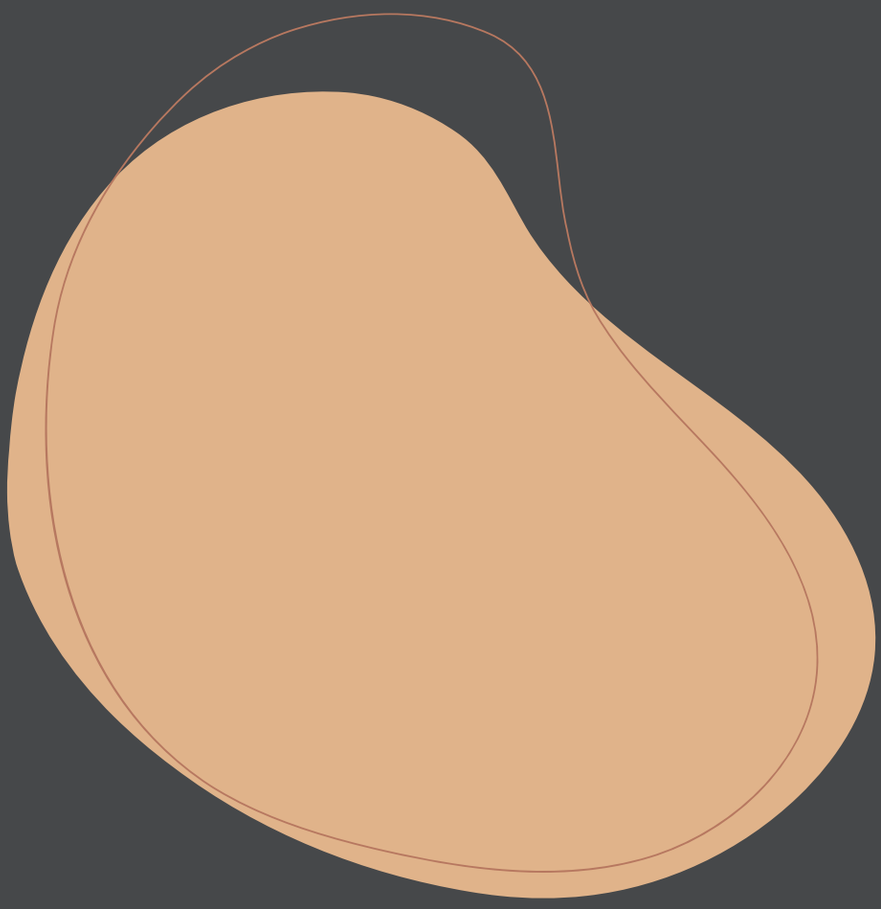
FLAKY



Romina Moser

FLAKY

Ein mobiler Applikationsprototyp zur langfristigen Ernährungsumstellung für Menschen mit Psoriasis

Masterthesis von Romina Moser

ZHdK Zürcher Hochschule der Künste
Master of Arts in Design
Interaction Design | Profil A
Juni 2022

Mentoren
Karmen Franinovic
Florian Wille

DE

Psoriasis ist eine Autoimmunerkrankung, die sich vor allem durch entzündete Hautstellen, Schuppen und Juckreiz äussert. Bestimmte Lebensmittel können im Körper ein Umfeld schaffen, welche die Entstehung chronischer Krankheiten wie Psoriasis begünstigt, indem sie den Entzündungsprozess auslösen. Eine Ernährungsumstellung kann sich sehr positiv auf den Verlauf der Krankheit auswirken. Eine Verhaltensänderung, insbesondere eine dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten, fällt den Betroffenen jedoch sehr schwer. Die Bedeutung dieses Problems führt zu der Untersuchung, wie die Interaktion mit technologischen Geräten eine langfristige Verhaltensänderung fördern kann.

Basierend auf den theoretischen Grundlagen der Verhaltenspsychologie wurde der Prototyp der mobilen Applikation Flaky entwickelt. Flaky unterstützt Psoriasis Betroffene bei ihrer Ernährungsumstellung und ermöglicht es, durch ein Ernährungstagebuch das Essen festzuhalten und mögliche Trigger zu identifizieren. Mit Flaky werden Psoriasis Betroffene informiert und motiviert, ihre Haut auf natürlichem Wege zu heilen.

EN

Psoriasis is an autoimmune disease characterized by inflamed skin areas, scales and itching. Certain foods can create an environment in the body that promotes the development of chronic diseases like psoriasis by triggering the inflammatory process. A change in diet can have a very positive effect on the course of the disease. However, people find behavior change, especially a permanent change in eating habits, to be very difficult. The importance of this problem leads to the investigation of how interaction with technological devices can promote long-term behavioral change.

Based on the theoretical foundations of behavioral psychology, the prototype mobile application Flaky was developed. Flaky supports psoriasis sufferers in their dietary changes and enables them to record what they eat and identify possible triggers through a food diary. With Flaky, psoriasis sufferers are informed and motivated to heal their skin naturally.

Inhalts-verzeichnis

1	**EINLEITUNG**	**8**
1.1	Kontext	9
1.2	These und Forschungsfrage	10
1.3	Methode	10
1.4	Ziel	11
1.5	Motivation	12
2	**DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT**	**14**
2.1	Der Mensch ist ein Gewohnheitstier	17
2.2	Den inneren Schweinehund überwinden	19
2.3	Selbst bestimmen	21
2.4	Der Glaube an die Gesundheit	22
2.5	In guter Absicht	24
2.6	»alea iacta est«	25
2.7	HAPA	27
2.8	Zuckerbrot und Peitsche	29
2.9	Fazit	31
3	**SMARTE ENTWICKLUNGEN**	**32**
3.1	Design für die Gesundheit	34
3.1.1	Überzeugungsstrategien	35
3.1.2	Stupser für die Gesundheit	40
3.1.3	Gesundheit auf‘s Spiel gesetzt	41
3.2	State of the Art	42
3.3	Fazit	43
4	**DER SPIEGEL ZUR SEELE**	**44**
4.1	Psoriasis	46
4.2	Die Lebensmittelapotheke	49
4.2.1	Das Tor zur Gesundheit	50
4.2.2	Du bist was du isst	51
4.3	Fazit	55
5	**DESIGN PROZESS**	**56**
5.1	User Interviews	57
5.2	Experteninterview	60
5.3	Empathy Map	61
5.4	Personas & Mindset Segmentation	62
5.5	„How Might We“	66
5.6	User Journey Map	67
5.7	User Story Map	67
5.8	User Test	74
6	**FLAKY**	**78**
6.1	Aufbau	80
6.1.1	Sitemap	80
6.1.2	Wireframes	82
6.2	High-Fidelity Prototyp	87
6.2.1	Usability Test	87
7	**FAZIT & AUSBLICK**	**94**
Danksagung		**99**
LITERATURVERZEICHNIS		**100**
ABBILDUNGSVERZEICHNIS		**105**
ANHANG		**107**

Einleitung

1.1 Kontext

Weltweit leiden 100 Millionen Menschen an Psoriasis.[1] Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, ist eine Autoimmunerkrankung, die sich meist durch entzündete, schuppende Hautstellen und Juckreiz äussert. Diese chronische Hautkrankheit ist eine von vielen, die verheerende Auswirkungen für Menschen jeden Alters, Geschlechts und Herkunft haben kann. Sie hat einen unvorhersehbaren Verlauf der Symptome, eine Reihe externer Auslöser und erhebliche Begleiterkrankungen, darunter Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das metabolische Syndrom, entzündliche Darmerkrankungen und Depressionen.[2]
Psoriatiker haben oft einen langen Leidensweg und machen die Erfahrung, dass konventionelle medizinische Behandlungen wie beispielsweise eine Cortisontherapie nur zu einer kurzfristigen Linderung führen. Ein alternativer Weg zur medizinischen Behandlung ist eine nährstoffreiche, hauptsächlich pflanzliche Ernährung. Dieser Schlüssel zu reiner Haut erfordert jedoch langfristiges Engagement und Disziplin seitens der Betroffenen.

Obwohl die Forschung zeigt, dass Gesundheitsverhalten wie Ernährung, körperliche Aktivität und Schlaf starke Prädiktoren für eine höhere Lebenserwartung sind und chronische Krankheiten vermeiden können, machen die Strukturen unserer Gesellschaft gesundheitsschädigendes Verhalten leicht. Unser Körper bevorzugt fettige und zuckerhaltige Nahrung, wir rauchen und trinken zu viel Alkohol und durch Binge Watching bekommen wir nicht ausreichend Schlaf. Die schädlichen Auswirkungen von Risikofaktoren wie ungesunde Ernährung, übermässiger Alkoholkonsum, Rauchen und zu wenig Bewegung machen sich zunächst körperlich bemerkbar, unter anderem in Form von Bluthochdruck, Übergewicht oder chronischen Krankheiten wie Psoriasis.[3]

Mit den Fortschritten im Bereich der digitalen Technologien sind mobile Anwendungen heute zu Instrumenten für die Beeinflussung gesundheitsbezogener Verhaltensweisen geworden. Da sie einen einfachen Zugang zum Internet bieten und beispielsweise mit GPS-Sensoren und anderen nützlichen Instrumenten ausgestattet sind, bieten mobile Anwendungen moderne Möglichkeiten zur Förderung gesunder Verhaltensweisen, indem sie eine Überwachung und Erkennung von Veränderungen des Gesundheitszustands in Echtzeit ermöglichen. Die Herausforderung besteht darin, mobile Technologien effizient in das tägliche Leben zu integrieren, um Menschen zu einem bestimmten gesundheitsbezogenen Verhalten zu motivieren.[4]

1 World Health Organization. „Global Report on Psoriasis", 2006.
2 ebd.
3 Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, *Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen* (Bern: Hogrefe, 2015).
4 Özkan-Yildirim u. a., Current and Emerging mHealth Technologies: Adoption, Implementation and Use (Cham: Springer, 2018), 9.

1.2 These & Forschungsfrage

Eine Ernährungsumstellung kann erheblich dazu beitragen, die Haut von Psoriatikern zu heilen, erfordert jedoch sehr viel Disziplin. Von Bedeutung sind hierbei die theoretischen Grundlagen der Verhaltenspsychologie und eine personenzentrierte Designmethode für gesundheitsfördernde digitale Tools.

Wie kann die Interaktion mit einer mobilen Applikation Menschen mit Psoriasis unterstützen, ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig zu ändern?

Welche Funktionen und Informationen benötigen Nutzer:innen für die Entwicklung eines positiven Gesundheitsverhaltens?
Wie können psychologische Verhaltenstheorien und -modelle digital umgesetzt werden, um die Gewohnheiten der Nutzer langfristig zu beeinflussen?

1.3 Methode

Als Grundlage für diese Arbeit wurde eine umfangreiche Literaturrecherche durchgeführt, um einen umfassenden Überblick über relevante psychologische Aspekte im physischen und digitalen Bereich zu erhalten und mögliche Lösungsansätze zu einem nachhaltigen Gesundheitsverhalten zu erlangen.

Gleichzeitig wurden verschiedene Design Thinking Methoden angewandt, darunter User Interviews mit Personen, die an einer chronischen Hautkrankheit leiden. Ziel der Befragungen war es herauszufinden, mit welchen Gefühlen und Herausforderungen Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung im Alltag zu kämpfen haben.
Basierend darauf wurden eine Empathy Map, die die Gedanken und Gefühle der Menschen zusammenfasst, und User Personas sowie eine Mindset Segmentierung erstellt, die die idealen Nutzer:innen der Applikation darstellen. Dank der User-Journey konnte das Projekt eingegrenzt und klarer definiert werden. Die User Story Map half dabei, sich auf die Gestaltung bestimmter Elemente der Applikation zu konzentrieren. Durch die Concierge-Methode wurden Funktionalitäten von Flaky simuliert und getestet. Somit war es möglich, die notwendigen Schritte zu durchdenken und die Nutzererfahrung im Detail zu untersuchen. Schliesslich wurden Datenbanken für einen Habit Tracker erstellt und getestet, mit dem Ziel, diesen in die finale Applikation zu implementieren.

Anhand der daraus resultierenden Erkenntnisse wurden schrittweise und iterativ der Prototyp für Flaky entwickelt, welcher durch weitere Usability Tests geprüft und verbessert wurde.

1.4 Ziel

Das Ziel dieser Masterarbeit ist es, einen digitalen Interventionsprototyp zur Motivation für ein gesundheitsförderliches Verhalten zu entwerfen und zu testen. Der Prototyp kombiniert verschiedene Ansätze aus dem Bereich der Verhaltenspsychologie mit Fachwissen aus der Informationstechnologie sowie den Bedürfnissen der Nutzer:innen.
Die Ergebnisse dieser Arbeit sollen als wertvolle Grundlage für einen neuen Ansatz für das Verhaltensmanagement in Bezug auf Ernährung bei Menschen mit Psoriasis dienen.

1.5 Motivation

Aufgrund meines Bachelor-Studiums in Psychologie habe ich ein besonderes Interesse daran, wie sich Menschen in bestimmten Situationen verhalten, welche Entscheidungen sie treffen und welche Faktoren eine bestimmte Entscheidung oder eine Verhaltensänderung beeinflussen.
Ich selbst leide seit mehr als vier Jahren an Psoriasis. Damals haben sich die vielen rötlichen Flecken wortwörtlich über Nacht auf meinem gesamten Körper breit gemacht. Meine Symptome habe ich als allererstes gegoogelt. Durch meine genetische Vorbelastung – mein Vater und mein Grossonkel leiden an Psoriasis – hatte ich schon bald die Vermutung, dass es sich dabei um die chronische Hautkrankheit handelt. Ich wollte es jedoch nicht wahrhaben, da ich wusste, dass die Krankheit unheilbar ist. Bedauerlicherweise hat mir eine Dermatologin die Diagnose Psoriasis guttata schlussendlich bestätigt. Mir wurde eine Reihe von Salben und Cremes, inklusive Cortisonhaltigen Präparaten verschrieben, die ich morgens und abends auf meine Haut aufgetragen habe. Nach zwei Wochen waren die roten Flecken verschwunden. Der Erfolg hielt jedoch nicht lange an und ein erneuter, noch schlimmerer Ausbruch liess nicht lange auf sich warten. Während zahlreichen Arztbesuchen, alternativer Medizin und verschiedenen Cremes und Salben, hat die Psoriasis mein Leben physisch, mental und emotional übernommen. Nichts und niemand konnte mir helfen, niemand konnte so recht nachvollziehen, wie es mir ging und mein Alltag war bald von Einsamkeit und sozialer Isolation gekennzeichnet. Ich wollte die Hoffnung aber nicht aufgeben und habe nach nächtelanger Online-Recherche meine Antwort gefunden: gesunde Ernährung. Das Vermeiden von entzündungsfördernden Lebensmitteln kann sich sehr positiv auf die Darmgesundheit und somit auf die Haut auswirken. Gesagt, getan. Nach weniger als vier Monaten hatte ich meine “alte” Haut zurück (siehe Abb. 1).
In meiner Masterarbeit möchte ich daher das verbinden, was mich persönlich ausmacht. Meine akademische Erfahrung im Bereich der Psychologie, meine Hautkrankheit, die mich ein Leben lang begleiten wird und mein zukünftiger Weg als Designerin. Vor allem aber möchte ich anderen Menschen mit Psoriasis helfen, weil ich weiss, wie belastend diese Krankheit in physischer und psychischer Hinsicht sein kann.

Abbildung 1
Psoriasis vor und nach Ernährungsumstellung
(eigene Aufnahme)

Der Schlüssel zur Gesundheit

Unsere Gesundheit ist ein wertvolles Gut, man kann wahrscheinlich behaupten, unsere wertvollste Ressource. Gesundheit ist ein kulturell definiertes, multidimensionales Konstrukt. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Gesundheit als ein Gesamtzustand des Wohlbefindens definiert, der die geistige, soziale, emotionale, körperliche und spirituelle Gesundheit umfasst, und nicht nur das Freisein von Krankheit und Erbrechen.[5]
Die Gesundheit kann somit als ein Zustand optimaler physiologischer Funktion verschiedener Körpersysteme wie guter Blutdruck, hohe Herzfrequenz und Schmerzfreiheit, als psychologisches Wohlbefinden wie Stimmung, Depression, und Stressniveau sowie die Ausübung gesunder psychologischer Praktiken (z.B. Anwendung guter Bewältigungsstrategien) gemessen werden. Alternativ kann der Gesundheitszustand einer Person auch als das Ausmass erklärt werden, in dem Personen gesundheitsfördernde (z.B. gesunde Ernährung, körperliche Betätigung) oder gesundheitsschädigende (z.B. Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum) Verhaltensweisen zeigen.[6]

Der Schlüssel zu unser Gesundheit ist unser Verhalten. Die Tatsache, dass ungesunde Lebensgewohnheiten häufig Indikatoren für die Ursache von Krankheitsdiagnosen und -verläufen sind, legt nahe, dass sich die Gesundheitsförderung auf die Änderung gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen und die Förderung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen konzentrieren muss. Für viele Menschen ist es schwierig, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Die anfängliche Änderung des Gesundheitsverhaltens ist sehr aufwändig und die Aufrechterhaltung dieser Veränderungen erweist sich als noch grössere Herausforderung. Wenn man die Frage untersucht, wie die Gesundheit gefördert werden kann, ist es wichtig, den Kontext zu berücksichtigen, in welchem die Personen Gesundheitsentscheidungen treffen. Auch hier gilt, dass Gesundheit ein vielschichtiges Konstrukt ist, welches von sozialen, psychologischen und umweltbedingten Faktoren beeinflusst wird. Jeden Tag treffen Menschen Entscheidungen, die sie entweder in Richtung schlechter Gesundheit oder optimaler Gesundheit bewegen können. Die Faktoren, die diese Entscheidungen beeinflussen, sind vielfältig und können von Tag zu Tag variieren. Dies wirkt sich auf die Fähigkeit des Einzelnen aus, sein Gesundheitsverhalten nachhaltig zu ändern.[7]

Verhaltensmodelle helfen uns, den Status Quo von bestimmten Verhaltensweisen zu verstehen. Im nächsten Schritt zeigen Theorien der Verhaltensänderung, wie sich Verhaltensweisen im Laufe der Zeit entwickeln. Die beiden – Modelle und Theorien – ergänzen sich gegenseitig. Beide zu verstehen ist notwendig, um effektive Ansätze zur Verhaltensänderung zu entwickeln. Die Theorien und Modelle lassen sich in drei Ebenen unterteilen: intrapersonell, zwischenmenschlich und gemeinschaftlich.
Bei der Beeinflussung von Verhaltensweisen im Zusammenhang mit der Gesundheit wird allgemein anerkannt, dass ein ökologischer Ansatz, welcher Faktoren aller drei Ebenen berücksichtigt, am effektivsten für eine nachhaltige Verhaltensänderung geeignet ist.[8]

5 World Health Organization, „Constitution of the World Health Organization", 2006.
6 Amanda M. Brower, *Motivation for Sustaining Health Behavior Change: The Self-as-Doer Identity* (London, New York: Routledge, 2017), 1.
7 ebd, 3.
8 Mark Lund, „Communications and Behaviour Change", 2009.

