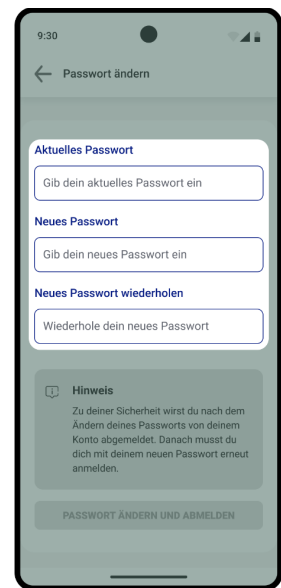
Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4



Hinweis

Automatische Abmeldung nach Passwortänderung:

Aus Sicherheitsgründen werden Sie nach der Änderung Ihres Passworts automatisch von Ihrem Konto abgemeldet. Anschließend müssen Sie sich mit Ihrem neuen Passwort anmelden, um auf Ihr Konto zugreifen zu können.

10. Akademie und Werkzeugkoffer

10.1 Akademie

10.1.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung der Akademie innerhalb der zanadio App. Die Akademie ist der Ort, an dem Therapieinhalte vermittelt werden. Sie ermöglicht dem Nutzer, sich mit den Inhalten des Programms auseinanderzusetzen und Wissen aufzubauen.



Hinweis

Empfehlung WLAN-Verbindung:

Die Lektionen der Akademie enthalten (teilweise) Video-, Audio- und/oder Bildinhalte und können eine hohe Datennutzung mit sich bringen. Bitte beachten Sie dies beim Aufruf der Lektionen und nutzen diese im Rahmen einer WLAN-Verbindung.

10.1.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

- Smartphone mit aktuellem Software-Update
- Login-Passwort zur Nutzung der zanadio Anwendung (App)
- Optional: Kopfhörer zum Abspielen der Audio-Inhalte

10.1.3 Schritt-für-Schritt Anleitung

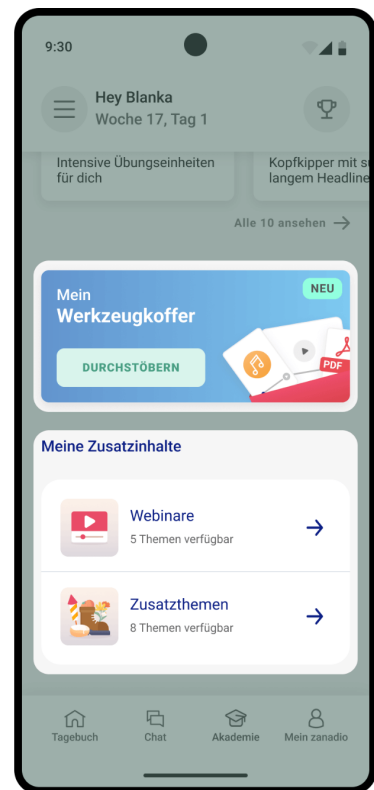
1. Wählen Sie in der Navigationsleiste am unteren Bildschirmrand die „Akademie“-Seite aus.
2. Die Seite gliedert sich in die Bereiche: „Mein 12-Monatsprogramm“, „Meine persönlichen Empfehlungen“, „Mein Werkzeugkoffer“ und „Meine Zusatzinhalte“.
3. Mit Fortschritt des Programms werden Ihnen neue Lektionen freigeschaltet.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

10.2 Werkzeugkoffer

10.2.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung des Werkzeugkoffers innerhalb der Akademie in der zanadio App. Im Werkzeugkoffer finden Sie zusätzliche Materialien, die Sie dabei unterstützen, das Erlernte aus den Lektionen in den Alltag zu integrieren. Neben Übersichts-Dokumente, Übungsblätter und Übungsposter finden Sie hier auch Audiodateien und Videos. Sie können wie in einem echten Werkzeugkoffer die Werkzeuge auswählen, die Sie bei Ihrer Therapie unterstützen.



Hinweis

Empfehlung WLAN-Verbindung:

Der Werkzeugkoffer enthält Video-, Audio- und/oder Bildinhalte und könnte eine hohe Datennutzung mit sich bringen. Bitte beachten Sie dies beim Aufruf der Inhalte und nutzen diese im Rahmen einer WLAN-Verbindung.

10.2.2 Benötigte Materialien/Ressourcen

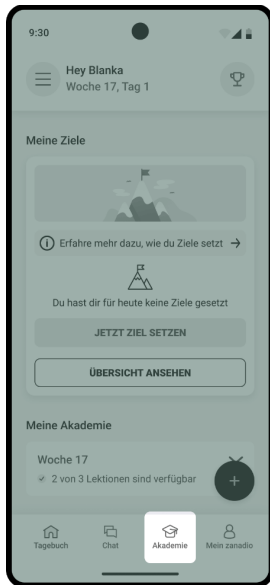
- Smartphone mit aktuellem Software-Update
- Login-Passwort zur Nutzung der zanadio Anwendung (App)
- Zugang zum Postfach der registrierten E-Mail-Adresse
- Hinreichende Speicherkapazität im E-Mail-Postfach sowie dem Endgerät auf dem die Inhalte gespeichert werden
- Optional: Kopfhörer zum Abspielen der Audio/Video-Inhalte
- Optional: Drucker, um Übungsblätter und Übungsposter auszudrucken

10.2.3 Schritt-für-Schritt Anleitung

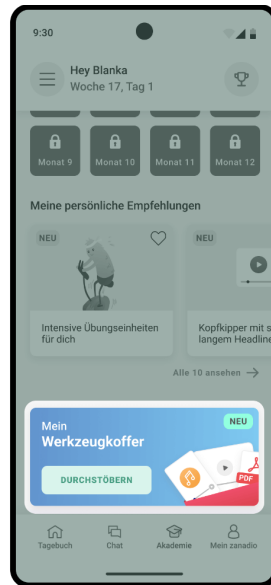
1. Wählen Sie in der Navigationsleiste am unteren Bildschirmrand die „Akademie“-Seite aus.
2. Scrollen Sie runter und gehen auf „Mein Werkzeugkoffer“.
3. Wählen Sie den Themenbereich, aus dem Sie ein Werkzeug nutzen möchten.
4. Die Auswahl an Werkzeugen ist in der obersten Zeile in verschiedene Unterthemen gegliedert.

Wählen Sie das gewünschte PDF-Dokument aus. Schauen Sie dies entweder unter dem linken grünen Augen-Button als Vorschau auf dem Smartphone an oder fordern Sie das Dokument mit dem rechten Button per E-Mail an. Bei Bedarf können Sie sich das Dokument ausdrucken.

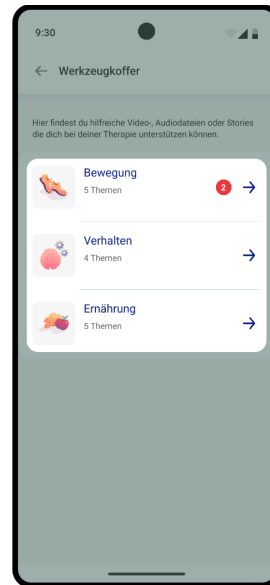
Videos und Audios können durch Auswahl des „Play“-Buttons angeschaut/angehört werden.



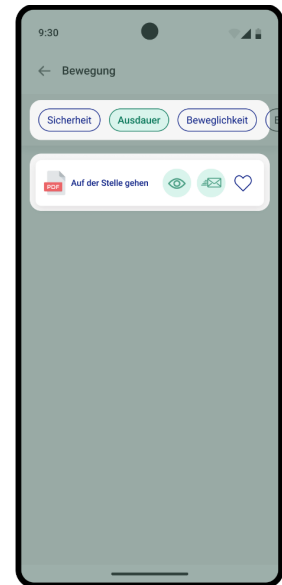
Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

10.2.4 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie die Inhalte des Werkzeugkoffers einsehen und diese zur Unterstützung verwenden.

10.3 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Sicherheitshinweise beachten:

Einige Inhalte des Werkzeugkoffers enthalten Sicherheitshinweise, welche es zu beachten gibt.

Die entsprechenden Hinweise sind im Werkzeugkoffer in den jeweiligen Kategorien (Bewegung, Ernährung, Verhalten) unter der Rubrik "Sicherheit".

Darüber hinaus sind Sicherheitshinweise innerhalb der Lektionen und Impulse in Form einer roten Informationsbox mit der Überschrift „Achtung!“ enthalten.

Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise aufmerksam durch und befolge sie diese, sofern ein persönliches Sicherheitsrisiko vorliegt. Bei Unsicherheiten, ob ein solches Risiko besteht, bitte einen ärztlichen Rat einholen. Wende Sie sich bei Fragen an eine:n Ansprechpartner:in.

11. Das zanadio Ziel eintragen

11.1 Einleitung

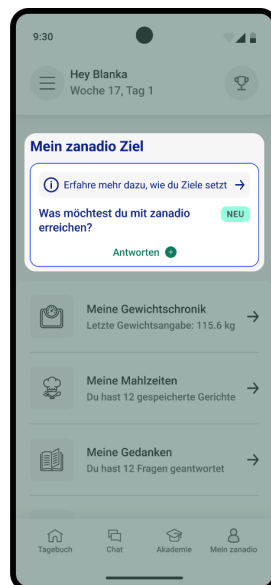
Dieses Kapitel beschreibt das Setzen Ihres persönlichen zanadio Ziels, das Sie in den zwölf Monaten erreichen wollen.

11.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

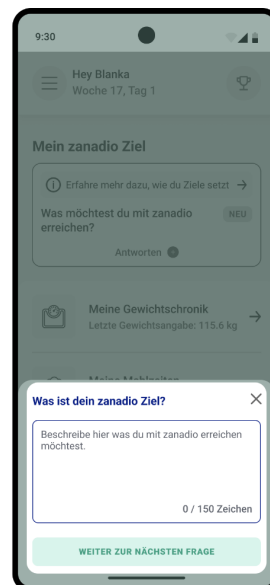
1. Wählen Sie in der Navigationsleiste am unteren Bildschirmrand die „Mein zanadio“-Seite aus.
2. Tragen Sie ihr zanadio Ziel ein, indem Sie im blau umrandeten Feld „Antworten“ auswählen.
3. Beschreiben Sie möglichst konkret und prägnant Ihr persönliches Ziel für zanadio. Legen Sie fest, was Sie in den 12 Monaten mit zanadio erreichen wollen und warum Sie dieses Ziel erreichen möchten.
4. Wenn Sie etwas eingetragen haben, erscheint die Auswahloption „Speichern“. Klicken Sie darauf, um das Ziel festzulegen.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

11.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte ist Ihr individuelles zanadio Ziel unter dem Menü-Punkt „Mein zanadio“ sichtbar. Nach jeweils 3 Monaten können Sie Ihr zanadio Ziel anpassen. Sollten Sie das Ziel vorzeitig anpassen wollen, wenden Sie sich an Ihren Ansprechpartner im Chat.

11.4 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Realistische Zielsetzung:

Bitte beachten Sie bei der Auswahl des Ziels, dass dieses für Ihre aktuelle Situation angemessen ist sowie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beiträgt. Vor der ersten Nutzung empfehlen wir die Lektion „Ziele setzen“, welche in der ersten Woche in der Akademie zu lesen ist. Falsch gesetzte Ziele können zu einer Gefährdung durch psychische Belastungen werden.

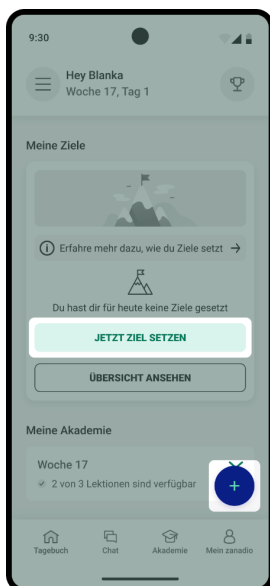
12. Persönliche Ziele eintragen

12.1 Einleitung

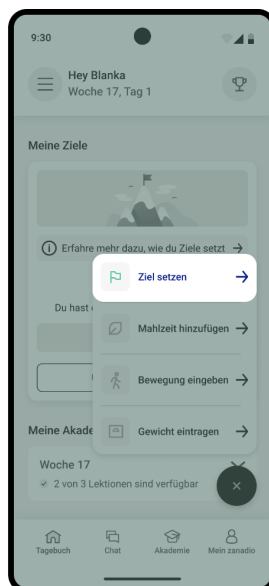
Dieses Kapitel beschreibt das Setzen von persönlichen Zielen innerhalb der zanadio Anwendung (App).

12.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

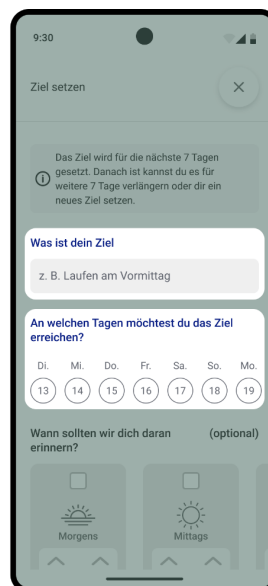
1. Wählen Sie entweder die Funktion der Zieleintragung direkt über die „Tagebuch“-Seite aus oder über das + Symbol unten rechts in der „Tagebuch“-Seite.
2. Geben Sie in das Eingabefeld Ihr gewünschtes Ziel ein.
3. Wählen Sie aus, an welchem Wochentag Sie das Ziel erreichen möchten.
4. Optional können Sie angeben, zu welchem Zeitpunkt (morgens, mittags, nachmittags, abends) bzw. welcher Uhrzeit Sie an das Ziel erinnert werden möchten.