Auf intrapersoneller Ebene sprechen wir von persönlichen, psychologischen Faktoren (Mikrofaktoren), die sich zum einen auf das Erleben der eigenen Gesundheit und zum anderen auf das eigene Verhalten beziehen. Dazu zählen Wissen, Einstellungen, Überzeugungen, Motivation, Selbstkonzept, Entwicklungsgeschichte, frühere Erfahrungen und Fähigkeiten. Interpersonelle Theorien, die sich mit Faktoren auf der zwischenmenschlichen Ebene (Mesofaktoren) befassen, gehen von der Annahme aus, dass andere Menschen unser Verhalten beeinflussen. Sie tun dies, indem sie uns ihre Gedanken, Ratschläge und Gefühle mitteilen und uns emotionale Unterstützung und Hilfe anbieten. Modelle und Theorien auf Gemeinschaftsebene konzentrieren sich auf Faktoren innerhalb sozialer Systeme (Gemeinschaften, Organisationen, Institutionen und öffentliche Politik), wie Regeln, Vorschriften, Gesetze, Normen und Politiken (Makrofaktoren). Dabei handelt sich eher um Veränderungstheorien. Die Veränderung eines sozialen Systems, welches ungesunde Verhaltensweisen aufrechterhält und unterstützt, hin zu einem System, welches gesunde Verhaltensweisen fördert und letztlich die individuelle Verhaltensänderung bewirkt.[9]

Nicht triviale Erklärungen für menschliches Verhalten zu liefern sowie verborgene Antriebskräfte des Handelns zu erkennen und zu durchschauen, steht schon seit langer Zeit im Zentrum der Wissenschaften. Für diese Arbeit möchte ich mich vor allem auf die persönlichen und soziale Faktoren und deren zugehörigen Theorien und Modelle konzentrieren. Bevor einige dieser verhaltenspsychologische Theorien und Modelle sowie Lernprozesse aufgezeigt werden, werfen wir im ersten Abschnitt zunächst einen Blick auf die Gewohnheiten und die menschliche Motivation.

9 Joanna Hayden, *Introduction to health behavior theory* (Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2019), 5.

2.1 Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Dieser Satz ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Die meisten Entscheidungen, die wir täglich treffen, sind nicht exakt durchdachte Handlungsschritte, sondern Gewohnheiten, die enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Ein ungesunder Lebensstil, welcher meist auf schlechten Gewohnheiten beruht, gehört zu den führenden Todesursachen durch chronische Krankheiten weltweit.
Gewohnheiten entstehen, weil das Gehirn ständig nach Wegen sucht, um sich weniger anzustrengen. Unser Gehirn versucht jede Routine in eine Gewohnheit zu verwandeln, weil Gewohnheiten unserem Geist erlauben, häufiger herunterzufahren. Es ist ein kraftsparender Instinkt und befähigt uns, nicht andauernd über unsere Verhaltensweisen nachdenken zu müssen. Das Muster entfaltet sich automatisch, sofern man eine Gewohnheit nicht gezielt bekämpft. Charles Duhigg erläutert diesen Prozess innerhalb unseres Gehirns als eine dreistufige Schleife (siehe Abb. 2). Zunächst gibt es einen Auslösereiz, der das Gehirn auffordert, in einen automatischen Modus umzuschalten, und ihm sagt, welche Gewohnheit es aktivieren sollte. Nun greift die Routine, die körperlicher, mentaler oder emotionaler Natur sein kann. Am Schluss folgt eine Belohnung, die unserem Gehirn hilft, zu entscheiden, ob es sich lohnt, sich diese konkrete Schleife für die Zukunft zu merken. Im Lauf der Zeit wird diese Schleife mehr und mehr automatisiert. Der Auslösereiz und die Belohnung werden immer enger miteinander verbunden, bis ein starkes Gefühl der Antizipation und des Verlangens entsteht.[10]

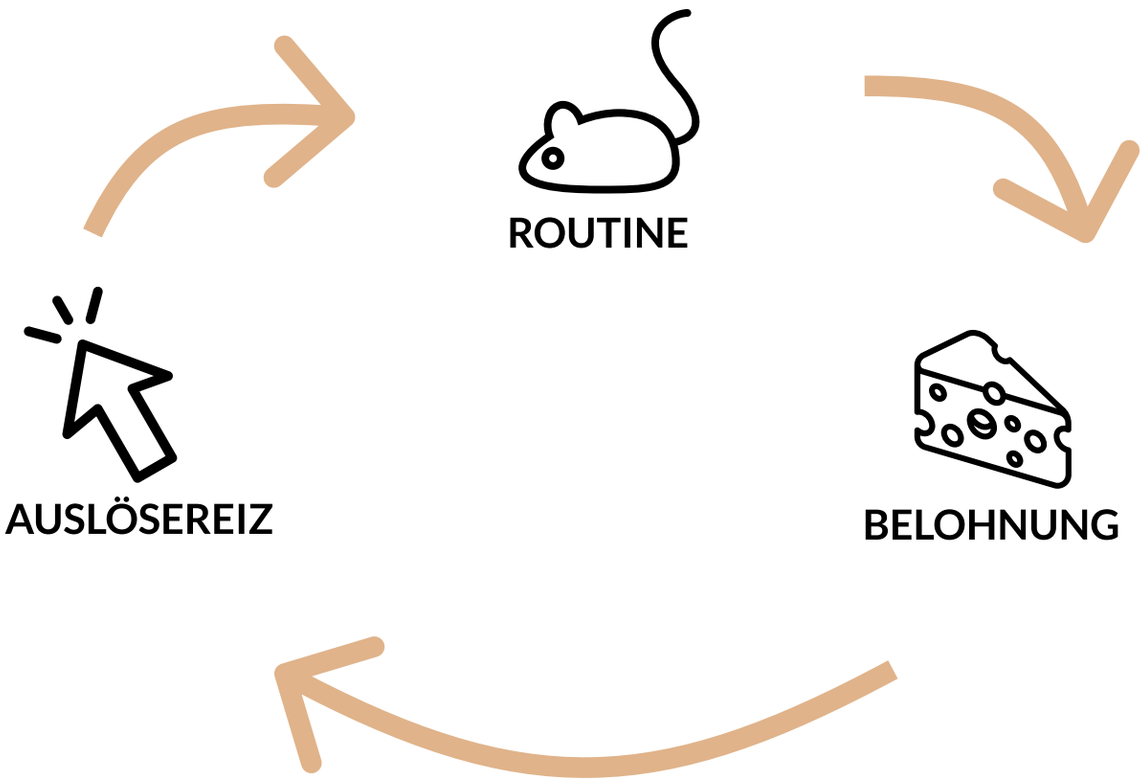


Abbildung 2
Die Gewohnheitsschleife
(in Anlehnung an Charles Duhigg, 2012)

10 Charles Duhigg, *Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun* (New York: Random House, 2012), 47-51.

Viele Gewohnheiten sind keine Zufallsprodukte. Sie zeigen, in welcher Gesellschaft wir leben, denn Gewohnheiten bilden sich im Rahmen vorhandener Strukturen. Der Mensch ist eingebunden in soziale Kontexte, er muss einzelne Handlungen mit anderen abstimmen und ist stark beeinflusst durch Infrastruktur und soziale Normen.[11] Zudem kann unser Gehirn nicht zwischen guten und schlechten Angewohnheiten unterscheiden. Daher ist es für einige Menschen so schwierig, Alkohol- und Nikotinkonsum zu vermeiden, körperliche Inaktivität oder schlechte Ernährung zu ändern. Jedoch können Gewohnheiten ignoriert, ersetzt oder verändert werden. Duhigg zeigt grundlegende Schritte auf, wie man Gewohnheiten verändern kann. Diese Schritte bestehen aus der Identifikation der Routine, dem Experimentieren mit Belohnungen, der Isolation des Auslösers sowie der Definition eines Plans. Sobald man die Gewohnheitsschleife ergründet hat, die Belohnung identifiziert, die das Verhalten antreibt, den zugehörigen Auslöser und die Routine selbst, kann man damit anfangen, das Verhalten zu ändern.[12]
Etwas einfacher als eine alte Gewohnheit abzulegen ist es, eine neue zu etablieren. Das gewünschte Verhalten muss mit einem deutlichen Auslösereiz gekoppelt und durch Belohnung verstärkt werden. Bei grossen Zielen hilft es, sie in kleine Schritte zu unterteilen und diese jeweils zu belohnen. Dabei sollte man die Abstände zwischen den Belohnungen vergrössern und sie in ihrer Art variieren, damit sie nicht zur Gewohnheit und damit nutzlos werden.[13]
Eine weitere Methode, um eine Gewohnheit abzulegen oder zu verändern, ist, wenn man es gemeinsam tut. Laut einer Studie des University College London ist es einfacher, wenn der Partner ebenfalls seine schlechten Gewohnheiten aufgibt, um einen gesünderen Lebensstil anzufangen. Zum Beispiel schafften es 50% der rauchenden Frauen aufzuhören, wenn ihr Partner zur gleichen Zeit gegen die Nikotinsucht anging, verglichen mit 17% der Frauen, deren Partner schon Nichtraucher waren und nur 8% der Frauen, deren Partner weiterhin rauchten.[14]

Das Verständnis für die Entstehung von Gewohnheiten sowie die Möglichkeiten zur Gewohnheitsänderung kann als wertvoller Bestandteil für die Entwicklung der mobilen Applikation beitragen. Durch das Aufzeigen von gesunden Ernährungsalternativen besteht das Potenzial, alte Essgewohnheiten in neue umzuwandeln. Durch meine eigene Erfahrung kann ich mir gut vorstellen, dass der Austausch mit anderen Betroffenen sowie die gemeinsame Ernährungsumstellung einen sehr positiven Effekt haben könnten.
Die schrittweise Annäherung an eine neue Gewohnheit bei einer Ernährungsumstellung bei Psoriasis empfinde ich persönlich als problematisch und weniger erfolgreich, da die Belohnung in Form von reiner Haut viel länger auf sich warten lässt.

11 Katrin Zeug, „Mach es anders!" in *Zeit Online*, 2013.
12 Duhigg, *Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun*, 2012, 498.
13 Zeug, „Mach es anders!", 2013.
14 Sarah E. Jackson u.a., „The Influence of Partner's Behavior on Health Behavior Change: The English Longitudinal Study of Ageing" in *JAMA Internal Medicine* 175, Nr. 3 (1. März 2015).

2.2 Den inneren Schweinehund überwinden

Der innere Schweinehund beherrscht viele Menschen. Diese Allegorie kann in eine direkte Verbindung zur Motivation gebracht werden, da es meist ein Mangel an Motivation und Disziplin ist, der es dem inneren Schweinehund sehr einfach macht, gesundheitsfördernde Tätigkeiten wie beispielsweise Bewegung in den Hintergrund zu stellen und durch gesundheitsschädigende Verhaltensweisen zu ersetzen. Ursache und Wirkung – das alte Prinzip gilt analog für menschliches Verhalten. Jedes Verhalten hat eine Ursache. Motivation hingegen ist der Antrieb, die Aktivität, gewünschte Ziele (Motive) umzusetzen. Hier kommt also der Handlungsaspekt hinzu. Motivation wird dabei in der Regel durch mehrere Motive getragen. Umgekehrt lassen sich natürlich aus einem bestimmten Verhalten auch Rückschlüsse auf die Motivation (Motive) eines Menschen ziehen.[15]

Psychologen definieren Motivation als den Prozess, der Verhalten hervorruft, aufrechterhält und reguliert. Motivation ist ein Mechanismus, der das Handeln lenkt und antreibt.[16] Es ist die innere Kraft, die jemand zum Erfolg führt und es ist die fehlende Motivation, die jemand scheitern lässt. Maslow beschreibt Motivation als konstant, unendlich, schwankend und komplex und als ein fast universelles Merkmal praktisch aller organismischen Zustände.[17] Die Motivation muss kontrolliert und gesteuert werden, um wirksam zu sein. Mit anderen Worten: Es besteht eine komplexe und von einander abhängige Beziehung zwischen den psychologischen Mechanismen der Motivation und den Mechanismen der Selbstkontrolle. Motivation und die Kontrolle von Motivationstrieben liegen den meisten, insbesondere sozialen Verhaltensweisen zugrunde.[18] In diesem Zusammenhang ist es wichtig, den Unterschied zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation aufzuzeigen. Bei intrinsischen Motivatoren geht es darum, was man selbst will, und nicht darum, eine negative Konsequenz oder Strafe zu vermeiden. Man handelt aufgrund seines eigenen Willens. Extrinsische Motivatoren bedeuten hingegen, dass man nicht nur sich selbst, sondern auch andere Quellen als Motivation nutzt, um etwas zu tun. Es sind andere Menschen oder Umstände, die uns zum Handeln bewegen. Man tut etwas, um einen negativen Umstand zu vermeiden oder einen positiven Umstand von Menschen und Dingen von ausserhalb zu erhalten.[19]
Als ein weiteres Erklärungskonstrukt erscheint das Bedürfniskonzept. Verhalten wird von Bedürfnis- oder Mangelzuständen angetrieben (Homöostaseprinzip). Das Verhalten wird nur so lange gezeigt, bis der Bedürfniszustand befriedigt ist und damit Entspannung eintritt (Hedonismusprinzip).[20]

15 Robert Schwarz, „Grundlagen menschlichen Verhaltens" in *Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (IHK): Lehrbuch für Prüfung und Praxis*, (Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden 2018), 277–83.
16 Paul Thomas Young, *Motivation and Emotion: A Survey of the Determinants of Human and Animal Activity* (New York: Wiley, 1961), 9.
17 Abraham H. Maslow, „A theory of human motivation." in *Psychological Review*, (1943), 370–396.
18 Joseph P. Forgas und Eddie Harmon-Jones, „Motivation and its regulation: the control within." in *The Sydney Symposium of Social Psychology series*, volume 16 (New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group, 2014).
19 Peter Hollins, *Finish What You Start: The Art of Following through, Taking Action, Executing, & Self-Discipline* (California: Pkcs Media, 2019).
20 Veronika Brandstätter u.a., *Motivation und Emotion* (Berlin, Heidelberg: Springer, 2013), 14.

Die Bedürfnispyramide nach Maslow ist ein verbreitetes Modell zum Verständnis der menschlichen Motivation. Er hat die Motive untersucht, die hinter dem menschlichen Handeln stehen, und stellte fest, dass der Mensch hauptsächlich von einigen grundsätzlichen Bedürfnissen angetrieben wird. Eine wichtige Annahme der Theorie sind die Stufen und der hierarchische Aufbau. Die Bedürfnisse der unteren Ebene der Bedürfnispyramide müssen erfüllt werden, bevor die Bedürfnisse höherer Ordnung das Verhalten beeinflussen können. Die untersten Stufen werden auch als Defizitbedürfnisse (physiologische Bedürfnisse, Sicherheit, Sozial- und Individualbedürfnisse) bezeichnet, die oberste Stufe der Pyramide als Wachstumsbedürfnisse (Selbstverwirklichung). Die Schlussfolgerung des Psychologen lautet daher: Der Mensch muss sich nicht verändern, um gut zu sein – er muss nur bekommen, was er braucht.[21]

Eine Kombination von beiden – interner und externer Motivation – ist wichtig , um eine Ernährungsumstellung langfristig und konsequent durchzuziehen. Vor allem die interne Motivation, sprich ein gesundes Ernährungsverhalten durch seinen eigenen Willen anzustreben, ist unerlässlich. Dennoch können externe Motivatoren einen bedeutsamen Beitrag leisten. Wenn man beispielsweise sieht, wie andere Psoriasis-Betroffene ihre Ernährung erfolgreich umgestellt haben, möchte man es ihnen gleichtun und auch andere Personen inspirieren.

21 Abraham H. Maslow, *Motivation und Persönlichkeit* (Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 2018).

2.3 Selbst bestimmen

Die Selbstbestimmungstheorie (SDT) von Ryan und Deci ist eine empirisch fundierte Theorie des menschlichen Verhaltens und der Persönlichkeitsentwicklung. Die Analyse der SDT konzentriert sich in erster Linie auf die psychologische Ebene und unterscheidet verschiedene Arten von Motivation entlang eines Kontinuums von kontrollierter bis hin zu autonomer Motivation. Die Theorie befasst sich insbesondere damit, wie soziale Kontextfaktoren das Wohlbefinden von Menschen durch die Befriedigung ihrer psychologischen Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Verbundenheit und Autonomie unterstützen oder behindern. Anstatt Motivation als ein einheitliches Phänomen zu betrachten werden einige Formen der Motivation völlig willentlich ausgeübt, wohingegen andere durch externen Druck erreicht werden. Die wichtigsten psychologischen Eigenschaften für eine sinnvolle Veränderung sind eine autonome Motivation für die Veränderung und die eigene Wahrnehmung sich für kompetent zu halten, die Veränderung durchzuführen. Ausserdem wird angenommen, dass Menschen eher eine autonome Motivation und die wahrgenommene Kompetenz zeigen, wenn die relevanten sozialen Kontexte die Autonomie der Person unterstützen.[22]

In Bezug auf die Entwicklung des Prototypen ist es wichtig, einen digitalen Kontext zu schaffen, in dem die Kompetenz der Nutzer:innen gefördert und deren Autonomie unterstützt wird. Nutzer:innen müssen sich für kompetent genug halten, um die Ernährungsumstellung umzusetzen.

22 Richard M. Ryan und Edward L. Deci, *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (New York: Guilford Press, 2017), 3-13.