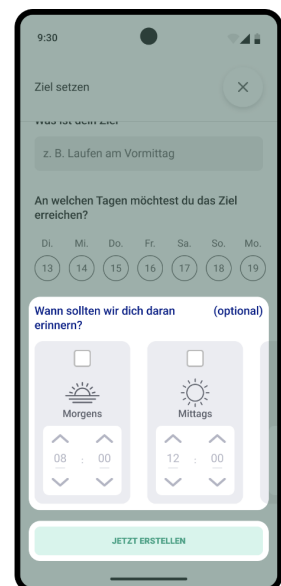
Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

12.3 Ziele-Inspiration

Um Inspirationen für Ziele zu finden, klicken Sie auf der „Tagebuch“-Seite, bei den Zielen, auf „Übersicht ansehen“. Dort klicken Sie auf „Alle 17 Inspirationen ansehen“. Durch Klick auf eine Ziele-Inspiration können Sie sich den vollständigen Text anzeigen lassen und die Wochentage und Erinnerungsfunktion einstellen.

12.4 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie Ihre individuellen Ziele in Ihrer Tagesübersicht im Tagebuch-Bereich einsehen und abhaken.

12.5 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Realistische Zielsetzung:

Bitte beachten Sie bei der Auswahl des Ziels, dass dieses für Ihre aktuelle Situation angemessen ist sowie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beiträgt. Vor der ersten Nutzung empfehlen wir die Lektion „Ziele setzen“, welche in der ersten Woche in der Akademie zu lesen ist. Falsch gesetzte Ziele können zu einer Gefährdung durch psychische Belastungen werden.

Anzahl Tagesziele:

Bitte beachten Sie bei der Setzung Ihrer Ziele, dass die Anzahl einer überschaubaren Menge (maximal 10 pro Woche) entspricht. Zu viele Ziele können zu einer Gefährdung durch psychische Belastungen werden.

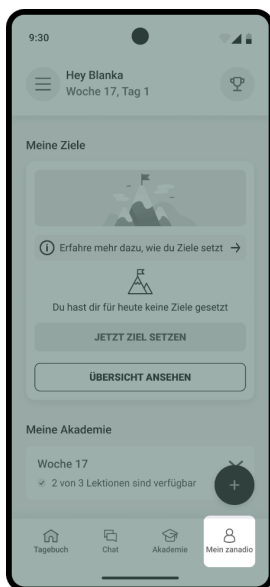
13. Wöchentliche Reflexionsfragen

13.1 Einleitung

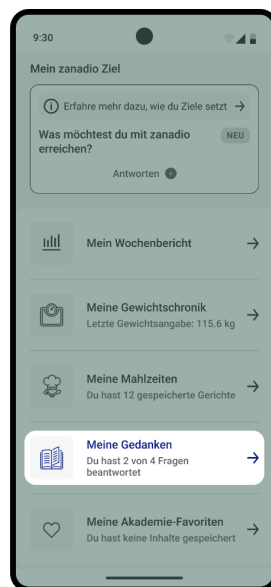
Jede Woche erwartet Sie eine neue Reflexionsfrage passend zum Thema der Lektionen in der Akademie. Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie die Reflexionsfragen beantworten können.

13.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

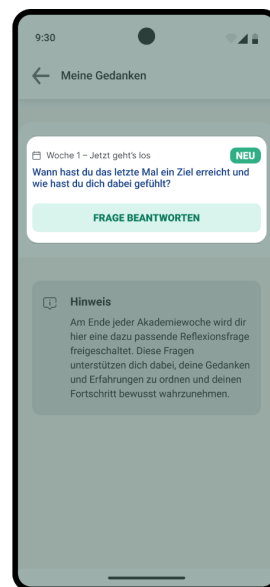
1. Zu den Reflexionsfragen gelangen Sie über die „Mein zanadio“-Seite.
2. Wählen Sie „Meine Gedanken“ an, um auf die Reflexionsfragen zuzugreifen
3. Sie können diese beantworten, indem Sie auf „Frage beantworten“ klicken.
4. Sofern Sie die Antwort mit den Ansprechpersonen teilen möchten, können Sie „Im Chat teilen“ auswählen. Andernfalls wird die Antwort ausschließlich für Sie unter der Frage gespeichert.



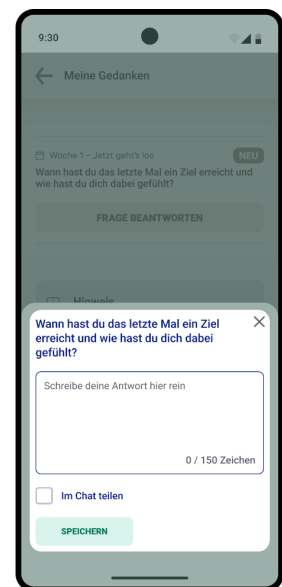
Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

14. Bewegungstracking

14.1 Einleitung

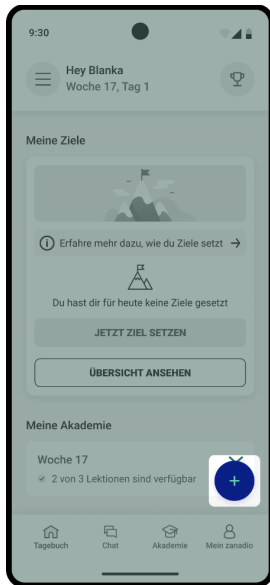
Dieses Kapitel beschreibt das Tracking des Bewegungsverhaltens.

14.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

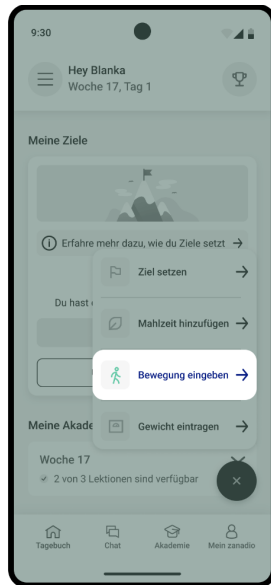
1. Wählen Sie das + Symbol unten rechts in der „Tagebuch“-Seite, um Bewegung zu erfassen. Alternativ können Sie auch auf das Tracking „Meine Bewegung“ auf der „Tagebuch“-Seite klicken.
2. Wählen Sie das Feld „Bewegung eingeben“, bzw. „Neue Bewegung hinzufügen“ wenn direkt das Tracking angewählt wurde.
3. Geben Sie an, welche Art von Bewegung Sie durchgeführt haben.
4. Beim Erfassen der Schritte geben Sie an, wie viele Schritte Sie gegangen sind.

Beim Erfassen der Alltagsbewegung geben Sie an, wie lange Sie die Aktivität durchgeführt haben.

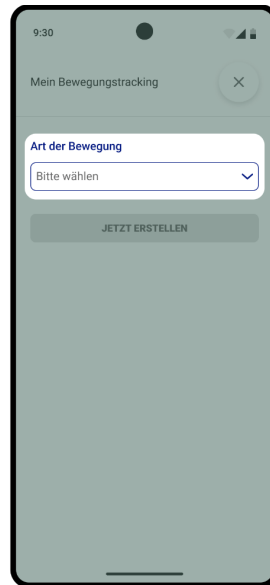
Beim Erfassen der sportlichen Aktivität geben Sie an, wie lange Sie die sportliche Aktivität durchgeführt haben und die Intensität der Bewegung nach Ihrem subjektiven Empfinden.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

14.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Anleitung können Sie Ihre tägliche Bewegung verfolgen. Der Kalorienverbrauch (Schritte ausgenommen) wird automatisch berechnet.

14.4 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Umgebung Bewegungsübungen:

Führen Sie angeleitete Bewegungsübungen der Anwendung (App) nur in sicherer, geeigneter Umgebung durch.

Stellen Sie sicher, dass:

- Sie ausreichend Platz in jede Richtung haben.
- der Untergrund eben und rutschsicher ist.

Beschwerden während der Übung:

Sollten Sie Schmerzen oder Benommenheit verspüren, beenden Sie umgehend Ihr Training und ruhen sich aus. Bei Anhalten oder Verschlechterung der Symptome kontaktieren Sie Ihren behandelnden (Haus-)Arzt.

Sorgfalt bei der Datenerfassung:

Bitte beachten Sie bei der Eingabe Ihrer Bewegungsdaten, dass diese einen Überblick über Ihren Tages-/Wochenfortschritt geben. Ungenauigkeiten bzw. fehlende Angaben können hier das Bild verzerren.

15. Ernährungstracking und Lebensmittelpyramidentracking

15.1 Ernährungstracking

15.1.1 Einleitung

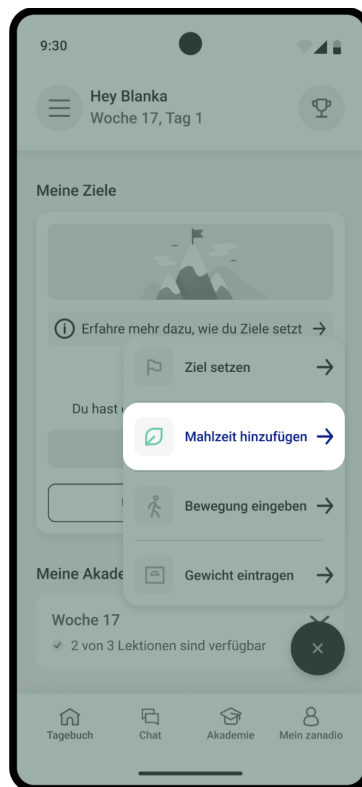
Dieses Kapitel beschreibt das Tracking des Ernährungsverhaltens.

15.1.2 Schritt-für-Schritt Anleitung für das Ernährungstracking

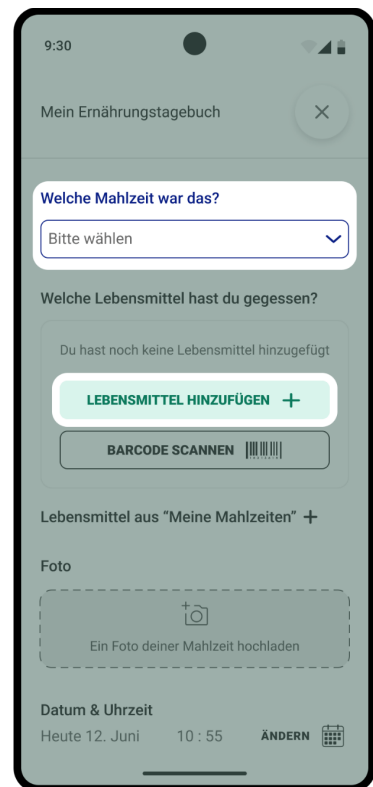
1. Wählen Sie das + Symbol unten rechts in der „Tagebuch“-Seite, um Mahlzeiten zu erfassen. Alternativ können Sie auch auf das Tracking „Meine Ernährung“ auf der „Tagebuch“-Seite klicken.
2. Wählen Sie das Feld „Mahlzeit hinzufügen“.
3. Geben Sie an, welche Mahlzeit Sie eintragen möchten. Fügen Sie die Bestandteile der Mahlzeit hinzu, indem Sie „Lebensmittel hinzufügen“ auswählen.



Schritt 1



Schritt 2

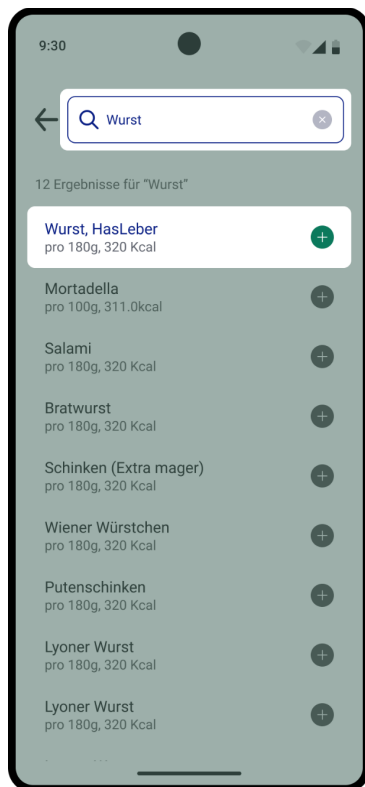


Schritt 3

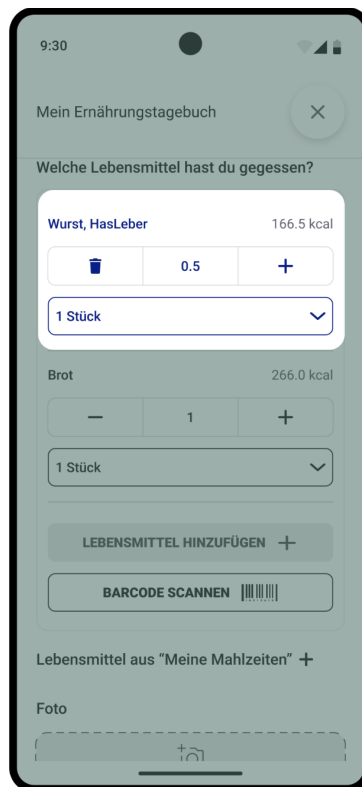
4. Geben Sie die Lebensmittel in dem Eingabefenster an und bestätigen Sie die Eingabe mit einem Klick auf das Plus.

Alternativ: Wählen Sie „Barcode scannen“ aus. Anschließend können Sie mit Ihrer Handy-Kamera den Barcode der Lebensmittelverpackung erfassen, und das Produkt wird Ihnen zur Auswahl vorgeschlagen.