2.4 Der Glaube an die Gesundheit

Eine einflussreiche Theorie darüber, warum Menschen Gesundheitsverhalten praktizieren, ist das Health Belief Modell (HBM) von Hochbaum und Rosenstock (siehe Abb. 3).[23] Diesem Modell zufolge hängt es von zwei Faktoren ab, ob eine Person ein bestimmtes Gesundheitsverhalten an den Tag legt. Zum einen, ob sie eine persönliche Gesundheitsgefährdung wahrnimmt, und zum anderen, ob sie glaubt, dass ein bestimmtes Gesundheitsverhalten diese Gefährdung wirksam verringern kann.[24]
Die Wahrnehmung einer persönlichen Gesundheitsbedrohung wird durch mindestens drei Faktoren beeinflusst: allgemeine Gesundheitswerte, zu denen das Interesse an und die Sorge um die Gesundheit gehören, spezifische Überzeugungen über die persönliche Anfälligkeit für eine bestimmte Erkrankung und Überzeugungen über die Folgen der Erkrankung. Die Frage, ob eine Person glaubt, dass eine Gesundheitsmassnahme die Bedrohung verringert, hat zwei Teilkomponenten: ob die Person glaubt, dass die Gesundheitsmassnahme wirksam ist, und ob die Kosten für die Durchführung der Massnahme deren Nutzen übersteigen.
In einer Studie wurde die Wirksamkeit des HBM bei der Ernährungserziehung von Typ-2-Diabetikern untersucht und in Bezug auf die wahrgenommene Schwere der Erkrankung, die wahrgenommene Bedrohung und den wahrgenommenen Nutzen bestätigt.[25]

Das HBM stellt eine entscheidende Grundlage für die Entwicklung des Protoypen dar. In erster Linie muss sich die betroffene Person bewusst sein, dass aufgrund ihrer Psoriasis-Erkrankung eine Gesundheitsbedrohung besteht. Dazu muss der Glaube vorhanden sein, dass gesunde Ernährung die betroffenen Hautstellen heilen kann, um eine Verhaltensänderung durchzuführen.

23 G. M. Hochbaum, *Public Participation in medical screening programs: A sociopsychological study* (Washington, DC: U.S. Goernment Printing Office, 1958).
24 Irwin M. Rosenstock, „The Health Belief Model and Preventive Health Behavior" in *Health Education Monographs 2*, Nr. 4 (Dezember 1974), 354–86.
25 Gholamreza Sharifirad u. a., „The Effectiveness of Nutritional Education on the Knowledge of Diabetic Patients Using the Health Belief Model" *in Journal of Research in Mecal Sciences 14*, Nr 1, 2009, 1-6.

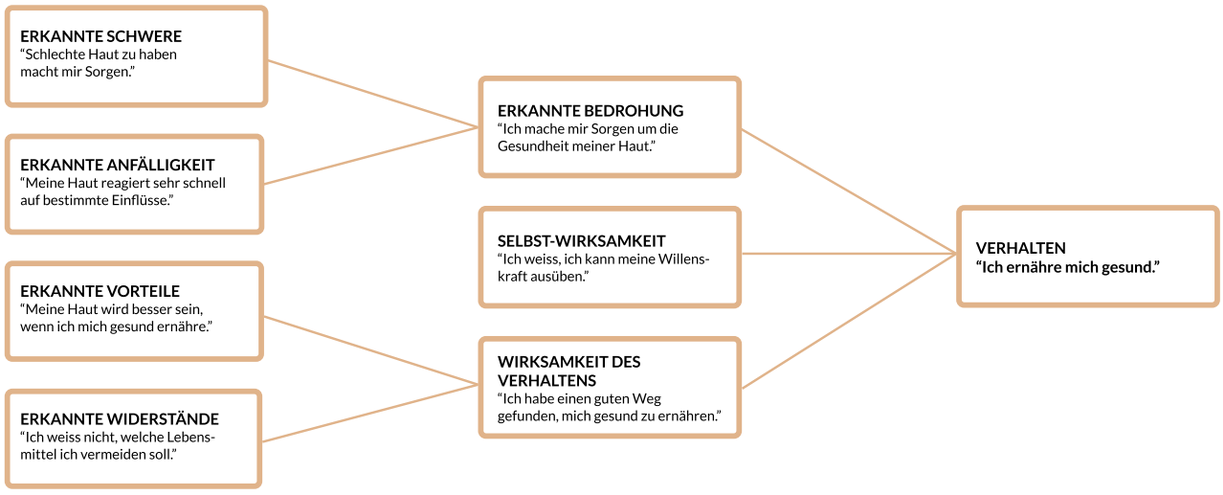


Abbildung 3
Das Health-Belief Modell
(in Anlehnung an Rosenstock, 1974)

2.5 In guter Absicht

Die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior, TPB) wurde aus einer früheren, von Ajzen und Fishbein vorgeschlagenen Theorie, der Theory of Reasoned Action (TRA), entwickelt. Nach dieser Theorie ist ein Gesundheitsverhalten das direkte Ergebnis einer Verhaltensabsicht. Die Verhaltensabsichten selbst setzen sich aus drei Komponenten zusammen: die Einstellungen zu einer bestimmten Handlung, subjektive Normen in Bezug auf die Handlung und die wahrgenommene Verhaltenskontrolle. Das heisst, das Ausmass, in dem man bereit ist, sich zu verhalten, oder einen bestimmten Handlungsplan festgelegt hat, sagt voraus, ob man ein Verhalten tatsächlich ausführen wird. Die TRA wurde verwendet, um Faktoren zu identifizieren, die Absichten vorhersagen. Überzeugungen über die Konsequenzen des Verhaltenbestimmen die Einstellungen (positive oder negative Gefühle) gegenüber bestimmten Verhaltensweisen und normative Überzeugungen bestimmen die subjektiven Normen, d. h. Überzeugungen darüber, was andere im sozialen Umfeld einer Person über das Verhalten denken. Das Zusammenwirken dieser Faktoren führt zu einer Verhaltensabsicht und schliesslich zu einer Verhaltensänderung.[26] TBH wurde beispielsweise für Verhaltensänderungen bei der Raucherentwöhnung verwendet. Van den Putte et al. fanden heraus, dass die Anpassung an sozialen Normen einen grossen Einfluss darauf hat, wie Menschen handeln, einschliesslich der Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören.[27]

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die Nutzer:innen einer Applikation in dem Glauben zu unterstützen, dass es in ihrer Hand liegt, die Ernährung zu ändern, und dass sie dabei soziale Unterstützung erhalten.

26 Icek Ajzen und Martin Fishbein, *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980).

27 Bas van den Putte u.a., „Social Influences on Smoking Cessation: A Comparison of the Effect of Six Social Influence Variables" in *Preventive Medicine* 41, Nr. 1, 2005, 186–93.

2.6 „alea iacta est“

Im Rubikon-Modell der Handlungsphasen (siehe Abb. 4) beschreiben die Psychologen Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer vier aufeinanderfolgende Phasen, die das Erreichen eines Ziels kennzeichnen.
In der ersten Phase vor der Entscheidung werden Vor- und Nachteile der eigenen Wünsche und Sehnsüchte abgewogen, indem die erwarteten Ergebnisse und die Frage der Durchführbarkeit bewertet werden. In der zweiten Phase nach der Entscheidung, in der die Umsetzung des gewählten Ziels geplant wird, entscheidet man, wann, wo und wie man auf das Ziel hin handeln will. Die nächste Phase ist die Handlungsphase, in der man auf das Ziel zusteuert, indem man zielgerichtete Verhaltensweisen einleitet und zu einem erfolgreichen Abschluss bringt. Die letzte der vier Phasen ist schliesslich die Phase nach der Entscheidung, in der die erreichten Ergebnisse des zielgerichteten Verhaltens rückblickend bewertet werden.[28]
Abwägen und Bewerten werden dabei als motivationale Phasen betrachtet, weil hier Wert- und Erwartungserwägungen eine Rolle spielen. Planen und Handeln gelten als volitionale Phasen, da hier selbstregulative Prozesse im Vordergrund stehen. Als markante Übergänge auf dem Weg vom Wunsch zum Ziel werden die Bildung einer Zielintention, die Initiierung einer zielführenden Handlung sowie die Zielerreichung betrachtet.[29] Diese vier Phasen werden durch drei klare Übergänge voneinander getrennt: die Entscheidung bestimmte Wünsche und Sehnsüchte anzustreben und sie damit in Ziele umzuwandeln; die Einleitung von Handlungen, die geeignet sind, diese Ziele zu erreichen; und die Bewertung der erzielten Ergebnisse. Der Übergangspunkt am Ende der ersten Phase wird als Überschreitung des Rubikon bezeichnet.[30] Der Name der Theorie geht auf die Metapher zurück, nach der Cäsar im Jahre 49 v. Chr. mit den Worten »alea iacta est« (»Der Würfel ist gefallen«) verdeutlichte, dass er nach einer Phase des Abwägens den Entschluss gefasst hatte, mit seinen Soldaten einen Fluss namens Rubikon zu überschreiten, und damit einen Krieg begann.[31]

Das Rubikon-Modell erklärt, dass es bei der Entwicklung des Prototypen wichtig ist aufzuzeigen, welche die möglichen Ziele der Verhaltensänderung sind und wie man diese innerhalb eines angemessenen Zeitplans umsetzen kann. Massgebend ist daneben den Betroffenen darzulegen, was sie bisher erreicht haben und was noch getan werden muss. Bei Zielerreichung kann man die Bewertung der erzielten Ergebnisse in die Applikation einbauen.

28 Peter Gollwitzer, „Das Rubikonmodell der Handlungsphasen“. in *Motivation, Volition und Handlung* (Göttingen: Hogrefe, 1995), 531-582.
29 Veronika Brandstätter u.a., *Motivation und Emotion*, 2013, 114-116.
30 Peter Gollwitzer, „Das Rubikonmodell der Handlungsphasen“ in Motivation, Volition und Handlung, 1995, 531-582.
31 Andreas Zimber, *Gesund trotz Multitasking: Selbstmanagement für den Berufsalltag* (Berlin Heidelberg: Springer, 2016), 139.

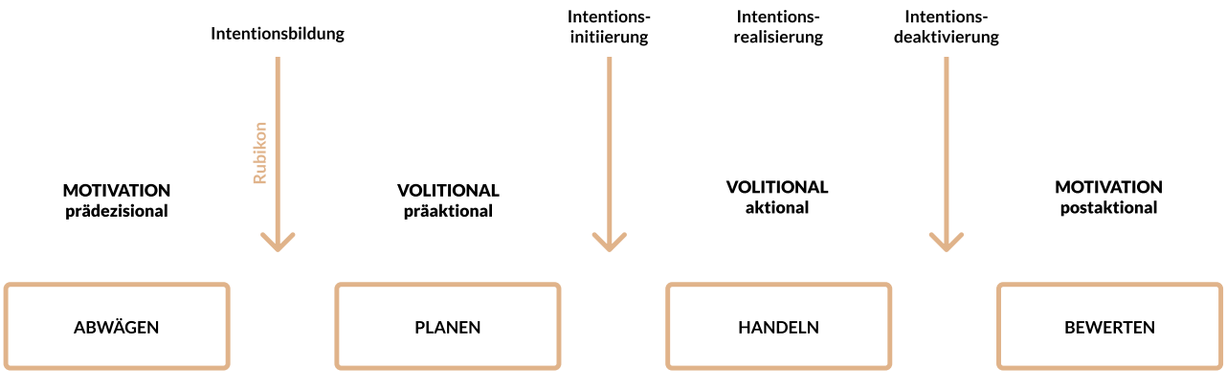


Abbildung 4
Das Rubikon Modell
(in Anlehnung an Heckhausen & Gollwitzer, 1987)

2.7 HAPA

Die traditionellen Modelle wurden vor allem wegen der Kluft zwischen Absicht und Verhalten kritisiert. Ein Modell, das ausdrücklich postintentionale Faktoren einbezieht, um diese Lücke zu schliessen, ist der Health Action Process-Ansatz (HAPA). Das HAPA-Modell unterscheidet zwischen präintentionalen Motivationsprozessen, die zu einer Verhaltensabsicht, und postintentionalen Willensprozessen, die zum tatsächlichen Gesundheitsverhalten führen (siehe Abb. 5).
HAPA untersucht andere Massnahmen, die nach der Absichtsbildung erforderlich sind, um eine Verhaltensänderung aufrechtzuerhalten. Wie andere Theorien beginnt auch HAPA in der motivationalen Phase mit der Bildung einer Intention, ein bestimmtes Gesundheitsverhalten zu beginnen bzw. ein Risikoverhalten zu unterbinden. Beeinflusst wird die Intentionsbildung durch drei kognitiv-affektive Variablen: Risikowahrnehmung, Handlungsergebniserwartungen sowie Selbstwirksamkeit.[32] Die Risikowahrnehmung bildet die Grundlage für einen Denkprozess und die weitere Ausarbeitung von Gedanken über Konsequenzen und Kompetenzen. In ähnlicher Weise werden positive Ergebniserwartungen als wichtig für die Motivationsphase angesehen, in der eine Person die Vor- und Nachteile bestimmter Verhaltensresultate abwägt. Ausserdem muss man daran glauben, dass man in der Lage ist, eine gewünschte Handlung auszuführen. Hierbei spricht man von der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit.[33] Die wahrgenommene Selbstwirksamkeit hat sich in allen Phasen des Prozesses der Verhaltensänderung als wichtig erwiesen. Die Selbstwirksamkeit ist wahrscheinlich die wichtigste Determinante des Verhaltens, weil Menschen nur das tun, wovon sie glauben, dass sie es tun können. Selbst wenn sie die Fähigkeiten und das Wissen haben, um eine Aufgabe zu bewältigen, ist es immer noch ihr Glaube an die eigenen Fähigkeiten, die den Unterschied zwischen dem Versuch und dem Nicht-Versuch ausmachen. Die Selbstwirksamkeit beeinflusst unsere Ziele und Bestrebungen. Je stärker wir an uns selbst glauben, desto grössere Ziele setzen wir uns und desto stärker ist das Engagement.[34]
Basierend auf diesen Phasen lässt sich die Zielgruppe einer Fördermassnahme in drei homogene Gruppen unterteilen: in Unmotivierte, in Motivierte und in Handelnde. Basierend auf dieser Segmentierung kann man für jede Gruppe eine massgeschneiderte Intervention entwickeln. Nach Schwarzer und Fleig sollen Interventionen in Bezug auf die Gesundheit umso mehr wirken, je besser sie auf homogene Zielgruppen zugeschnitten sind.[35]
Dillon et. al untersuchten die Wirksamkeit einer auf dem Health Action Process Approach basierenden Planungsintervention, die durch Textnachrichten ergänzt wurde, um die sitzende Zeit der Studenten zu reduzieren und spezifische nicht-sitzende Verhaltensweisen zu verbessern. Die Kombination einer HAPA-basierten Planungsintervention mit Textnachrichten kann die Zeit des Sitzens reduzieren.[36]

Zusammenfassend ist hierbei relevant, die Risikowahrnehmung, Handlungsergebniserwartungen sowie die Selbstwirksamkeit genauer zu berücksichtigen. Den Nutzer:innen von Flaky muss mehr Bewusstsein für das eigene Verhalten geschaffen werden, indem man die Vorteile der Verhaltensresultate aufzeigt.
Es gilt, die Frage wie die Selbstwirksamkeit in der mobilen Applikation verstärkt werden kann, genauer zu betrachten. Es kann sich als schwierig erweisen, unmotivierte Nutzer:innen für eine Ernährungsumstellung zu begeistern. Daher erscheint sinnvoll, den Fokus auf die Zielgruppe der Motivierten und Handelnden zu legen, um eine passende Intervention zu gestalten. Gleichzeitig gilt es jedoch zu versuchen, auch unmotivierte für eine Ernährungsumstellung zu begeistern.

---

32 Ralf Schwarzer, „Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors“ in *Applied Psychology* 57, Nr. 1, 2008, 1–29.
33 ebd.
34 Albert Bandura, „Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning“ in *Educational Psychologist 28*, Nr. 2 (März 1993): 117–48.
35 Ralf Schwarzer und L. Fleig, „Von der Risikowahrnehmung zur Änderung des Gesundheitsverhaltens“ in *Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie 64*, Nr. 5 (September 2014), 338-341.
36 Kirsten Dillon u.a., „A Combined Health Action Process Approach and MHealth Intervention to Reduce Sedentary Behaviour in University Students – a Randomized Controlled Trial“ in *Pschology & Health*, 2021, 1-20.

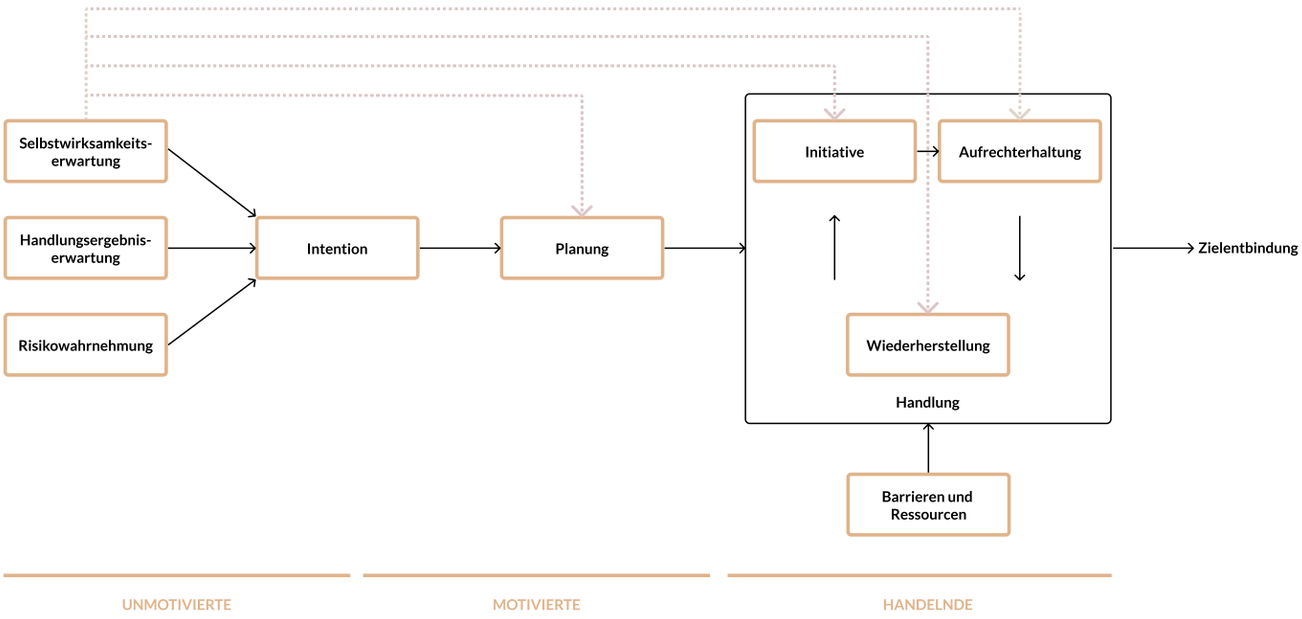


Abbildung 5
Das sozial-kognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens - Health Action Process Ansatz, HAPA (in Anlehnung an Schwarzer & Fleig, 2014)

2.8 Zuckerbrot & Peitsche

Der Wechsel aus Milde und Strenge – sowohl belohnende als auch bestrafende Massnahmen, die ein bestimmtes Verhalten bewirken sollen.[37] Lernen und die damit verbundenen Lernprozesse prägen das Denken der Menschen, ihre Persönlichkeit, ihre Sprache, ihre Motivation und ihre Einstellung. Ein gesunder Lebensstil kann sich durch das Erlernen und langfristige Beibehalten einer gesundheitsfördernden Verhaltensweise auszeichnen. In der Lernpsychologie spricht man in diesem Sinne von Konditionierung. Im Rahmen der Psychologie finden Konditionierungsprozesse praktische Anwendung im Bereich der Verhaltenstherapie. Hierbei wird zwischen zwei Arten von Konditionierung unterschieden.