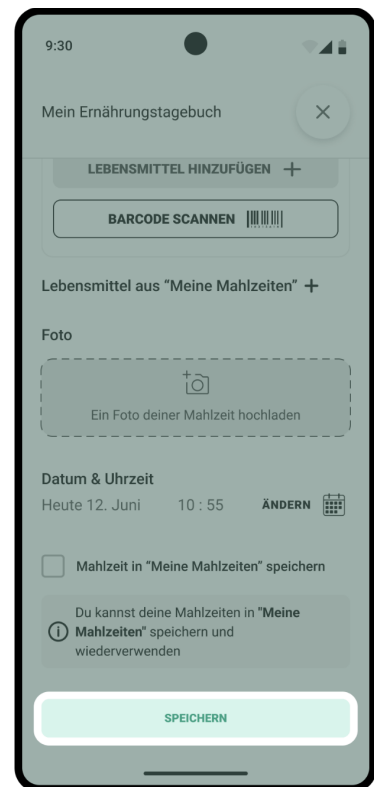
5. Geben Sie die Menge der konsumierten Lebensmittel an. Die Menge können Sie individuell durch einen Klick auf das + Symbol anpassen (Portion, Gramm, Milliliter). Zum Löschen der Eingabe gehen Sie auf den Papierkorb.
6. Sie können Mahlzeiten, die Sie öfter verzehren, mit Klick auf „Mahlzeit in „Meine Mahlzeiten“ speichern“ hinzufügen und über die Funktion „Mahlzeit aus „Meine Mahlzeiten““ wiederverwenden. Es erscheint ein Eingabefeld für den Titel der Mahlzeit, unter dem sie gespeichert werden soll.



Schritt 4



Schritt 5



Schritt 6

15.1.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte erhalten Sie ein digitales Ernährungstagebuch. Es hilft Ihnen, mehr über Ihr Ernährungsverhalten zu erfahren. Beim Ernährungstracking werden die verzehrten Kalorien automatisch berechnet und zu der Kalorienanzeige in der Tagebuch-Übersicht hinzugefügt.

15.2 Lebensmittelpyramidentracking

15.2.1 Einleitung

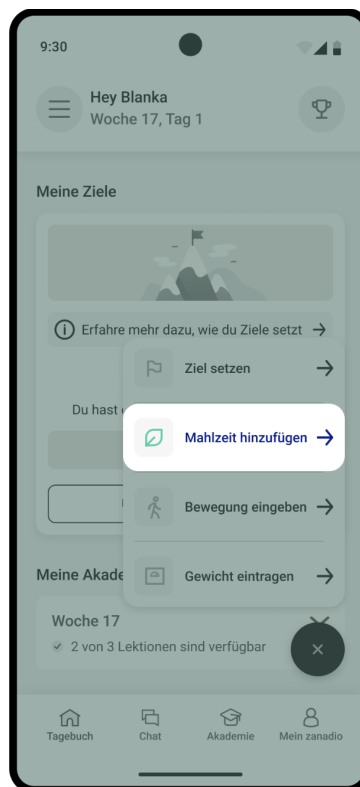
Dieses Kapitel beschreibt das Tracking des Ernährungsverhaltens mit der Lebensmittelpyramide, welches als Alternative zum Ernährungstracking aktiviert und genutzt werden kann.

15.2.2 Schritt-für-Schritt Anleitung für das Tracking mit

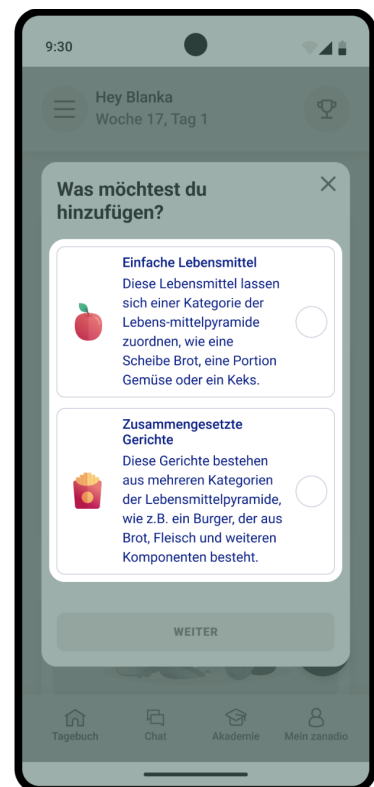
1. Wählen Sie das + Symbol unten rechts in der „Tagebuch“-Seite, um Ihr Ernährungsverhalten zu tracken oder klicken Sie auf „Los geht's!“ auf der „Tagebuch“-Seite.
2. Wählen Sie das Feld „Mahlzeit hinzufügen“, bzw. „Eintrag hinzufügen“.
3. Wählen Sie aus, ob Sie eine einzelne Lebensmittelgruppe oder ein aus mehreren Lebensmittelgruppen zusammengesetztes Gericht eingeben möchten.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

4. Einfache Lebensmittel: Wählen Sie die Mahlzeit und die Lebensmittelkategorie, sowie Portionsgröße aus und fügen Sie optional ein Foto hinzu.
5. Zusammengesetzte Gerichte: Wählen Sie die Mahlzeit aus und fügen Sie optional ein Foto hinzu. Klicken Sie auf „Weiter zu den Portionsgrößen“. Geben Sie die jeweiligen Portionen aus den verzehrten Lebensmittelkategorien an.
6. Wenn Sie nicht wissen, wie groß eine Portion ist, wählen Sie „Tutorial ansehen“ im Tracking in der Tagebuch-Übersicht oder „Du fragst dich, welche Portionsgröße richtig ist?“ in der Tages-/Wochenansicht oder während des

Trackings. Dort finden Sie Informationen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen und den empfohlenen Portionsgrößen.

Wählen Sie „speichern“ und sehen Sie Ihre getrackten Portionen in der Tages-/Wochenansicht.

Weitere Informationen zu den empfohlenen Portionen finden Sie ab Woche 10 in den Lektionen „Deine Hände als Maß“, „Lebensmittelpyramide Teil 1“ und „Lebensmittelpyramide Teil 2“.

Schritt 4

Schritt 5

Schritt 6

15.2.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte erhalten Sie ein digitales Ernährungstagebuch. Es hilft Ihnen, mehr über Ihr Ernährungsverhalten zu erfahren.

15.3 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Sorgfalt bei der Datenerfassung:

Bitte beachten Sie bei der Eingabe Ihrer Ernährungsdaten, dass diese (in der Selbstbeobachtungsphase) einen Überblick über Ihre verzehrten Kalorien bzw. Portionen der unterschiedlichen Lebensmittelgruppen geben sollen. Ungenauigkeiten bzw. fehlende Angaben beeinflussen das Ergebnis. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie Ihre Ansprechperson über die Chatfunktion.

Warnhinweise bei der Datenerfassung:

In Ihrer Ernährungs - Wochenübersicht finden Sie Warnhinweise in Form eines Ampelsystems, wenn Ihre Nahrungsaufnahme unter oder über Ihrem täglichen Tagesenergiebedarf bzw. den täglich empfohlenen Portionen einer Lebensmittelgruppe liegt. Wenn Sie eine dieser Warnungen finden, ist es wichtig, Ihre Ernährung anzupassen.

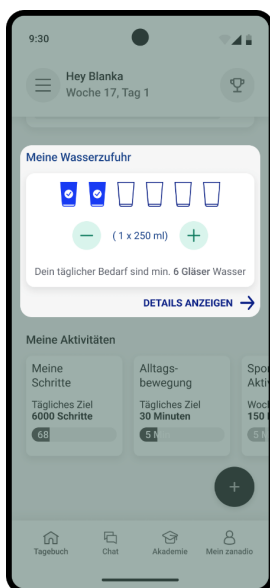
16. Wassertracking

16.1 Einleitung

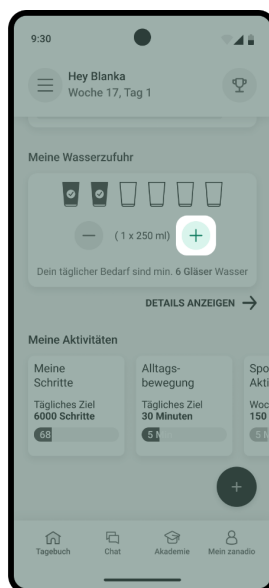
Dieses Kapitel beschreibt das Tracking des Trinkverhaltens mit dem Wassertracking.

16.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

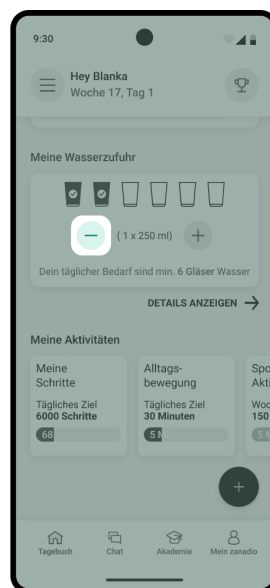
1. Scrollen Sie in der „Tagebuch“-Seite bis zum „Meine Wasserzufuhr“-Tracking.
2. Tippen Sie auf das grüne + Symbol, um Ihre getrunkenen Gläser Wasser zur Übersicht hinzuzufügen.
3. Mit dem - Symbol können Sie Ihre Eingabe rückgängig machen.
4. Tippen Sie auf „Details anzeigen“, um Ihre Wasserzufuhr der vergangenen Tage anzuzeigen und ggf. zu ergänzen.



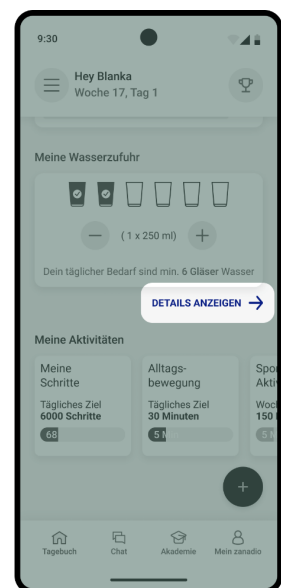
Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4

16.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie Ihre getrunkenen Gläser Wasser in der Übersicht verfolgen und Ihre Wasserzufuhr im Blick behalten.

16.4 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Dehydrierung vorbeugen:

Bitte achten Sie auf eine ausreichende Wasserzufuhr unabhängig von der Datenspeicherung in zanadio, um einer Dehydrierung vorzubeugen. Unsere Empfehlung sind 6 Gläser zu jeweils 250 ml Wasser oder ungesüßte Getränke am Tag.

Übermäßiger Wasserkonsum:

Sollten Sie bereits 3 L Wasser getrackt haben und in den kommenden Tagen weiterhin vermehrt Durst empfinden, lassen Sie sich ärztlich beraten, um eine Erkrankung auszuschließen.

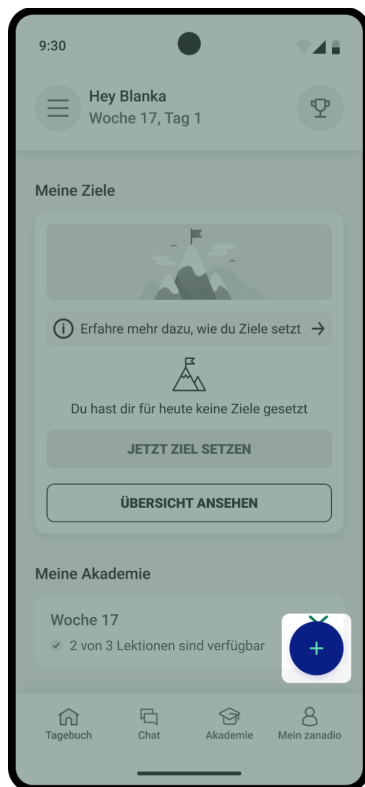
17. Manuelles Gewichtstracking

17.1 Einleitung

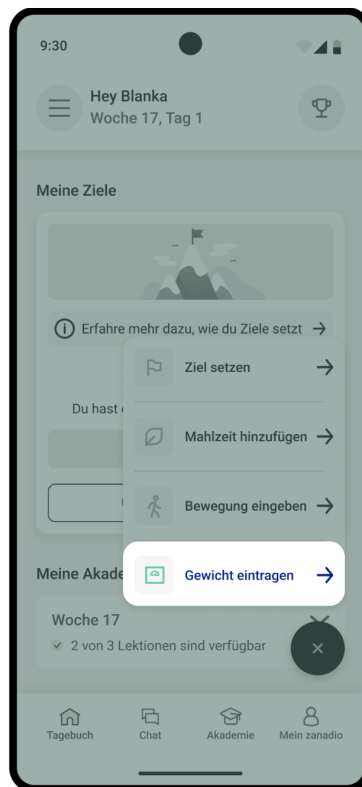
Dieses Kapitel beschreibt das Tracking des Gewichtsverlaufs mit dem manuellen Gewichtstracking.

17.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie das + Symbol unten rechts auf der „Tagebuch“-Seite, um die Messung Ihres Körpergewichts zu dokumentieren oder klicke Sie auf die „Mein zanadio“-Seite und wählen Sie „Meine Gewichtschronik“.
2. Wählen Sie das Feld „Gewicht eintragen“, bzw. „Gewicht hinzufügen“.
3. Geben Sie Ihr gewogenes Körpergewicht an. Beachten Sie bei der Messung bitte folgende Hinweise:
 - Ermitteln Sie Ihr Gewicht idealerweise in regelmäßigen Abständen (z.B. alle 7 Tage, jedoch nicht täglich) und immer zur gleichen Uhrzeit (beispielsweise nach dem Aufstehen), zur besseren Vergleichbarkeit.
 - Messen Sie Ihr Gewicht unbekleidet.
 - Leichte Gewichtsschwankungen sind normal und kein Grund zur Sorge.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

17.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte wird Ihr aktuelles Gewicht gespeichert.