Die klassische Konditionierung ist eine von Ivan Pawlow begründete behavioristische Lerntheorie, die sich mit dem Reiz-Reaktion-Verhalten auseinandersetzt. In seinem Experiment hatte er herausgefunden, dass Hunde bereits beim Geräusch einer Glocke mit einer erhöhten Produktion von Speichel im Maul reagieren. In diesem Zusammenhang haben Studien gezeigt, dass die Darstellung von aversiven Bildern möglicher gesundheitlicher Folgen zusammen mit denen bestimmter Lebensmittel implizite Einstellungen verändern kann, was sich auf das spätere Verhalten bei der Lebensmittelauswahl auswirkt.[38]
Bei der operanten Konditionierung hingegen werden die Konsequenzen auf ein gezeigtes Verhalten assoziiert. Die Experimente zur operanten Konditionierung gehen auf die amerikanischen Psychologen Edward Thorndike und B.F. Skinner zurück. Thorndike untersuchte wie lange Katzen benötigen, um aus einer Box herauszukommen, in der sie eingeschlossen waren, um ein Stück Futter zu erhalten. Die Psychologen fanden heraus, dass die Katzen bei wiederholten Versuchen immer schneller aus der Box entkommen konnten. Ihre Fluchtlatenzzeit verringerte sich.[39] Erwünschte Verhaltensweisen werden durch angenehme Konsequenzen (Positive Verstärkung) bzw. durch das Ausbleiben unangenehmer Konsequenzen (Negative Verstärkung) belohnt. Operante Lernmechanismen beeinflussen beispielsweise sowohl das Schmerzverhalten als auch die Schmerzwahrnehmung gesunder Probanden und chronischer Schmerzpatienten. Ihre Bedeutung wurde bereits in einem der ersten verhaltensorientierten Schmerzmodelle, dem operanten Schmerzmodell von Fordyce betont. Danach nehmen Schmerzverhaltensweisen wie Klagen, Seufzen, Schonhaltung durch positive Verstärkung (z.B. Aufmerksamkeit, Zuwendung) oder negative Verstärkung (z.B. kurzfristige Schmerzreduktion durch Schonen oder Vermeiden von Konflikten) in ihrer Auftretenshäufigkeit zu. Gleichzeitig können gesunde Verhaltensweisen wie körperliche Aktivitäten, aktives Bewältigungsverhalten nur unzureichend positiv verstärkt werden und treten folglich seltener auf.[40]
Obwohl jedes Lernen durch eine Art von Verhaltensänderung gekennzeichnet ist, sind nicht alle Fälle, in denen sich das Verhalten ändert, Fälle von Lernen. Lernen dauert relativ lange an und unterscheidet sich somit von anderen Quellen der Verhaltensänderung, die meistens nur kurzfristig oder vorübergehend sind. Diese können beispielsweise durch Motivationsänderungen oder veränderte Reizbedingungen verursacht werden. Beim Lernen hingegen geht es um längerfristige Veränderungen. Man geht davon aus, dass etwas einmal Gelerntes über einen längeren Zeitraum hinweg im Gedächtnis bleibt.[41]

37 DWDS. „DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache".
38 Gareth J. Hollands u.a., „Using Aversive Images to Enhance Healthy Food Choices and Implicit Attitudes" in *Health Psychology 30*, Nr. 2, 2011, 195-203.
39 Edward L. Thorndike und Darryl Bruce, *Animal Intelligence: Experimental Studies* (New York: The Macmillan Company, 1911).
40 Judith Kappesser und Christiane Hermann, „Wenn Schmerzen im Gedächtnis bleiben: Unerwünschter Lernprozess". in *Heilberufe 66*, Nr. 2, 2014, 14-17.
41 Michael Domjan, *The essentials of conditioning and learning* (Washington, DC: American Psychological Association, 2018), 22.

Folglich können für den Applikationsprototypen beispielsweise Vorher-Nachher-Bilder, sprich das Aufzeigen von positiven Konsequenzen der Verhaltensänderung, als ein effizientes Mittel eingesetzt werden – mit dem Ziel zu lernen, was für den eigenen Körper und damit für die Haut ungesund ist. Erwünschte Verhaltensweisen, wie sich gesund ernähren, werden somit mit positiven Ergebnissen belohnt. Wie erläutert, handelt es sich beim Erlernen neuer Verhaltensweisen um einen langfristigeren Prozess, dessen Umsetzung sich in einer mobilen Applikation schwieriger gestalten dürfte, jedoch nicht unmöglich ist.

2.9 Fazit

Theorien und Modelle haben alle den Zweck zu erklären, warum Menschen tun, was sie tun, jedoch erklären sie es auf unterschiedliche Weise. Die Wahl einer Theorie oder eines Modells hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, beispielsweise von den verhaltensbedingten Ursachen des Gesundheitsproblems, der Interaktionsebene (intrapersonell, interpersonell oder gemeinschaftlich), der Bevölkerungsgruppe und den gewünschten Ergebnissen oder Veränderung.
Aus den Erkenntnissen dieser Recherche resultiert, dass der Fokus auf die Zielgruppe von motivierten und handelnden Personen zu legen ist, um eine passende Intervention zu gestalten. Die interne Motivation ist somit ein grundlegender Faktor. Nutzer müssen sich bewusst sein, dass ein Gesundheitsrisiko besteht. Sie müssen sich kompetent genug halten und daran glauben, dass Ernährung der richtige Weg ist.
Durch eine Kombination mit externen Motivatoren kann eine Ernährungsumstellung erleichtert werden und möglicherweise auch Unmotivierte erreichen. Diese Motivatoren können beispielsweise das Aufzeigen von gesunden Ernährungsalternativen beinhalten oder soziale Verstärker wie der Austausch mit anderen Betroffenen. Generell ist es wichtig, die Vorteile der Verhaltensänderung sowie die möglichen Ziele aufzuzeigen.
In diesem Kapitel sind nur einige der vielen Verhaltensmodelle angeschnitten und bedürfen detaillierterer Analysen. Für diese Arbeit stellen sie jedoch einen wichtigen Input dar und dienen als wertvolle Inspiration für die Entwicklung von Flaky. Durch ein besseres Verständnis für die Merkmale von Menschen mit ähnlichen Verhaltensweisen und für die Hindernisse, die sie von einem gesunden Verhalten abhalten, können Strategien oder Anreize für den Applikationsprototypen entwickelt werden, um diese Gruppen anzusprechen.

Smarte Entwick-lungen

Die Digitalisierung beeinflusst viele Bereiche unseres Lebens: unsere Arbeitswelt, unser Konsumverhalten und unsere Freizeitgestaltung. Im Bezug auf unsere Gesundheit birgt sie noch viele Potenziale und Herausforderungen. So kann die Zunahme digitaler Informationen zur Schaffung und zum Austausch von Wissen beitragen. Menschen mit seltenen Krankheiten können über grosse Entfernungen hinweg zusammenkommen und eine Gemeinschaft bilden, die das Austauschen von Erfahrungen und Erkenntnissen ermöglicht. Menschen mit chronischen Erkrankungen können viel besser über ihre Krankheit informiert werden, auch darüber, wie sie sich an deren Folgen anpassen können. Die Auswirkungen der Informationstechnologie auf das Gesundheitswesen und die medizinischen Dienstleistungen können als revolutionär bezeichnet werden. Die Nutzung digitaler Geräte und medizinischer Technologie wird zunehmend bei Patienten eingesetzt. Es besteht die Möglichkeit der Telemedizin, der Speicherung elektronischer Patientenakten und der Netzkommunikation. Leistungsstarke Analysetools, einschliesslich Künstliche Intelligenz, werden genutzt, um die Entscheidungsfindung zu verbessern. Ein kultureller Wandel hin zu einer digitalen Denkweise in Verbindung mit neuen Technologien wird die Entwicklung eines sich ständig verbessernden lernenden Gesundheitssystems ermöglichen.[42]

Durch das Aufkommen mobiler Geräte können Millionen von Applikationen mit Milliarden von Menschen geteilt werden. Viele dieser smarten Entwicklungen beziehen sich auf die Gesundheit und helfen Menschen mit Krankheiten, physischen oder psychischen Problemen, unterstützen die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil oder fördern gesundes Verhalten. Gesundheits-Apps, auch mHealth-Apps genannt, werden definiert als „mobile Anwendungen, die den Verbrauchern beim Selbstmanagement des allgemeinen Wohlbefindens, bei der Krankheitsvorbeugung und beim Krankheitsmanagement helfen".[43] Diese Apps sind eine Weiterentwicklung der Telemedizin, da sie nicht nur Fernbehandlungen unterstützen, sondern auch die Möglichkeit bieten, jederzeit und an jedem Ort einzugreifen. mHealth-Apps bieten eindeutige Vorteile für die Behandlung, die Bewertung und das Selbstmanagement, beispielsweise die Einschätzung des Krankheitsverlaufs oder die Aufzeichnung von Schmerzen. Im Jahr 2020 standen im Apple App-Store weltweit rund 48.608 medizinische mHealth-Apps zum Download bereit. 2019 waren es noch 44.384. Die Anzahl der Gesundheit- und Fitness-Apps belief sich 2020 auf 82.633.[44]

42 Siemens Healthineers, „Digitalizing Healthcare".
43 IMS Institute for Healthcare Informatics, „Patient Adoption of mHealth", 2015.
44 Statista, „mHealth-Apps - Anzahl im Apple App-Store 2020".

3.1 Design für die Gesundheit

Es ist ein grosser Unterschied, ob man sich über seinen Gesundheitszustand informiert oder etwas dagegen unternimmt. Jeden Tag suchen Millionen von Menschen online nach Gesundheitsinformationen, jedoch ist es schwierig, mobile Anwendungen zu erstellen, die sie zu einer proaktiven Änderung des Gesundheitsverhaltens motivieren können. Um eine Verhaltensänderung zu erreichen, muss die Entwicklung und das Design von mHealth-Apps überzeugende Prinzipien und Strategien anwenden.
Mittels emotionaler Anreize, Motivation und Überzeugung zielen Health Behavior Change Support Systems (HBCSS) darauf ab, eine Änderung der Einstellung und/oder des Verhaltens der Nutzer in Richtung eines gesünderen Lebensstils zu bewirken. HBCSS sind Softwareanwendungen und integraler Bestandteil des so genannten Persuasive Computing oder Human Centric Computing. Als solche sind sie nicht nur mit der Informatik und Informationswissenschaft, sondern auch mit anderen Disziplinen wie Soziologie, Psychologie oder Kognitionswissenschaften verbunden. HBCSS werden in vielen verschiedenen Bereichen eingesetzt, beispielsweise bei der Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung, der Raucherentwöhnung, der Überwachung von Schlafstörungen oder anderen Fragen der körperlichen und geistigen Gesundheit.[45]

45 Tobias Mettler, „Health Behaviour Change Support Systems: Past Research and Future Challenges" in *Management Research, 17th International Symposium on Health Information Management Research* (York, UK, 2015), 11.

3.1.1 Überzeugungsstrategien

Die Technologie wird zu einem besonders mächtigen Werkzeug, wenn sie es ermöglicht, dass die Überzeugungstechniken interaktiv und nicht einseitig sind. In anderen Worten, dass das Interaktionsmuster auf der Grundlage der Eigenschaften oder Handlungen des Nutzers geändert und angepasst wird. B.J. Fogg, Verhaltenswissenschaftler an der Stanford University, hat den Begriff Persuasive Technology geprägt. Persuasive Technologie ist eine Klasse von Technologien, die absichtlich darauf ausgerichtet sind, die Einstellung oder das Verhalten einer Person zu ändern. Wichtig ist, dass Persuasion eine freiwillige Änderung des Verhaltens oder der Einstellung oder beides voraussetzt. Wenn Zwang, Manipulation oder Täuschung eingesetzt werden, fallen diese nicht in den Bereich der persuasiven Technologie. Fogg betont, dass Computer eine Reihe von Vorteilen gegenüber menschlichen Überredungskünstlern haben. Sie können hartnäckiger sein, sie können Anonymität zulassen, sie können auf einen praktisch unbegrenzten Datenbestand zugreifen und diesen kontrollieren und sie können viele Modalitäten nutzen (Text, Audio, Video, Grafiken, Animationen, etc.), um ein überzeugendes Erlebnis zu schaffen.[46] Persuasives Design spielt eine wichtige Rolle, welches sich auf die Beeinflussung menschlichen Verhaltens durch die Eigenschaften eines Produkts oder einer Dienstleistung konzentriert.[47]

Obwohl die häufigste Anwendung der persuasiven Technologie heute der Einsatz von Computern zum Verkauf von Produkten und Dienstleistungen ist, gibt es ein grosses Potenzial für die Anwendung persuasiver Technologien zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Menschen. Insbesondere die Entwicklung neuer Sensortechnologien und Algorithmen, die ein kontextbezogenes Computing ermöglichen, erlaubt es, Elemente aus dem Kontext und der Aktivität einer Person abzuleiten und dieser Person zum richtigen Zeitpunkt geeignete gesundheitsbezogene Botschaften zu übermitteln. Durch die Einbettung von Rechenleistung und interaktiven Displays in unsere alltägliche Umgebung sowie die Allgegenwärtigkeit mobiler Geräte ist es möglich, überzeugende Rückmeldungen an der Stelle zu geben, an der Nutzer:innen am meisten davon profitieren könnten.[48]

Überzeugen bedeutet also, dass man versucht, eine Einstellung oder ein Verhalten zu ändern, damit die Nutzer:innen etwas tun, was man sich wünscht. Das von Fogg entwickelte, weit verbreitete Rahmenwerk bietet ein nützliches Mittel zum Verständnis persuasiver Technologie. Eine Schwäche dieses Modells ist jedoch, dass es nicht erklärt, wie die vorgeschlagenen Gestaltungsprinzipien in Softwareanforderungen umgewandelt und als tatsächliche Systemfunktionen implementiert werden können. Um jedoch die Überzeugungskraft eines Softwaresystems entwerfen und bewerten zu können, ist es wichtig, sowohl den Informationsgehalt als auch die Funktionen zu verstehen. Mit ihrem neuen Persuasive Systems Design - Modell (PSD-Modell) haben Oinas-Kukkonen und Harjumaa[49] daher viele der Gestaltungsprinzipien von Fogg übernommen und modifiziert sowie weitere hinzugefügt (siehe Abb. 6).
In diesem Zusammenhang ist auch Robert Cialdini zu erwähnen. Der ehemaliger amerikanischer Professor für Psychologie hat sich mit dem Thema des Überzeugens befasst. In seinem Buch beschreibt er sieben Prinzipien der Überzeugungsarbeit.[50] Im nächsten Abschnitt beschreibe ich einige der wichtigsten Prinzipien des PSD-Modells sowie die Prinzipien nach Cialdini.

---

46 B. J. Fogg, „Persuasive technology: using computers to change what we think and do" in *The Morgan Kaufmann series in interactive technologies* (Amsterdam, Boston: Morgan Kaufmann Publishers, 2003).
47 The Interaction Design Foundation, „What Is Persuasive Design?".
48 Wijnand IJsselsteijn u. a., Persuasive Technology for Human Well-Being: Setting the Scene" in *Persuasive Technology,* (Berlin, Heidelberg: Springer, 2006), 1-5.
49 Harri Oinas-Kukkonen und Marja Harjumaa, Persuasive Systems Design: Key Issues, Process Model, and System Features" in *Communications of the Association for Informstion Systems* 24, 2009.
50 Robert B. Cialdini, I*nfluence: The Psychology of Persuasion* (New York: Collins, 1984).

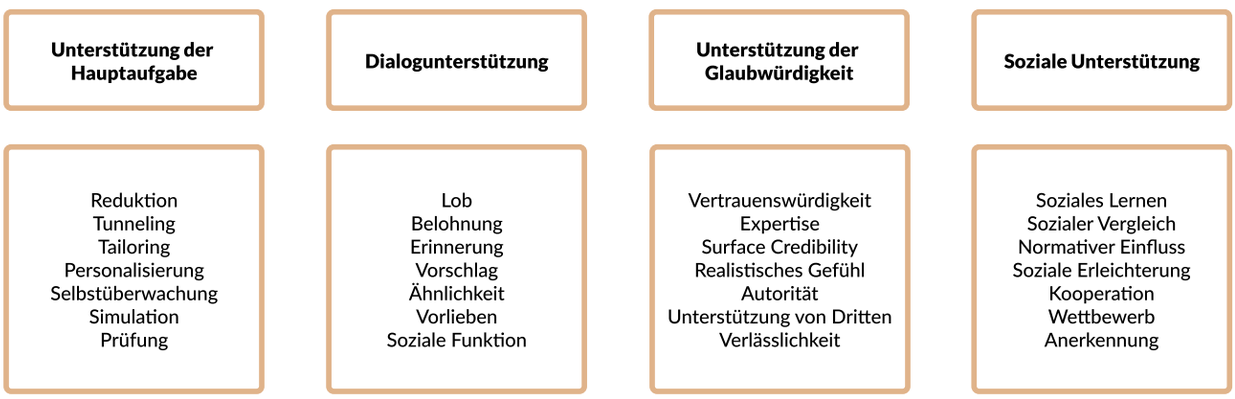


Abbildung 6
Das PSD-Modell
(in Anlehnung an Oinas-Kukkonen und Harjumaa, 2009)

Personalisierung
Durch ein personalisiertes Nutzererlebnis ist die Applikation bequemer zu bedienen. Das wiederum führt zu mehr Engagement und höherer Nutzerbindung.

Selbstüberwachung
Fortschritte sind motivierend. Wenn man Nutzer:innen der Applikation Fortschritte aufzeigt, kann dies zu einer Motivation führen, diese Aufgaben immer wieder zu erledigen.