18. Digitaler Assistent Hugo und Ansprechpartner kontaktieren (Chat)

18.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Nutzung des digitalen Assistenten Hugos innerhalb der zanadio Anwendung (App). Der digitale Assistent Hugo sendet automatisiert Erinnerungen sowie Feedback zur Aktivität. Darüber hinaus besteht hier eine direkte Kontaktmöglichkeit zum zanadio Kundendienst.

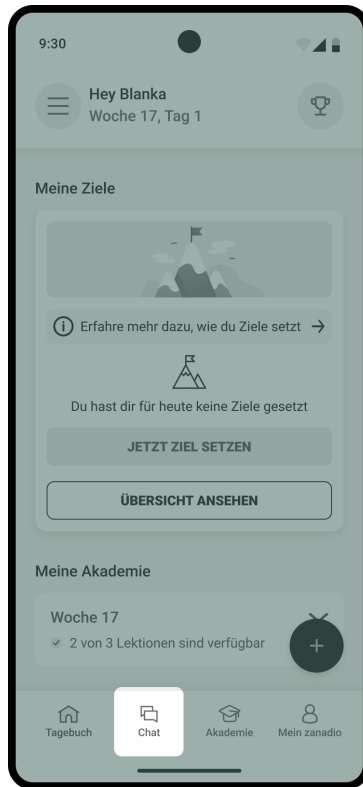
18.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Wählen Sie unten den Bereich „Chat“ aus.
2. Ihr digitaler Assistent gibt Ihnen automatisiert Hinweise oder schickt Ihnen Erinnerungen.

Zum Kontakt des Kundendienstes tippen Sie unten in das Eingabefeld eine Nachricht, um dem Ansprechpartner zu schreiben. Schicken Sie die Nachricht ab, indem Sie auf den grünen Pfeil klicken.

Es ist ebenfalls möglich, ein Foto aufzunehmen oder eines aus Ihrer Galerie auszuwählen und im Chat zu senden. Verwenden Sie hierfür das Icon mit der Kamera.

Ein Ansprechpartner wird zeitnah, d. h. innerhalb von 24 Stunden, auf Ihre Nachricht reagieren.



Schritt 1



Schritt 2

18.3 Sicherheits- und Warnhinweise



Gefahr

Notfallsituationen:

Der Chat ist nicht für Notfallsituationen, akute oder medizinische Fragen oder (differenzial-) diagnostische Einschätzungen gedacht. Er ersetzt kein ärztliches Gespräch. Bitte wenden Sie sich zu medizinischen Fragen an Ihren Arzt und in Notfällen an die 112.

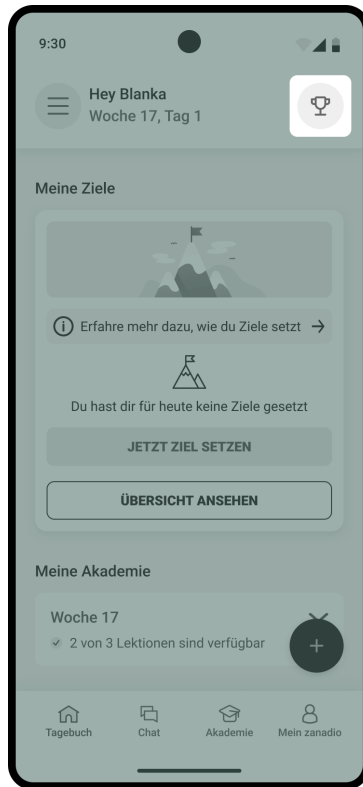
19. Medaillen erhalten und einsehen

19.1 Einleitung

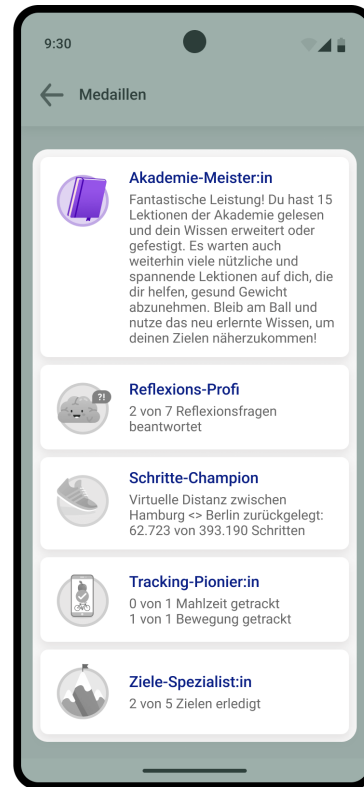
Dieses Kapitel beschreibt das Erhalten und Einsehen von virtuellen Medaillen in der zanadio Anwendung (App). Medaillen verdienen Sie im Laufe der Nutzung, wenn Sie bestimmte Ziele im Programm erreicht haben. Die Voraussetzungen, um eine Medaille zu erhalten, sind durch zanadio vorgegeben (z. B. eine Mindestanzahl an selbst gesetzten Zielen erreichen), und werden automatisch während der zanadio Nutzung erfasst.

19.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Klicken Sie auf das Trophäen-Zeichen oben rechts.
2. Erreichte und ausstehende Medaillen ansehen:
 - Die oben angezeigten Medaillen mit farbiger Illustration sind die Medaillen, die Sie bereits erhalten haben. Klicken Sie zum Ansehen auf das jeweilige Symbol.
 - Die noch ausstehenden Medaillen sind grau hinterlegt. Unter der Medaillen-Bezeichnung finden Sie die Voraussetzungen zum Erreichen der jeweiligen Medaille. Wenn Sie bereits Teile der Voraussetzungen erreicht haben, sehen Sie dort Ihren aktuellen Fortschritt.



Schritt 1



Schritt 2

19.3 Ergebnis

Nach erfolgreicher Durchführung der Schritte können Sie auf erreichte und ausstehende Medaillen zugreifen.

20. Vorhandene Nutzerdaten exportieren / Datenreport erstellen

20.1 Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie Sie die im Rahmen der Nutzung gespeicherten Informationen abrufen und exportieren können. zanadio bietet Ihnen hierfür die Möglichkeit, einen Datenreport zu erstellen, um die erfassten Daten beispielsweise anderweitig zu nutzen.

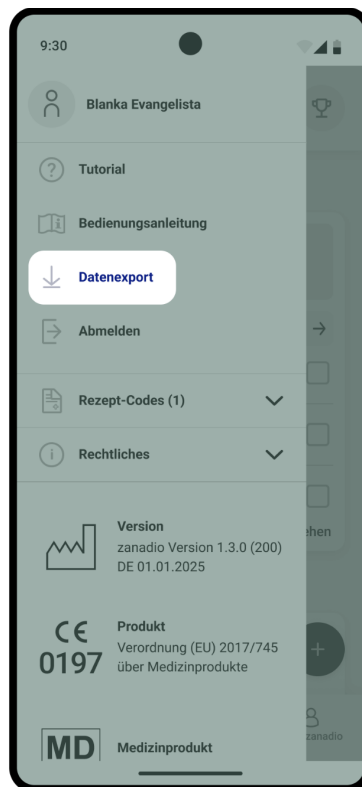
Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Ihre Daten in einem interoperablen Format zur Nutzung in anderen Anwendungen herunterzuladen.

20.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

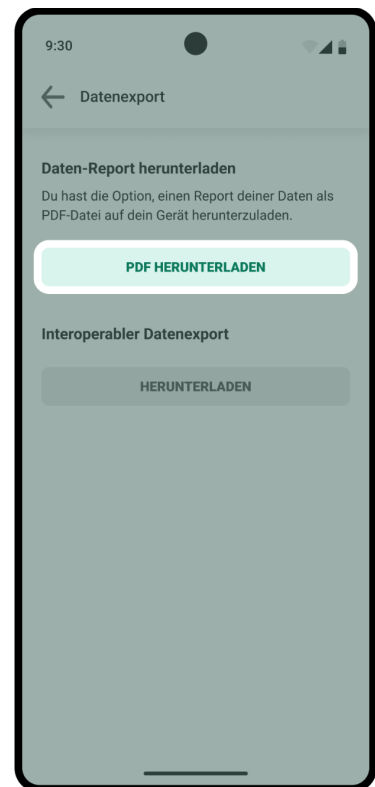
1. Klicken Sie auf Ihr Profil-Icon, den grauen Kreis oben links, um das Seitenmenü zu öffnen.
2. Klicken Sie auf „Datenexport“
3. Klicken Sie auf „PDF Herunterladen“, um einen Report auf Ihr Gerät herunterzuladen.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

21. Optionale Zusatzgeräte

Im Rahmen des zanadio Programms können Ihr Gewicht und Ihre Aktivitäten automatisch mithilfe einer WLAN/[Bluetooth](#) Waage sowie eines Aktivitätstrackers erfasst werden.

Die Anwendung (App) unterstützt die Anbindung dieser Geräte. Dabei können relevante Bewegungs- und Körpergewichtsdaten von Geräten folgender Hersteller eingebunden werden:

- Fitbit, Garmin, Polar, AppleHealth, Withings, HealthConnect, OmronConnect, Suunto, Oura

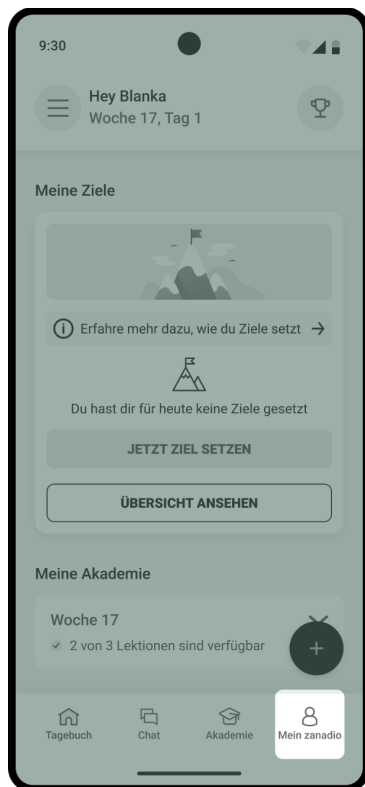
Wir raten von der Anbindung von Trackern via Drittapplikationen ab.

21.1 Zubehör: Geräte mit zanadio verbinden

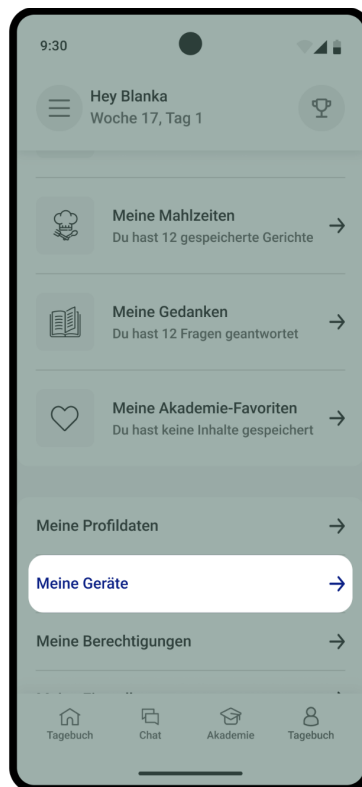
Sie können Gewichts- und Aktivitätstracker von verschiedenen Herstellern (s.o.) mit der zanadio Anwendung (App) verbinden. Ihre Daten werden so automatisch erfasst. Dafür gehen Sie bitte wie folgt vor:

21.2 Schritt-für-Schritt Anleitung

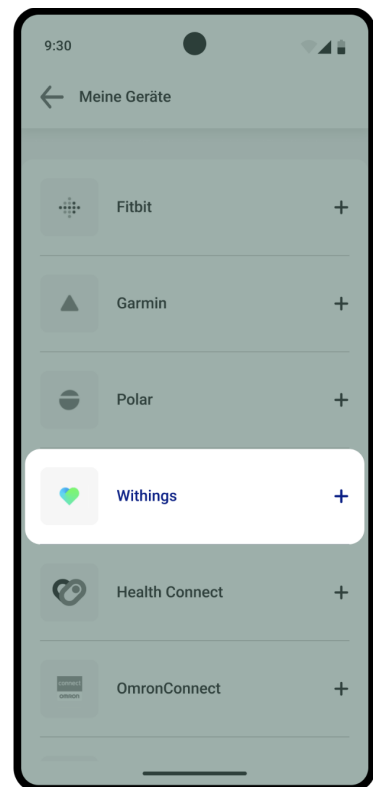
1. Öffnen Sie die zanadio Anwendung (App) und melden Sie sich ggf. An. Klicken Sie auf „Mein zanadio“ unten rechts.
2. Scrollen Sie nach unten und gehen auf „Meine Geräte“.
3. Wählen Sie den Hersteller aus der Liste der möglichen Geräte aus und befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers, um zanadio mit dem ausgewählten Gerät zu verbinden.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

21.3 Sicherheits- und Warnhinweise



Vorsicht

Gerätebedingte Messunterschiede:

In unseren Tests zeigten eine Reihe von Geräten zur Bewegungs- und Gewichtsmessung hohe Messunterschiede. Entscheidungen auf Basis dieser Daten sind somit potentiell fehlerbehaftet. Bei Fragen zu bestimmten Produkten kontaktieren Sie bitte den zanadio Kundendienst unter support@zanadio.de.

Herstellereinformationen



**Wichtig! Gebrauchsanweisung beachten,
elektronische Gebrauchsanweisung (eGA)**

Version der Gebrauchsanweisung:

v1.4_23.09.2025

Ausstellungsdatum: 30.09.2025



Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte



Medizinprodukt



UDI-DI

4260725520108



Sidekick Health Germany GmbH

Poststraße 20

20354 Hamburg

Deutschland

Geschäftsführer: Henrik Emmert, Dr. Tryggvi Thorgeirsson
Amtsgericht Hamburg, HRB 157850