Reduktion
Durch das Reduzieren der Schritte, die zur Durchführung einer Aktion erforderlich sind, kann das Nutzererlebnis gesteigert werden.

Tunneling
Tunneling bezieht sich auf die Praxis der gezielten Führung durch eine Erfahrung.[51] Durch das Visualisieren der Schritte, die ein Nutzer erledigen muss, wird man durch informierte Schritte geführt und gibt eine Struktur mit auf den Weg.

Tailoring
Tailoring ist eine Strategie, die es ermöglicht, eine Erfahrung auf den einzelnen Nutzer zuzuschneiden.[52] Wahlmöglichkeiten und die Personalisierung der Umgebung sind die beiden wichtigsten Möglichkeiten für Designer, Nutzererfahrungen anzupassen.

Simulation
Systeme ermöglichen den Nutzer:innen, den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung unmittelbar zu erkennen.

Erinnerung
Wenn ein System die Nutzer:innen an ihr angestrebtes Verhalten erinnert, werden sie ihre Ziele mit grösserer Wahrscheinlichkeit verfolgen und erreichen.

Empfehlung
Bei der Empfehlung handelt es sich um eine Strategie, den Nutzer:innen Informationen zum richtigen Zeitpunkt zu präsentieren, um das Verhalten möglichst effektiv ändern zu können. Vorschläge sind Auslöser, die motivierten Nutzer:innen in den Weg gelegt werden, um sie zu einem bestimmten Verhalten zu überreden und sie bei der Stange zu halten.

Lob & Belohnung
Ein System, das Lob ausspricht, kann Nutzer:innen für Überzeugungsarbeit empfänglicher machen. Auch Belohnungen von bestimmten Verhaltensweisen, können eine grosse Überzeugungskraft haben.

Soziale Funktion & Soziale Bewährtheit
Wenn ein System eine soziale Rolle einnimmt, werden Nutzer:innen es eher zu Überzeugungszwecken nutzen. Zudem verwenden Menschen oft die Handlungen anderer als Grundlage für ihr eigenes Handeln.

Vertrauenswürdigkeit & Surface Credibility
Ein System, das als vertrauenswürdig angesehen wird, hat eine grössere Überzeugungskraft. Die Menschen beurteilen die Glaubwürdigkeit des Systems (Surface Credibility) zunächst anhand einer Inspektion aus erster Hand. Das System sollte kompetent aussehen und sich gut anfühlen.

---

51 Page Chen, *„7 Elements of Persuasive Design Strategy"*.
52 ebd.

Expertise
Menschen neigen dazu, sich auf Autoritätspersonen zu verlassen und ihnen zu gehorchen. Deshalb ist es sinnvoll, Erfahrungsberichte oder Expertenwissen in eine App zu integrieren.

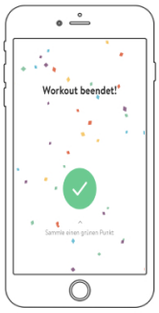
Commitment
Wenn sich Menschen einer Idee oder einem Ziel verschreiben, sind sie in der Regel motiviert, diese Verpflichtung einzuhalten.

Reziprozität
Menschen neigen dazu, sich verpflichtet zu fühlen, einen Gefallen zu erwidern.

Durch eine Analyse von vier Gesundheitsapplikationen habe ich verschiedene Überzeugungsstrategien identifiziert, einschliesslich der Art und Weise, wie die Strategien unter der Verwendung der beiden Frameworks – PSD-Modell und Cialdini-Prinzipien – umgesetzt wurden. Die Apps gehörten zu mindestens einer der folgenden Kategorien: Gesundheit und Fitness, Medizin, Soziales und Lifestyle. In Bezug auf den Grossteil der Strategien sind sich die Applikationen sehr ähnlich, indem sie personalisierte Inhalte, Vorschläge und Empfehlungen anzeigen sowie mehrmals täglich Erinnerungen in Form von Mitteilungen oder E-Mails senden. Durch Dashboards erhalten Nutzer:innen einen Überblick und können ihren Fortschritt analysieren. Auffallend bei allen ist besonders die soziale Funktion, sei es als Plattform innerhalb der App oder auch verlinkt auf anderen Seiten mit Communities wie beispielsweise Facebook-Gruppen. Hier können Nutzer:innen ihre Erfahrungen austauschen, sich vergleichen oder sogar “battlen”, um den Weg zu einem gesünderen Lebensstil spielerisch zu gestalten. Was Lob und Belohnung betrifft, hinken alle vier Apps noch etwas hinterher. Nur zwei Applikationen haben hier eine bescheidene Funktion, die den Nutzer ab und zu ein Lob aussprechen (siehe Abb. 7).
Zu erwähnen ist, dass jeweils eine Gratis-Version der Apps untersucht und daher nur eine limitierte Anzahl an Funktionen angeboten wurde, jedoch können die einzelnen Strategien der Gesundheitsapplikationen als Anhaltspunkt für die Entwicklung von Flaky verwendet werden.

Die detaillierte Analyse befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

Yoga & Fitness

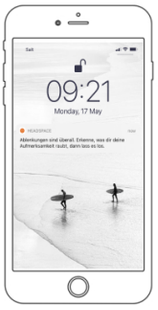


Lob & Sammeln
von Punkten

Diät/Ernährung

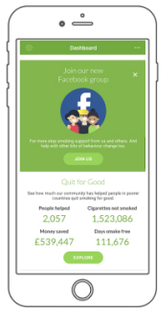
Persönlicher Plan &
Diagramm mit Fortschritt

Meditation



Push-Nachrichten

Raucherentwöhnung



Community

Abbildung 7
Analyse von Gesundheitsapplikationen
(eigene Darstellung)

3.1.2 Stupser für die Gesundheit

Nudging, eine Definition der beiden Verhaltensökonomen Richard Thaler und Cass Sunstein, basiert auf der Vorstellung, dass menschliche Entscheidungen oft voreingenommen, nicht rational und kontextabhängig sind. Der Begriff Choice Architecture bezieht sich auf die Praxis der Beeinflussung von Entscheidungen durch die Gestaltung des Umfelds, in dem Menschen Entscheidungen treffen.[53]
Die Zunahme an digitalen Technologien führt dazu, dass der Mensch immer mehr Entscheidungen auf Bildschirmen, wie z.B. auf Webseiten oder mobilen Apps trifft. Digitale Nudges werden hier als ein zielgerichtetes Designelement eingesetzt, um wünschenswerte, nachhaltigere oder gesündere Entscheidungen zu fördern. Selbst einfache Modifikationen der Choice Architecture, in der Optionen präsentiert werden, können die Entscheidungen von Menschen beeinflussen und sie zu bestimmten Verhaltensweisen anstupsen. Solche Stupser oder Nudges sind Anstösse, aber keine Zwänge. Das Obst beispielsweise an der Kasse auf Augenhöhe zu platzieren, gilt als Anstoss, ein Verbot von Junkfood ist es nicht.
Digitales Nudging gestaltet digitale Entscheidungsumfelder. Zu den Gestaltungselementen gehören grafisches Design wie Text und Farben, Erinnerungen, Rückmeldungen, Formulierungen sowie Anordnungen von Inhalten. Digitale Nudges werden auch als „Snudges", also Selbst-Nudges eingesetzt, beispielsweise im Rahmen von Selbstoptimierung durch Self-Tracking-Technologien, als Hilfe zur Einhaltung von Medikation, als Instrument, um selbstgesetzte Ziele zu erreichen. Der Fokus liegt beim digitalen Nudging auf dem Design der Nutzerschnittstelle, die entweder zum Vorteil der Nutzer, oder aber zum Vorteil der Gestalter der Schnittstelle eingesetzt werden können.[54]
Versicherungen und Arbeitgeber setzen Nudges beispielsweise in Form von Prämiennachlässen ein, um zu gesundheitsbewusstem Verhalten anzuregen. Diese sind oft mit mit App-Tracking-Programmen in Bezug auf Ernährung und körperliche Aktivität gekoppelt.
Digitales Nudging ist noch recht unerforscht und es gibt wenig wissenschaftliche Literatur dazu. Die Challenge besteht darin, das Wissen aus Verhaltensökonomie und Psychologie auf digitale Technologien zu erweitern, sowie auch die Forschung zu persuasiven Technologien, insbesondere das Design von persuasiven Systemen, miteinzubeziehen. Es gilt einen stärkeren Fokus auf die Auswirkungen von Interface-Design-Entscheidungen auf das Benutzerverhalten zu legen, um die Menschen zu befähigen, einen gesunden Lebensstil zu verfolgen.

53 Richard H. Thaler und Cass R. Sunstein, *Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness* (New York: Penguin Books, 2009), 11-13.
54 Lucia A. Reisch, „Nudging hell und dunkel: Regeln für digitales Nudging" in *Wirtschaftsdienst*, Nr. 2, 2020, 87–91.

3.1.3 Gesundheit auf's Spiel gesetzt

Ein weiterer Trend bei mHealth-Lösungen ist die sogenannte Gamifizierung. Spielelemente werden bewusst verwendet, um das Nutzerverhalten zu steigern sowie das Engagement zu erhöhen oder bestimmte Gesundheitsverhaltensweisen zu fördern. Als eines der Hauptmerkmale echten Spielens gilt, dass das Spiel Sinn und Zweck in sich selbst trägt. Wenn also Ziele und Ergebnisse angestrebt werden, dann liegen sie beim richtigen und echten Spielen in der Spieltätigkeit selbst. Spielen hat einen hohen persönlichen Wert und bietet das eigene Erleben und Verhalten zu steigern sowie das Selbstwertgefühl zu fördern.[55] Aus diesem Grund ist man der Meinung, dass Spiele sich für Verhaltensänderungen im Gesundheitsbereich eignen. Sie sind nämlich mehr als nur eine automatische Erfassung von Vitaldaten und Benachrichtigungen. Verhaltensorientierte Gamifizierung-Interventionen können beispielsweise die körperliche Aktivität erhöhen. Ausserdem können spielerische Therapien dabei helfen, die Rehabilitation unterhaltsamer zu gestalten, Fähigkeiten spielerisch zu trainieren und die Aufmerksamkeit vom Schmerz abzulenken. Sie funktionieren jedoch nur, wenn die Teilnahme freiwillig ist und man aus eigener Motivation handelt.

Viele spielbasierte Smartphone-Anwendungen motivieren Nutzer:innen ihre Medikamente pünktlich einzunehmen. Durch die korrekte Einnahme der Medikamente erhalten die Nutzer beispielsweise Punkte, die sie sammeln können und einen Preis gewinnen. Die "Qwalker"-App trackt die täglich zurückgelegten Schritte, Kilometer und verbrannten Kalorien der Nutzer:innen. Die App ist wie ein Schrittzähler aufgebaut und ermöglicht es, für jede erledigte tägliche Aufgabe Belohnungspunkte zu sammeln, die gegen Geschenke und Rabatte eingelöst werden können.[56] Das Unternehmen Peloton, welches vernetzte Fitnessgeräte herstellt, möchte mit einem neuen In-App-Erlebnis, das auf seine stationären Fahrräder ausgerichtet ist, das Training spielerisch gestalten.[57] "DIDGET" ist ein Blutzuckermessgerät von Bayer. Man kann es als einziges Messgerät an ein Nintendo Sielsystem anschliessen, um Kinder für regelmässiges Messen zu belohnen.[58]

Gamifizierung kann die mögliche Unterstützung für motivierte Nutzer:innen bieten, um Therapien einzuhalten, fit zu bleiben oder sich gesund zu ernähren. Was wir heute jedoch über das Phänomen der Gamifizierung wissen, stammt aus fragmentierten Wissensbeständen und einer Vielzahl unterschiedlicher Perspektiven, da die Forschung zur effektiven Gamifizierung noch in den Kinderschuhen steckt.

55 Hans Mogel, *Psychologie des Kinderspiels Die Bedeutung des Spiels als Lebensform des Kindes, seine Funktion und Wirksamkeit für die kindliche Entwicklung* (Berlin: Springer, 1994), 9.
56 MobiHealthNews, „Taiwanese Firms Develop Gamified Mobile Health, Fitness App", 2021.
57 MobiHealthNews, „Peloton to Turn Its Bike Workouts into a Video Game-like Experience", 2021.
58 News-Medical.net, „DIDGET Blood Glucose Meter - Plugs into Nintendo DS, from Bayer".

3.2 State of the Art

Sucht man im App-Store nach “Psoriasis” oder “Schuppenflechte”, erscheinen sehr wenige deutschsprachige Apps für das Psoriasis-Management. Auch eine Google-Suche dazu bleibt nahezu erfolglos und man erfährt, dass bestimmte deutschsprachige Psoriasis-Apps aus unerklärlichen Gründen wieder vom Markt genommen wurden.
Eine der wenigen Apps in deutscher Sprache ist die Sorea App. Mithilfe dieser Applikation ist es für Betroffene möglich, den Hautzustand zu kontrollieren, indem man Fotos machen und den aktuellen Schweregrad der Erkrankung dokumentieren kann. Ziel ist es, über einen längeren Zeitraum Muster zu erkennen und herauszufinden, welche Faktoren einen Psoriasis-Schub begünstigen. Es soll zudem die Möglichkeit bestehen, einen Arzt direkt zu konsultieren und nützliche Tipps und Informationen im Wissensbereich von Sorea zu erhalten.[59]
Ich habe die Gratis-Version von Sorea getestet. Die Möglichkeit, auf eine bestimmte Körperstelle eines Avatars zu klicken und direkt ein Foto zu machen sowie den Hautzustand zu bewerten, finde ich persönlich als sehr gut gelungen. Die gemachten Fotos kann man anschliessend jedoch nicht mehr finden. Der Wissensbereich ist auch nicht existent. Kehrt man auf die Startseite zurück, gelangt man zur Übersicht der eigenen Daten. Das kühle, einfache Design und das Fehlen von Bildern oder Illustrationen empfinde ich als wenig ansprechend. Ausserdem gibt es anfangs keine Einführung in die App, was den Einstieg für die Nutzer:innen erschweren kann.
Es gibt noch einige englischsprachige Psoriasis-Apps. Die meisten haben ähnliche Inhalte wie Sorea und fokussieren sich auf die Dokumentation von den betroffenen Hautstellen durch Fotos, Arztkonsultation und das Dokumentieren von Medikamenten. Keine mir bekannte Applikation stellt die Ernährung und ihren Zusammenhang mit Psoriasis in den Fokus.

59 „Sorea Health – Die Psoriasis App“.

3.3 Fazit

Das Gesundheitsverhalten ist ein anhaltendes Problem, das nicht kurzfristig gelöst werden kann. Man kann dieses Problem nicht ausschliesslich durch Technologie bewältigen, aber man kann die Wirksamkeit von Initiativen zur Verhaltensänderung erhöhen, indem man Anwendungen entwickelt und Anreize bietet, die auf die verschiedenen Nutzer:innen zugeschnitten sind.
Einen wichtigen Anhaltspunkt bei der Entwicklung von mobilen Applikationen bietet das PSD-Modell. Für meine Arbeit war die Analyse der verschiedenen Überzeugungsstrategien von bereits bestehenden Gesundheitsapplikationen sehr wertvoll. Ich konnte sehen, mit welchen Prinzipien und Strategien Nutzer:innen motiviert werden, um ihre Ziele zu erreichen und auch die Applikation langfristig zu verwenden. Die Erkenntnisse dieser Analyse fliessen in die Entwicklung von Flaky mit ein. Personalisierung, Erinnerung, Empfehlung, Selbstüberwachung, Lob und die soziale Funktion sind unter anderem die Strategien, die ich für die Applikation bzw. für das Testing des Prototypen als sinnvoll erachte.
Weiter bringen digitale Nudges und das Konzept von Gamifizierung einen bedeutsamen Anstoss. Ich möchte jedoch vorerst vom digitalen Nudging absehen, da Nudges Verhaltensänderungen unbewusst auslösen. Im Kontext der Ernährungsumstellung bei Menschen mit Psoriasis steht das Bewusstsein für eine Verhaltensänderung im Vordergrund. In einem weiteren Schritt kann man in Erwägung ziehen, sich beispielsweise mit spielerischen Komponenten auseinanderzusetzen, jedoch möchte ich mich zunächst auf die Überzeugungsstrategien konzentrieren.
Die bereits bestehenden Applikationen zum Psoriasis-Management sind vorwiegend auf englischer Sprache und keine dieser konzentriert sich auf gesunde Ernährung. In diesem Zusammenhang empfinde ich es als enorm wichtig, eine Applikation für Psoriasis-Betroffene zu entwickeln, um über den Zusammenhang von Ernährung und Hautgesundheit zu informieren. Vorerst möchte ich die Inhalte von Flaky auf Deutsch zur Verfügung stellen und in einem zweiten Schritt eine englische Version in Erwägung ziehen.

Der Spiegel zur Seele

Unsere Haut ist etwas Faszinierendes. Wenn wir an unsere Organe denken, dann denken wir meist nicht an unsere Haut. Dabei ist sie unser grösstes Organ mit einer Vielzahl von Funktionen, stets in regem Kontakt mit unserem Nerven- und Immunsystem sowie anderen Organen. Sie ist zwei Quadratmeter gross und umhüllt alles, was wir in uns tragen.[60] Unsere Haut ist gleichzeitig Wand und Fenster, sie umgibt uns physisch, aber sie ist auch eine Brücke zu unserem eigenen psychologischen und sozialen Wesen. Lyman beschreibt unser grösstes Organ als ein wunderbares Material, sowohl als Verbindung zu unserer Aussenwelt als auch eine Art Linse, durch die wir uns selbst kennenlernen.[61] Unsere Haut wird oft auch als Spiegel der Seele bezeichnet. Die Geschichten aus unserem Inneren, dem Unbewussten werden an ihrer Oberfläche sichtbar. Die Haut erzählt oft von einem seelischen Mangel, von Stress, von fehlendem psychischem Gleichgewicht oder von unseren Organen und Ernährungsgewohnheiten.[62]
Darüber hinaus machen Redewendungen wie “das geht mir unter die Haut” oder “sich in seiner Haut wohl fühlen” deutlich, dass unsere Haut eng mit unserem Inneren verbunden ist. Wenn man sich aufgrund einer Hautkrankheit nicht mehr wohl in seiner Haut fühlt, bringt dies eine Vielzahl an Veränderungen und Herausforderungen mit sich – vor allem aufgrund ihrer Sichtbarkeit. Die Sichtbarkeit bestimmter Erkrankungen kann in sozialen Situationen Aufmerksamkeit erregen, sodass der Betroffene das Gefühl hat, seine Erkrankung nicht für sich behalten zu können. Ausserdem assoziieren manche Menschen aufgrund fehlendem Bewusstsein bestimmte Hautkrankheiten mit Ansteckung oder mangelnder Hygiene, was dazu führt, dass Betroffene mit negativen Reaktionen konfrontiert oder anders behandelt werden. In vielen Fällen können die körperlichen Veränderungen, die eine Hautkrankheit mit sich bringt, einen negativen Einfluss auf das Körperbild haben. Das Körperbild ist unsere Wahrnehmung der Art und Weise, wie andere uns sehen. Daher wirkt sich jede plötzliche Veränderung unseres Aussehens auf unser Körperbild aus.
Da Hautkrankheiten jedoch selten lebensbedrohlich sind, werden ihre Auswirkungen sowohl von Familienmitgliedern als auch von Medizinern häufig heruntergespielt und als unproblematisch empfunden, denn die Schwere der Erkrankung steht nicht in direktem Zusammenhang damit, wie wir damit umgehen. Vielmehr hat eine Vielzahl von Faktoren, darunter der individuelle Bewältigungsstil, soziale Unterstützung, Krankheitsvorstellungen, soziale Stigmatisierung und frühere Erfahrungen mit der Krankheit, alle einen Einfluss darauf, wie gut wir mit der Krankheit zurechtkommen.[63]

Zwei Milliarden Menschen weltweit leiden an dermatologischen Beschwerden. Jedes Jahr gibt es zehn Milliarden Suchanfragen bei Google, die sich auf Haut-, Nagel- und Haarprobleme beziehen.[64] Vor allem chronische Hautkrankheiten haben in den letzten Jahren drastisch zugenommen. Dazu gehören unter anderem Neurodermitis, Akne, Herpes und Psoriasis. Bei all diesen Krankheiten kommt es zu Hautveränderungen, die entweder einzeln auftreten, fleckförmig vorkommen oder grosse Hautflächen betreffen können. Typisch sind beispielsweise Quaddeln, Bläschen, Eiterpusteln oder Knötchen. Die Haut kann in einem weiteren Verlauf in Schuppen, Krusten oder Narben übergehen und Juckreiz ist nicht selten ein sehr unangenehmer Begleiter.

60 Yael Adler und Katja Spitzer, *Haut nah: alles über unser größtes Organ* (München: Droemer, 2021), 10.
61 Monty Lyman, *The Remarkable Life of the Skin: An Intimate Journey across Our Surface* (London: Penguin Random House, 2019), 11-12.
62 Alder und Spitzer, *Haut nah: alles über unser größtes Organ*, 2021, 15.
63 Linda Papadopoulos und Carl Walker, *Understanding skin problems: acne, eczema, psoriasis and related conditions. Understanding illness and health* (Chichester, West Sussex, England; Hoboken, NJ: Wiley, 2003), 1-2.
64 Peggy Bui, „Using AI to help find answers to common skin conditions“.

4.1 Psoriasis

Schuppenflechte oder “Psoriasis” ist eine genetisch bestimmte Erkrankung mit Entzündungen der Haut, Hautverdickungen und fest haftender silberner Schuppung und häufig Juckreiz. Sie tritt an allen Stellen auf, wo die Haut viel gedehnt, gedrückt oder durch Operationen beziehungsweise Erreger gereizt wird. Die typischerweise befallenen Stellen sind die Ellbogen, die Knie, der Kopf und die stärker mit Erregern besiedelten Körperfalten. Manchmal sind auch Nägel und Gelenke von der Krankheit betroffen.[65]
100 Millionen Menschen weltweit leiden an Psoriasis.[66] In Europa und Nordamerika sind etwa 2% der Bevölkerung betroffen, während sie in Afrika und Japan seltener vorkommt. Männer und Frauen sind gleichermassen betroffen. Der Ausbruch kann in jedem Alter erfolgen, am häufigsten jedoch im zweiten und dritten Lebensjahrzehnt. Selten tritt sie bei Kindern unter acht Jahren auf. In etwa 40 Prozent der Fälle wurde eine Tendenz zur Erkrankung von Familienmitgliedern festgestellt.[67]
Obwohl die Ursache von Psoriasis nicht vollständig erklärt ist, geht man davon aus, dass die schuppigen Plaques der Psoriasis das Ergebnis einer übermässig wuchernden Epidermis sind, die durch ein gestörtes Immunsystem angetrieben wird. Für manche sind diese Flecken nur ein juckendes Ärgernis, aber bei sichtbarer und schwerer Psoriasis können sie lebensverändernd sein.[68] Psoriasis hat einen unvorhersehbaren Verlauf der Symptome, eine Reihe von externen Auslösern und erhebliche Begleiterkrankungen, darunter Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, metabolisches Syndrom, entzündliche Darmerkrankungen und Depressionen.[69]
Für viele Menschen ist Psoriasis ein Teufelskreis, der manchmal ausser Kontrolle gerät. Das Auftreten der psoriatischen Plaques verursacht körperliche Beschwerden und soziale Ängste, deren Stress die Krankheit verschlimmert, woraufhin sie sich oft auf weitere sichtbare Hautstellen ausbreitet, was zu noch mehr Stress, sozialer Ausgrenzung, Depression und Angst führt. Studien zeigen, dass die psychologischen Auswirkungen von Hautkrankheiten wie Psoriasis denen von Herzversagen oder Krebs gleichkommen können. Zudem ergab eine Umfrage, dass fast 20 Prozent der Menschen mit Psoriasis Selbstmordgedanken hegten.[70]

Im Jahr 2014 erkannten alle Mitgliedstaaten der WHO die Belastung durch Psoriasis an und verpflichteten sich, ihre Anstrengungen zu verstärken, um die Stigmatisierung und unnötige Ausgrenzung von Menschen mit Schuppenflechte zu bekämpfen. Sie erkannten auch an, dass zu viele Betroffene falsche oder verspätete Diagnosen sowie unzureichende Behandlungsmöglichkeiten und Zugang zur Versorgung erhalten.[71]

65 Adler und Spitzer, *Haut nah: alles über unser größtes Organ*, 2021, 455-456.
66 World Health Organization, “Global report on psoriasis”, 2016.
67 Linda Papadopoulos und Carl Walker, *Understanding skin problems: acne, eczema, psoriasis and related conditions. Understanding illness and health*, 2003, 24.
68 Monty Lyman, *The Remarkable Life of the Skin: An Intimate Journey across Our Surface*, 2019, 40.
69 World Health Organization. “Global report on psoriasis”, 2016.
70 Hanna Sillitoe und Joanna Henderson, Radiant: Recipes to Heal Your Skin from Within (London: Kyle Books, 2017), 5.
71 ebd.

Es gibt verschiedene Arten von Psoriasis (siehe Abb. 8). Die sogenannte Psoriasis Vulgaris ist mit mehr als 80 Prozent der Fälle die am häufigsten vorkommende Art der Schuppenflechte. Sie charakterisiert sich durch eine stark silbrig-weisse Schuppenbildung auf den rot-entzündeten Hautstellen und kann die Kopfhaut, den Bereich hinter den Ohren, die Ellenbogen und Knie, Rumpf, Gesicht, Hände und Nägel betreffen. In einigen Fällen kann fast die gesamte Körperoberfläche betroffen sein, während in anderen Fällen nur bestimmte Bereiche wie Kopf und Oberkörper betroffen sind. Hierbei spricht man von einer seborrhoischen Psoriasis. Treten die entzündeten Hautstellen nur in Tropfenform auf, handelt es sich um Psoriasis Guttata. Meist tritt diese Form nach einer Streptokokkeninfektion der Atemwege vorwiegend bei Kinder und Jugendlichen auf. Kommen Hautveränderungen vor allem in Körperbeugen und Hautfalten wie Achselhöhlen, Ellenbeugen, Bauchfalten, den Genitalbereich, Gesässfalten, oder Kniekehlen vor, spricht man von Psoriasis Inversa. Häufig sind es keine Schuppen, sondern tiefrote oder weisse Hautveränderungen die aufgrund der Lage meist auch leicht feucht sind. Eine weitere Sonderform der Schuppenflechte ist Psoriasis Postulosa, deren Charakteristik nicht die Schuppenbildung ist, sondern vielmehr entzündete Hautstellen, die von eitrigen Pusteln übersäht sind. Rund 20-30 Prozent der Betroffenen leiden neben Psoriasis auch an einer Entzündung der Gelenke, der sogenannten Psoriasis Arthritis. Bei Arthritis kommt es zu Schwellungen, Schmerzen und Versteifung der Gelenke. Schliesslich leiden fast die Hälfte der Schuppenflechte-Betroffenen an Nagelpsoriasis. Diese Form kann für Menschen sehr belastend sein. Es kann zu Bakterien- und Pilzinfektionen kommen und im schlimmsten Fall zum Verlust des Nagels führen. Ein weiteres charakteristisches Zeichen bei Psoriasispatienten ist das Köbner-Phänomen, das als Auftreten von Hautveränderungen in der unbeteiligten Haut von Betroffenen als Folge eines mechanisch, thermisch oder chemischen Reizes beschrieben wird.[72]

72 Alan Menter und Caitriona Ryan, *Psoriasis* (Boca Raton, FL: CRC Press, Taylor & Francis Group, 2017), 89-128.

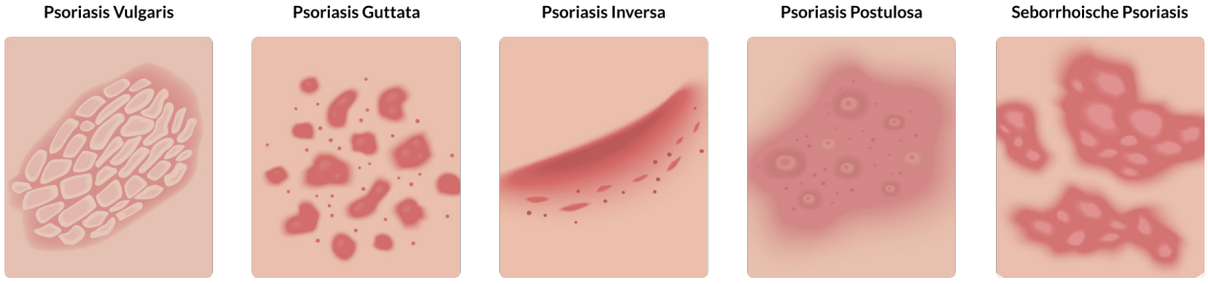


Abbildung 8
Arten von Psoriasis
(stock.adobe.com)

4.2 Die Lebensmittelapotheke

Zur Behandlung der Symptome von Hautkrankheiten greifen wir schnell zur herkömmlichen Medizin. Das lässt nicht nur die Ursachen unangetastet, sondern verschriebene Medikamente haben auch ihre eigenen Nebenwirkungen, die oft zur Ursache des Problems beitragen oder neue schaffen. Das Endergebnis ist ein Teufelskreis der Krankheit. In diesem Kreislauf sind viele Menschen, die an einer chronischen Hautkrankheit leiden. Sie benutzen Cortisonsalben, um den Hautausschlag zu unterdrücken. Sobald sie damit aufhören, wird die zugrunde liegende Ursache immer schlimmer und somit auch die erneuten Ausbrüche.
Chronische Hautprobleme entwickeln sich normalerweise nicht über Nacht. Sie kommen schleichend, meist über viele Jahre hinweg. Wir neigen dazu, sie zu ignorieren oder diese Symptome mit Medikamente zu behandeln, damit sie verschwinden. Die Symptome hat man dabei möglicherweise gelindert, nicht aber die grundlegende Ursache behandelt. Selten wird man von Ärzten nach dem Lebensstil gefragt, ob man sich gesund ernährt, ob man genügend Wasser trinkt und Sport betreibt. Diese Tatsache wurde mir im Interview von Herrn Dr. Christian Greiss bestätigt. Das Präventionsgespräch bei der Untersuchung kommt in den meisten Fällen viel zu kurz. Eigentlich sind gesundes Essen und ausreichend Bewegung, die nicht nur zu unserer Gesundheit beitragen, sondern die Essenz unseres gesamten Wohlbefindens bilden.
Wenn man den Prozess versteht, der zu Entzündungen führt, die Krankheiten und Funktionsstörungen verursachen, können wir langfristige und nachhaltige Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen treffen, die wahre Gesundheit und Langlebigkeit fördern.[73]

73 Hanna Sillitoe und Joanna Henderson, *Radiant: Recipes to Heal Your Skin from Within*, 2017, 9.

4.2.1 Das Tor zur Gesundheit

Bereits der antike griechische Arzt Hippokrates sagte vor 2.500 Jahren: „Alle Krankheiten beginnen im Darm". Dieser Satz hat sich bewährt. Jedes Mal, wenn wir essen oder trinken oder uns Chemikalien und Hormonen aussetzen, nähren wir entweder Krankheiten oder bekämpfen sie.[74]

Zu lange wurde der Darm als das am meisten ignorierte und am wenigsten geschätzte Organ des Körpers angesehen. Dabei macht er mehr als nur Drecksarbeit. Unser Darm ist der Kern dessen, was wir sind. Der Darm ist das Tor zu unserer Gesundheit. Im Magen-Darm-Trakt ist ein Grossteil unseres Immunsystems angesiedelt und hat die Aufgabe, den Körper vor Giftstoffen und Organismen aus der Umwelt zu schützen. Wenn der Körper angegriffen wird, reagiert das Immunsystem normalerweise mit einer gesunden Abwehr und verhindert, dass diese fremden Eindringlinge Krankheiten verursachen. Wenn jedoch eine chronische Entzündung vorliegt, wie es bei Krankheiten wie Psoriasis der Fall ist, wird die Auskleidung des Magen-Darm-Trakts beeinträchtigt. Giftige Substanzen, die den Körper eigentlich verlassen sollten, passieren die Darmbarriere und gelangen in den Blutkreislauf und das umliegende Gewebe. Dies verwirrt den Körper und veranlasst das Immunsystem, wahllos alles anzugreifen, sogar das körpereigene Gewebe, was zu Symptomen chronischer Krankheit führt.[75]

Detaillierter erklärt ist unser Körper von Millionen von Mikroben bevölkert, einschliesslich der Darmflora, welche in ihrer Gesamtheit als Mikrobiom bezeichnet werden. Der grösste Teil unserer DNA befindet sich in unserem Mikrobiom. Wir wissen heute, dass Veränderungen in der Zusammensetzung unseres Mikrobioms mit vielen Krankheiten korrelieren. Von Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis und Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse hat man Veränderungen in der Darmflora festgestellt, die Menschen für diese Krankheiten prädisponieren. Die Gemeinsamkeit der Krankheitsprozesse ist ein Mangel an bakterieller Vielfalt und eine Abnahme der guten Bakterien. Dies führt zu Entzündungen in der Darmwand, was wiederum die Durchlässigkeit dieser Barriere beeinträchtigt und zu einem so genannten „Leaky Gut" (undichter Darm) führt. Bei einem undichten Darm sind die engen Zellverbindungen aufgrund von Entzündungen beeinträchtigt, so dass Partikel, die diese Barriere normalerweise nicht passieren würden, nun durchgelassen werden. Dies führt dann zu Immunreaktionen wie Allergien und systemischen Entzündungen, die Krankheiten verursachen.[76] Bei Psoriatikern ist das Resultat in diesem Fall rote schuppende Hautstellen am ganzen oder Teilen des Körpers.

74 Lucy Frew, „All Disease Begins In The Gut". Invitation to Health.
75 Blake, Kellie. The Psoriasis Diet Cookbook: Easy, Healthy Recipes to Soothe Your Symptoms. Emeryville, California: Rockridge Press, 2020, 20.
76 Lucy Frew, „All Disease Begins In The Gut". Invitation to Health.

4.2.2 Du bist was du isst

Unsere westliche Ernährungsform mit einem hohen Anteil an raffinierten, verarbeiteten und glutenhaltigen Lebensmitteln, Milchprodukten, ungesunden Fetten und Zucker verstärkt Entzündungen und Symptome chronischer Krankheiten. Die Wiederherstellung der Darmgesundheit durch das Ersetzen dieser auslösenden Lebensmitteln durch entzündungshemmende Lebensmittel ist der richtige Ansatzpunkt für die Heilung von Krankheiten wie Psoriasis.

Gluten

Zu den entzündungsfördernden Lebensmitteln gehören glutenhaltige Lebensmittel. Gluten ist ein komplexes Eiweiss, das in vielen Getreidesorten, darunter Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten ist. Es besitzt zwar einen äusserst geringen Nährwert, verfügt jedoch über vorteilhafte physiologische und technologische Eigenschaften für die Verarbeitung von Mehlen. Aufgrund dieser Eigenschaften bezeichnet man Gluten auch als Klebereiweiss. Obwohl Weizen erst vor etwa 12.000 Jahren in die menschliche Ernährung aufgenommen wurde, hat er sich zu einem wichtigen Grundnahrungsmittel entwickelt und wird häufig in verarbeiteten Lebensmitteln verwendet. Eine Gruppe von Proteinen in Weizen – Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs) – kann nachweislich eine Immunreaktion im Darm auslösen, die sich auf andere Gewebe im Körper ausbreiten kann.[77] Fast ein Viertel der Psoriasis Betroffenen hat eine Glutensensitivität und obwohl der genaue Mechanismus noch nicht bekannt ist, konnte eine glutenfreie Ernährung die Behandlung erheblich unterstützen.[78]

Milchprodukte

Als Menschen sind wir die einzige Spezies auf der Erde, die Milch auch nach der Kindheit trinken, zusätzlich noch von einer anderen Tierart. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Mensch erst vor ca. 7.000 Jahren in Europa angefangen hat, Milch zu trinken. Dennoch sind circa 75 Prozent der Weltbevölkerung heutzutage laktoseintolerant. Babys besitzen das Enzym Laktase, das den Zucker in der Muttermilch spaltet. Doch ab dem fünften Lebensjahr produziert der Dünndarm das Eiweiss nicht mehr. Fehlt das Enzym, verhindert es, dass Laktose vom Darm aufgenommen wird. Der Milchzucker bleibt im Dickdarm, wo Bakterien über ihn herfallen. Die verarbeiten ihn zu verschiedenen Stoffen, wie etwa Milchsäure und Kohlendioxid, die zu verschiedenen Beschwerden und Entzündungen führen.[79] Milchprodukte sind sehr schwer verdaulich, auch bei Menschen, die keine Laktoseintoleranz haben. Unter den tierischen Proteinen ist das Milchprotein das problematischste für die Haut.[80]

Nachtschattengewächse

Normalerweise denken wir, dass Obst und Gemüse eigentlich nur gut für unseren Körper sind. Nachtschattengewächse sind jedoch eine Untergruppe von Gemüsesorten, die bei manchen Menschen, insbesondere bei Menschen mit Autoimmunerkrankungen, Entzündungen verstärken können. Dazu gehören Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Paprika, Goji-Beeren, Tabak und mehrere gängige Gewürze wie rote Paprikaflocken, Cayennepfeffer und Chilipulver.
Nachtschattengewächse gehören zur Familie der Solanaceae der Gattung Solanum. Diese Pflanzen enthalten natürliche Chemikalien, so genannte Alkaloide, die im Wesentlichen als natürliche Pestizide wirken. Während die Pflanze wächst, schützen diese chemischen Verbindungen sie vor Insekten. Die Gefahr für Menschen mit einer Psoriasis liegt jedoch darin, dass diese Alkaloide die Entzündungs-

77 Hannah Nichols, „Wheat Proteins May Cause Inflammation beyond the Gut“, 2016.
78 Monty Lyman, *The Remarkable Life of the Skin: An Intimate Journey across Our Surface*, 2019, 95.
79 Sven Stockrahm, „Warum wir Milch trinken“ in *Die Zeit*, 28. August 2009.
80 Hanna Sillitoe und Joanna Henderson, *Radiant: Recipes to Heal Your Skin from Within*, 2017, 15-16.

reaktionen erhöhen und in einigen Fällen zu einer Überreaktion unseres Immunsystems führen. Dadurch wird die Durchlässigkeit des Darms erhöht und kann im Leaky Gut Syndrom enden.[81]

Fleisch

Fleisch, vor allem rotes Fleisch wie Rind- und Schweinefleisch, ist ein weiteres Nahrungsmittel, welches sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken kann. Grund dafür ist Arachidonsäure, die im Fleisch enthalten ist. Nimmt man zu viel dieser ungesättigten Fettsäure auf, fördert das Entzündungsprozesse im Körper.[82]

Koffein

Koffein stimuliert das Nervensystem, wodurch unsere Nebennieren Cortisol ausschütten. Cortisol ist ein Hormon, mit dem der Körper auf Stress reagiert. Dieselben Stresshormone, die uns auf eine „Kampf- oder Flucht"-Reaktion vorbereiten, können auch Hautkrankheiten auslösen. Cortisol schwächt das Immunsystem und macht es unserer Haut viel schwerer, Bakterien abzuwehren, die sich in verstopften Poren vermehren. Cortisol regt auch die Insulinausschüttung des Körpers an. Insulin kann nicht nur eine Überproduktion neuer Hautzellen auslösen, sondern auch die Entzündungswerte im Körper erhöhen, was eine bestehende Hauterkrankung verschlimmern kann, so dass die Haut röter und geschwollener erscheint.[83]

Alkohol

Psoriasis steht im Zusammenhang mit einem geringen Selbstwertgefühl und psychischen Erkrankungen wie Angst und Depression. Manche Menschen greifen zum Alkohol, um sich besser zu fühlen, auch wenn ihre Haut dadurch nur noch schlimmer wird. Alkohol beeinflusst chemische Stoffe im Gehirn, die sogenannten Neurotransmitter. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass diese chemischen Botenstoffe eine Rolle im Entzündungsprozess bei Psoriasis spielen.[84]

Zucker

Eine Studie des Journal of Investigative Dermatology bestätigt, dass eine zuckerreiche und fettige Nahrung zu einem Ungleichgewicht der Darmflora und zu entzündlichen Hautkrankheiten wie Psoriasis führt. Zucker findet man vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln.[85] Daher sollte man bei Hautproblemen soweit es geht auf verarbeitete Lebensmittel verzichten.

Menschen mit Autoimmunerkrankungen sollten generell alle oben aufgelisteten Lebensmittel meiden, zumindest bis der Magen-Darm-Trakt geheilt und der Darm gesund ist sowie die entzündeten Hautstellen abgeheilt sind. Danach kann man entscheiden, ob man bestimmte Lebensmittel wieder langsam und in Massen in die tägliche Ernährung integriert.

81 ebd.
82 Diana Faust, „Ernährung: Was fleischarm essen bewirkt" in *Apotheken Umschau*, 2019.
83 Hanna Sillitoe und Joanna Henderson, *Radiant: Recipes to Heal Your Skin from Within*, 2017, 12.
84 Evan Starkman, „Alcohol and Psoriasis: What You Need to Know", WebMD.
85 Zhenrui Shi u. a., „Short-Term Western Diet Intake Promotes IL-23-Mediated Skin and Joint Inflammation Accompanied by Changes to the Gut Microbiota in Mice" in *Journal of Investigative Dermatology 141*, Nr. 7, 2021, 1780–91.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Wie bereits zuvor erwähnt, liegt die Möglichkeit, Entzündungen einzudämmen, nicht im Medizinschrank, sondern im Kühlschrank. Es gilt vor allem auf Nahrungsmittel zurückzugreifen, die folglich keine Entzündungen im Körper auslösen und unserem Mikrobiom nicht schaden. Dazu gehören frisches Obst und Gemüse (ausser Nachtschattengewächse), Bohnen- und Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Reis, Buchweizen, Quinoa, Mais und gesunde Fette und Öle. Auch Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren und kann unter anderem zu einer gesunden Haut beitragen.[86]

Wasser ist verantwortlich für viele wichtige Funktionen in unserem Körper. Wasser transportiert Nährstoffe und Sauerstoff in unsere Zellen und schwemmt Giftstoffe aus unseren Organen. Wenn man an einer Hautkrankheit leidet, kann es daher sehr förderlich sein, täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser zu trinken.
Des weiteren sind einige Vitamine und Mineralstoffe unerlässlich für unsere Gesundheit. Vitamin A ist beispielsweise eines der wichtigsten Vitamine für eine gesunde Haut. Es ist unerlässlich für die Zellerneuerung, und ein Mangel kann dazu führen, dass die Haut gräulich erscheint. Vitamin A verdichtet und stimuliert die Dermis, reduziert Falten und erhöht die Durchblutung der Hautoberfläche. Bei Schuppenflechte kann eine Erhöhung des Vitamin-A-Gehalts in der Ernährung von grossem Nutzen sein. Vitamin A befindet sich beispielsweise in Karotten, Kürbis, Süsskartoffeln, Butternusskürbis, Mango, Cantaloupe-Melone, getrockneten Aprikosen, Blattgemüse, Spinat, Grünkohl und Mangold. Zink ist entscheidend für eine gute Funktion des Immunsystems und regt die Bildung gesunder weisser Blutkörperchen an. Zink hilft, geschädigtes Gewebe zu reparieren und Wunden zu heilen. Spinat, Kürbiskerne, Cashewnüsse, Kakaopulver, Pilze, Kidneybohnen, Leinsamen, Knoblauch, Eigelb, Kichererbsen, Lachs und Sesamsamen enthalten Zink. Neben Zink ist Selen für die effiziente und wirksame Funktion unseres Immunsystems unentbehrlich. Es hat sich gezeigt, dass Selen das Immunsystem bei der Bekämpfung von bakteriellen und viralen Infektionen, dem Herpesvirus, Lippenbläschen und Gürtelrose optimiert. Selen findet man in Paranüssen, Chiasamen, Thunfisch, Shiitake-Pilzen, Sonnenblumen-, Sesam- und Flexsamen, Brokkoli, Spinat, Spargel, braunem Reis, Tofu, Eiern und Senfsamen. Schliesslich spielt Vitamin D eine wichtige Rolle für unsere allgemeine Gesundheit. Es scheint wichtig zu sein, damit unsere Muskeln, Nerven und unser Immunsystem richtig funktionieren. Vitamin D bekämpft nachweislich Infektionen und chronische Entzündungen. Vitamin D reguliert antimikrobielle Proteine, die nicht nur die natürliche Immunität der Haut unterstützen, sondern auch bei der allgemeinen Reparatur von beschädigtem Gewebe helfen. Abgesehen von der Sonne liefern nur wenige Nahrungsquellen natürliches Vitamin D wie Eigelb, Pilze und fetter Fisch wie Lachs.[87]
Soja, Erdnüsse, Orangen und Erdbeeren können bei einigen Betroffenen zur Verschlechterung der Haut führen und sollten deshalb mit Bedacht verzehrt werden.

86 Hanna Sillitoe und Joanna Henderson, *Radiant: Recipes to Heal Your Skin from Within*, 2017, 10-11.
87 ebd, 26-27.

Abbildung 9
Psoriasis
(Melanie Gandyra)

4.3 Fazit

Hautkrankheiten wie Psoriasis sind ein ernstzunehmendes Problem, woran Millionen von Menschen weltweit leiden. Das Ziel der modernen Medizin ist heute in vielen Fällen das Heilen der Symptome ohne der Ursache der Krankheit auf den Grund zu gehen. Meist ist jedoch nicht nur die Haut betroffen, sondern auch andere Organe. Vor allem im Bereich der Dermatologie fehlen ganzheitliche Heilungsmethoden. Durch gesunde, entzündungshemmende Ernährung ist es möglich, entzündete Hautstellen zu heilen und weitere Psoriasis-Schübe vorzubeugen. Flaky sollte daher die Informationen rund um das Thema Haut und Psoriasis beinhalten sowie Nutzer:innen wertvolle Informationen in Bezug auf entzündungsfördernde Nahrungsmittel und deren Alternativen geben.

Design Prozess

In diesem Kapitel beschreibe ich eine Serie von einander unabhängigen Experimenten, die ich basierend auf meinen persönlichen Erfahrungen, dem durch mein Studium erworbenen Wissen im psychologischen Bereich und meiner theoretischen Recherche realisieren konnte.
Die Experimente spiegeln dabei folgende Themen wider: Motivation, Verhalten, Gewohnheiten, Gesundheit und chronische Krankheiten.
Die Experimente ermöglichen es mir, mein Verständnis für die Nutzer:innen zu vertiefen – nicht nur ihre unmittelbaren Frustrationen, sondern auch ihre Hoffnungen, Ängste, Fähigkeiten, Grenzen, Überlegungen und Ziele. Damit werden wichtige Grundlagen für die Entwicklung von Flaky gelegt.

5.1 User Interviews

Für mein erstes Experiment habe ich eine Reihe von Interviews durchgeführt. Ich wollte herausfinden, wie Menschen mit ihrer chronischen Hautkrankheit umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Ausserdem habe ich sie zu ihrer Motivation in Bezug auf einen gesunden Lebensstil und ihren Umgang mit unterstützenden Technologien befragt.

Teilnehmende

Ich habe 6 Personen zwischen 23 und 54 Jahren befragt, die an einer chronischen Hautkrankheit leiden. Von den vier Frauen und zwei Männern leiden zwei Personen an Neurodermitis, drei an Psoriasis und eine an Akne und Rosazea.

Struktur

Die Interviews haben alle online via Zoom stattgefunden und hatten im Schnitt eine Dauer von 30 bis 60 Minuten. Die Teilnehmenden wurden per Audio/Video aufgezeichnet. Für die Struktur des Interviews habe ich mich an der Motivierenden Gesprächsführung, auch kurz MI (Motivational Interviewing), angelehnt. MI ist eine Technik aus der klinischen Psychologie und wurde von dem klinischen Psychologen William Miller geprägt. Er beschreibt MI als „direktiven, klientenzentrierten Beratungsansatz zur Initiierung von Verhaltensänderungen durch Unterstützung der Klienten und Klientinnen bei der Auflösung von Ambivalenzen“.[88] Die klinische Anwendung besteht darin, Patienten und Patientinnen dabei zu helfen, ihren Lebensstil zu ändern, indem sie tief verwurzelte Gewohnheiten ändern, übernehmen oder abschaffen. Es handelt sich nicht unbedingt um eine Reihe von Techniken, sondern um einen Stil oder eine Herangehensweise, um Patienten und Patientinnen bei der Überwindung von Ambivalenzen und der Kultivierung neuer Gewohnheiten zu unterstützen.[89]
MI wird mehr und mehr als wertvolles Tool im Bereich UX Research angewandt. Dort wird die Methode eingesetzt, um die Benutzererfahrung eines Produkts zu verbessern. Dazu muss man die Motivation der Benutzer:innen kennen und ihre mentalen Modelle und Verhaltensmuster verstehen. Die Grundlagen der Interaktionstechniken stellen hier offene Fragen, Affirmationen, reflektierendes Zuhören und das Zusammenfassen des Besprochenen dar.[90]
Bei meiner Befragung habe ich daher, basierend auf Empathie und offener Kommunikation, MI eingesetzt, um zum Kern dessen vorzudringen, was Menschen dazu bringt, Entscheidungen zu treffen und was sie motiviert.

88 William R. Miller, „About Motivational Interviewing“, William R Miller Blog, 2014.
89 ebd.
90 Anna-Zsofia Csontos, „Motivational interviewing is the UX research tool you haven’t read about | Inside Design Blog“, Invision.

Aufbau und Inhalt

Allgemeine Fragen betreffen:

- Generelle Erfahrung mit einer chronischen Hautkrankheit
- Psychische und soziale Aspekte in Verbindung mit dem Hautzustand
- Vergangene und aktuelle medizinische Behandlungen
- Alternativ angewandte Heilmethoden
- Gesunde Ernährung und gesunde Verhaltensweisen
- Motivation für einen gesunden Lebensstil
- Verwendung von digitalen Technologien in Bezug auf chronische Hautkrankheiten und/oder der psychischen und physischen Gesundheit

Ziel

Ziel der Befragung war es herauszufinden, welche Gefühle und Herausforderungen Menschen mit einer chronischen Hautkrankheit täglich bewältigen müssen. Weiters wollte ich auf die Motivation für einen gesunden Lebensstil und die Disziplin, diesen beizubehalten, eingehen. Zuletzt wurde besprochen, welche digitalen Tools die Teilnehmenden in Bezug auf ihre Erkrankung bzw. ihre Gesundheit verwenden und was sie motiviert, diese langfristig zu benutzen.

Ergebnisse und Interpretation

Erfahrung betreffend psychischer und sozialer Aspekte
Es war sehr spannend zu sehen, dass alle Interviewteilnehmenden sehr ähnliche Erfahrungen mit ihren Hautkrankheiten gemacht haben und diese auch zum grössten Teil mit meinen persönlichen Erfahrungen übereinstimmen. Alle Teilnehmenden hatten kurz nach ihrer Diagnose negative Gefühlszustände, welche von Verzweiflung, Traurigkeit und Machtlosigkeit charakterisiert waren.

Behandlung
Die Behandlung bestand anfangs bei allen aus herkömmlichen medizinischen Therapien, wobei die meisten schnell gemerkt habe, dass diese wenig bis gar keinen Erfolg gebracht haben. Die anfängliche Freude über die schnelle Heilung durch Medikamente wie beispielsweise Cortison wurde schnell wieder von den anfänglichen negativen Gefühlszuständen und Enttäuschung überschattet, sobald die Symptome kurz darauf wieder auftauchten. Auch alternative Heilmethoden wurden von allen Befragten in Erwägung gezogen. Dazu gehörten u.a. Öle, natürliche Cremes oder Homöopathie.

Ernährung
Besonders spannend fand ich, dass 5 von 6 Personen eine Diät ausprobiert haben und sehr positiv davon berichten konnten. Vier davon halten bereits seit mehr als einem Jahr eine strengere Diät und haben herausgefunden, welche Nahrungsmittel sich negativ auf ihre Haut auswirken. Vor allem vegetarische, vegane oder histaminarme Ernährung sowie das Vermeiden von glutenhaltigen Nahrungsmitteln hatte bei den meisten einen positiven Effekt. Die Teilnehmenden, die noch nie oder für zu kurze Zeit eine Ernährungsumstellung ausprobiert haben, waren sich jedoch bewusst, welche Nahrungsmittel einen schlechten Einfluss auf ihre Haut haben.

Motivation
Ich habe mit den Teilnehmenden darüber gesprochen, was sie motiviert, einen gesunden Lebensstil zu führen und beizubehalten. Der Hauptantrieb war vor allem, sich fitter, wohler und gesünder zu fühlen. Die Erfolgserlebnisse tragen hauptsächlich dazu bei, den Lebensstil beizubehalten. Ausserdem hatte die Covid-19-Pandemie und die damit zusammenhängende Home Office Pflicht bei den meisten einen positiven Effekt. Sie hatten mehr Zeit zu kochen und gesunde Re-

zepte auszuprobieren, weniger Stress und mehr Lust sich sportlich zu betätigen. Personen mit grösseren Motivationsschwierigkeiten nannten besonders die fehlende soziale Unterstützung als Grund für ihre Antriebslosigkeit. Sie haben wenig Support von Familie und Freunden und finden es daher sehr schwierig, sich beispielsweise gesünder zu ernähren.

Technologie
Alle Teilnehmenden benutzen oder haben in der Vergangenheit digitale Tools wie Gesundheitsapps oder Fitnesstracker benutzt, vor allem für einen gesunden Schlaf, Fitness, Meditation oder Ernährung. Die meisten fanden Gesundheitsapps am Anfang hilfreich, jedoch haben sie mit der Zeit die Motivation für die Nutzung verloren. Hauptgründe dafür waren fehlende Funktionen und nicht benutzerfreundliche Oberflächen. Die Tools, die am meisten und langfristig genutzt wurden, waren Fitnesstracker wie z.B. Fitnessuhren, die mit einer App verbunden sind. Die tägliche Überwachung und Kontrolle über die körperliche Kondition sowie auch spielerische Challenges mit anderen haben zur langfristigen Nutzung beigetragen.
Bezüglich ihrer Hautkrankheit haben die meisten die Google Suchmaschine oder soziale Medien wie Instagram benutzt, um sich beispielsweise über Therapiemöglichkeiten zu informieren. Auffallend war, dass fast keiner der Teilnehmenden eine App für Hautkrankheiten ausprobiert hatte. Mangelnde Information sowie eine fehlende passende Applikation für Hautkrankheiten wurden als Gründe angeführt. Mir wurde von den Befragten mitgeteilt, dass sie eine ganzheitliche Applikation speziell für Hautkrankheiten als sehr sinnvoll empfinden. Vor allem die spielerische Komponente sowie die Interaktion mit anderen Betroffenen wäre von grossem Vorteil.

Die Transkriptionen sowie die Auswertung der Interviews befinden sich im Anhang dieser Arbeit.

5.2 Experteninterview

Teilnehmende

Um das zentrale Thema dieser Arbeit noch tiefer zu untersuchen, hat sich die Methode des Experteninterviews angeboten. Ich habe Herrn Dr. med. Christian Greiss als Gesprächspartner ausgewählt. Er ist Oberarzt der Dermatologie im Universitätsspital Zürich und Gründer der Telemedizin-Plattform für Hautkrankheiten, die Derma2go AG.

Aufbau und Inhalt des Gesprächs

Der Leitfaden des Gesprächs enthielt einige konkrete Fragen und eine offene Abschlussfrage. Durch die Anzahl und Auswahl der Fragen sollte gewährleistet werden, dass alle nötigen Antworten zu den verschiedenen Kriterien erhoben werden konnten.

Der Interviewleitfaden zielte auf verschiedene Themengebiete ab:
- Allgemeine Erfahrung mit Patienten, die an Hautkrankheiten leiden
- Behandlungsmethoden bei chronischen Hautkrankheiten
- Probleme, mit denen sich Patienten auseinandersetzen
- Schwierigkeiten als Arzt
- Erfahrung mit Telemedizin in Bezug auf digitale Diagnosen und Patientenunterstützung

Ergebnisse und Interpretation

Durch das Gespräch mit Herrn Dr. Greiss habe ich erfahren, dass Menschen mit Hautkrankheiten sehr unterschiedlich mit ihrer Diagnose umgehen. Es gibt sehr viele verschiedene Krankheiten, die unser grösstes Organ betreffen, angefangen bei schwarzem Hautkrebs über chronische Beschwerden wie Psoriasis und Neurodermitis bis hin zu leichter Akne und vorübergehendem Ausschlag.
Bei chronischen Hautleiden kann der Prozess manchmal sehr lange dauern. Sehr interessant fand ich, dass manche Menschen lange Zeit gar nicht wissen, dass sie eine chronische Hautkrankheit haben und konsultieren erst nach Jahren eine ärztliche Fachperson. Herr Dr. Greiss hat mir erklärt, dass viele Betroffene sich anfangs selbst therapieren und die hausärztliche Visite sowie die Überweisung an einen Hautarzt oder eine Hautärztin den Prozess zunehmend negativ verlängern kann. Viele Hautärzte oder Hautärztinnen machen seiner Meinung nach mehr Kosmetik als Medizin und versuchen nur die Symptome zu therapieren, anstatt die Ursache zu behandeln. Erst sobald der:die Patient:in bei ihm in der Klinik angekommen ist – was im Schnitt bis zu fünf Jahre dauern kann – wird eine ausführliche Anamnese vorgenommen. Vor allem bei chronischen Hautkrankheiten wie Psoriasis ist dies wichtig, weil es sich hierbei um eine Systemerkrankung handelt, d.h. es ist meist nicht nur die Haut betroffen, sondern viele andere Organe spielen eine wichtige Rolle. Mit dem DLQI, dem Dermatologischen Lebensqualitätsindex, wird hier die subjektive Empfindung der Patienten:innen gemessen. Zudem wird darauf geachtet, dass der:die Patient:in ein sog. Aufklärungsgespräch wahrnehmen kann. Man informiert detailliert über die Krankheit und versucht Themen wie gesunde Ernährung und gesunden Lebensstil anzusprechen. Jedoch beträgt die gesamte Untersuchung circa 30 Minuten und das Präventionsgespräch kommt leider nach Meinung des Experten viel zu kurz. Nachdem die Anamnese durchgeführt wurde, wird der:die Patient:in mit der Therapie sozusagen sich selbst überlassen. Der nächste Termin erfolgt meist erst in drei Monaten.
Das Thema Telemedizin sieht Herr Dr. Greiss als Ergänzung zur bestehenden Medizin. Vor allem bei chronischen Hautkrankheiten wie Psoriasis wäre eine rein telemedizinische Behandlung nicht vertretbar. Jedoch ist Telemedizin ein gutes Medium um Menschen zu erreichen und aufzuklären sowie während der Therapie zu unterstützen.

Der Leitfaden sowie die Transkription des Interviews befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

5.3 Empathy Map

Die Empathy Map ist ein Tool, welches die Beobachtungen aus der Forschungsphase zusammenfasst, um unerwartete Erkenntnisse über die Bedürfnisse der Nutzer zu gewinnen.[91] In diesem Zusammenhang habe ich, basierend auf den Interviews und meiner persönlichen Erfahrung mit der Krankheit, eine *Empathy Map* erstellt, die die Gedanken und Gefühle von Menschen mit Psoriasis zusammenfasst (siehe Abb. 10). Diese Methode hat sich ideal als Hintergrund für die Konstruktion von Personas geeignet, die ich im nächsten Abschnitt beschreibe.

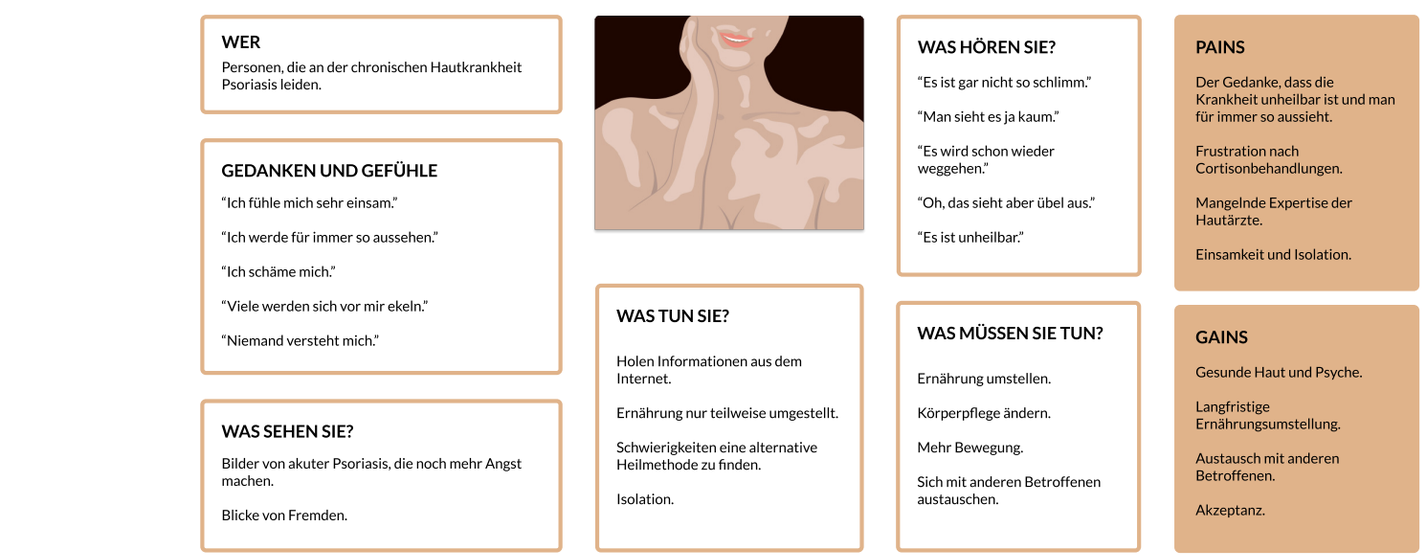


Abbildung 10
Empathy Map
(eigene Darstellung)

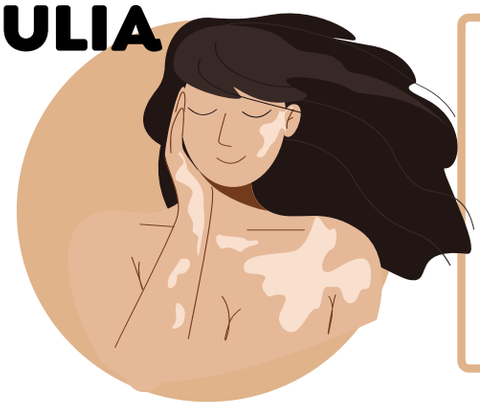
91 Dam, Rikke Friis, u.a. „Empathy Map – Why and How to Use It“. The Interaction Design Foundation.

5.4 Personas & Mindset Segmentierung

Zunächst wurde auf der Grundlage von den Gesprächen mit den Betroffenen eine User Persona erstellt, die prototypische Nutzer:innen der Anwendung darstellen (siehe Abb. 11 und Abb. 12).
Das Problem mit User Personas ist jedoch, dass sie oft einfach auf Annahmen basieren und zu stark von demografischen Merkmalen geprägt sind. Hier setzt die Mindset-Segmentierung an, um ein inklusives Design zu entwickeln. Mindset-Segmentierungen sind breit genug angelegt, um Verhaltenstendenzen zu identifizieren, ohne Personas mit Namen, Alter, Geschlecht oder anderen festen demografischen Merkmalen vorzuschreiben. Vielmehr wird die Zielgruppe in vier Archetypen aufgeteilt, die auf unterschiedlichen emotionalen Bedürfnissen und Wünschen basieren. Die Mindset-Segmentierung kann helfen, herauszufinden, wo Aufmerksamkeit am dringendsten benötigt wird.[92]
In Zusammenhang mit dieser Arbeit hat sich durch die Mindset-Segmentierung herauskristallisiert, dass der Fokus für die Entwicklung von Flaky auf zwei Zielgruppen gerichtet wird. Zum einen auf Psoriasis-Betroffene, die nicht informiert über die positiven Auswirkungen gesunder Ernährung sind, aber motiviert sind, es auszuprobieren. Die zweite Zielgruppe sind Psoriasis-Betroffene, die wissen, dass eine Ernährungsumstellung vorteilhaft ist, aber schwer zu motivieren sind (siehe Abb. 13).

92 Esther Nitafan, „Design Your Products around Mindsets, Not Just User Personas", The Startup Blog, 2019.

JULIA



Pain Points

- Psoriasis wird durch Cortisonbehandlung nicht besser
- Einsamkeit und Depression
- Mangelnde Information zur natürlichen Heilung von Psoriasis
- neues Problem

Goals & Motivation

- Möchte ihre Haut auf natürlichem Wege heilen
- Ernährungsumstellung
- Möchte sich mit anderen austauschen

About

Weiblich

24 Jahre alt

Single, lebt alleine

Zürich, Schweiz

Studentin

Story

Julia ist eigentlich eine sehr ambitionierte und fröhliche Persönlichkeit, die seit ihrer Kindheit sehr schöne Haut hatte. Als jedoch vor 2 Jahren bei ihr Psoriasis diagnostiziert wurde, leidet sie unter Schmerzen und Juckreiz sowie Depressionen und mangelndem Selbstwertgefühl. Zahlreiche Arztbesuche und die herkömmliche Cortisonbehandlung blieben erfolglos. Von ihrem sozialen Umfeld erhält sie wenig Unterstützung und kaum Verständnis für ihre Erkrankung. Julia ist sehr häufig auf Social Media Plattformen unterwegs und liest sehr gerne.

#unsicher #extrovertiert #perfektionistisch #ambitioniert

> Du denkst, dass nur du diese Krankheit hast und man fühlt sich so alleine damit.

Technologien

Abbildung 11
User Persona
(eigene Darstellung)

ANNA

Pain Points

- Mangelnde Motivation für eine Ernährungsumstellung
- Hat schon vieles ausprobiert
- Stagnation
- leidet schon lange

Goals & Motivation

- Möchte ihre Haut auf natürlichem Wege heilen
- Ernährungsumstellung
- Möchte wieder Motivation finden, sich gesund zu ernähren

About

Weiblich

32 Jahre alt

Lebt in einer Partnerschaft

Innsbruck, Österreich

Marketing Manager

Story

Anna ist eine sehr selbstsichere Persönlichkeit, die seit ihrer Pubertät an Psoriasis leidet. Obwohl sie sich an ihre Krankheit gewöhnt hat, stören sie vor allem der Juckreiz und die geröteten Stellen. Anna hat schon vieles ausprobiert, jedoch hat fast nichts geholfen. Sie weiss, dass gesunde Ernährung wichtig ist, kann sich jedoch nicht selbst motivieren. Auch ihr Umfeld stellt keine Unterstützung dar. Anna reist viel und gerne und ist sportlich aktiv.

#selbstsicher #unorganisiert #flexibel #dominant #neugierig

> Irgendwann gewöhnt man sich an den Zustand, obwohl man weiss, dass es nur ein bisschen Motivation benötigt.

Technologien

Abbildung 12
User Persona
(eigene Darstellung)

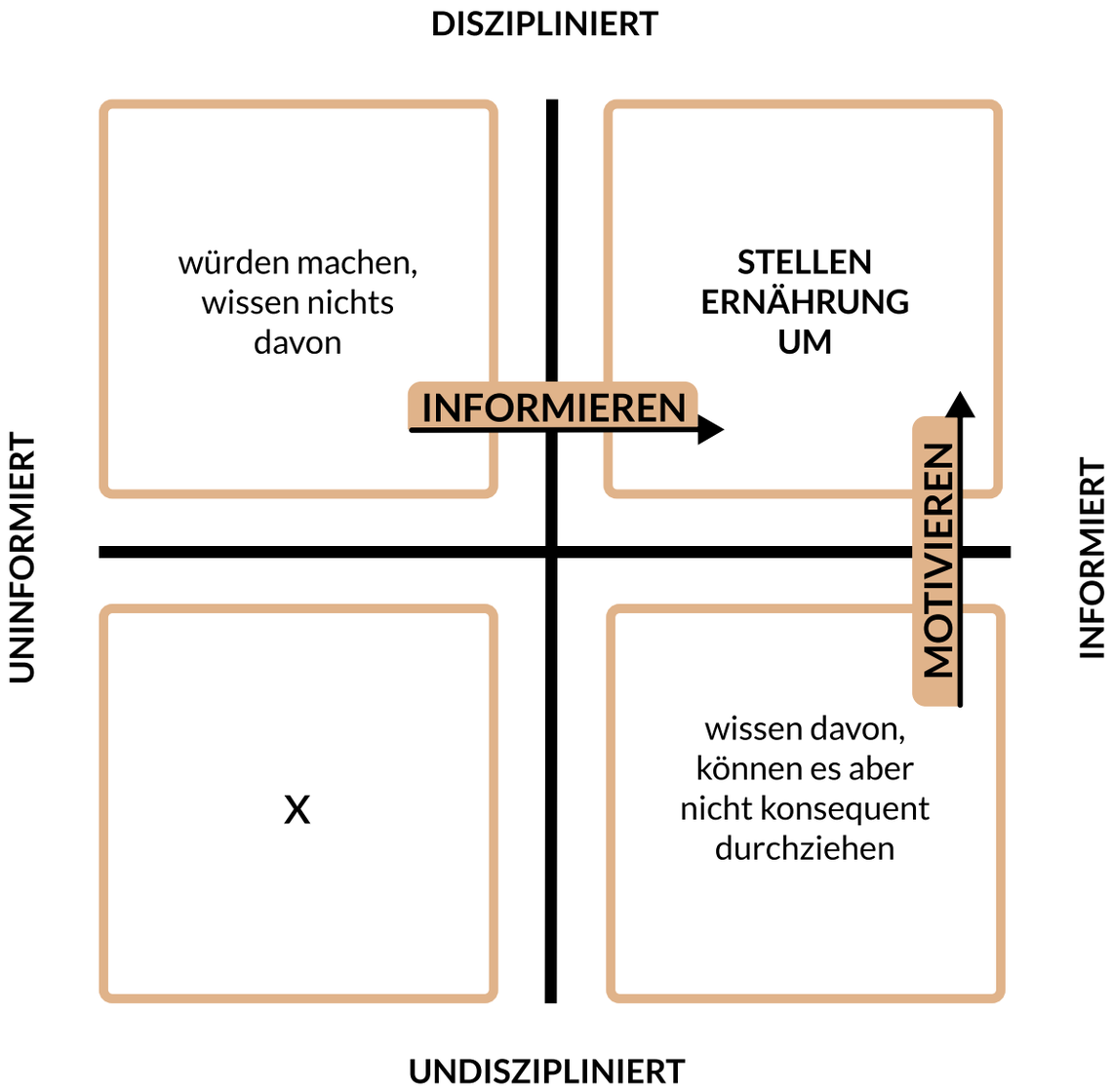


Abbildung 13
Mindset Segmentierung
(eigene Darstellung)

5.5 „How Might We“-Fragen

Die „How Might We“-Methode ist eine Design Thinking-Aktivität, bei der bekannte Herausforderungen einfach in eine Frage umformuliert werden, die mit „How Might We“ (“Wie könnten wir”) beginnt. Diese Methode schafft eine Atmosphäre für innovative Lösungen.
Um das zu lösende Problem zu definieren, wurden Point-of-View (POV)-Aussagen formuliert, die es ermöglichen, zielorientiert zu denken. Die How-Might-We (HMW)-Fragen rahmen die Ideenfindung für Lösungen ein. Die Aussagen und Fragen wurden basierend auf der Grundlage der Erkenntnisse und Bedürfnisse, die aus den Interviews und der Empathy Map gesammelt wurden, erstellt (siehe Abb. 14). Das Ziel war es, Möglichkeiten für die Gestaltung von Flaky zu finden.

HOW MIGHT WE...

INSIGHT	NEED	POV	HMW
Betroffene haben Schwierigkeiten mit Ernährungsumstellung.	Nutzer:innen müssen Probleme in ihrem Ernährungsverhalten identifizieren.	Nutzer:innen müssen Probleme in ihrem Ernährungsverhalten identifizieren, um ihre Ernährung umzustellen.	Wie können wir den Nutzer:innen helfen, Probleme in ihrem Ernährungsverhalten zu identifizieren?
Betroffene glauben, Sie sind alleine und erhalten wenig Unterstützung.	Nutzer:innen benötigen eine Plattform, auf der sie sich austauschen können.	Nutzer:innen benötigen eine Plattform, auf der sie sich austauschen können, um Unterstützung zu erhalten.	Wie können wir Nutzer:innen mit einer Plattform/Community helfen, um sich mit anderen auszutauschen?
Betroffene holen sich Informationen von verschiedenen Plattformen.	Betroffene brauchen ein Tool, in der die gesamten Informationen enthalten sind.	Nutzer:innen müssen Informationen in einem Tool finden können, weil verschiedene Plattformen dies erschwert.	Wie können wir Nutzer:innen den Zugang zu Informationen in Bezug auf Psoriasis in einem Tool erleichtern?

Abbildung 14
How-Might-We-Fragen
(eigene Darstellung)

5.5 User Journey Map

Die User Journey Map hilft dabei, den genauen Prozess, den ein Psoriatiker durchläuft, besser zu verstehen (siehe Abb. 15). Die detaillierten Schritte, die in der User Journey Map visualisiert werden, spiegeln meinen persönlichen Prozess vom Ausbruch der Hautkrankheit bis hin zu meiner Ernährungsumstellung wider. Die Abfolge der bestimmten Aktivitäten hat dazu beigetragen, den Fokus für das Projekt genauer darzustellen. Die Reise startet mit dem plötzlichen Ausbruch der Krankheit, gefolgt von einem Arztbesuch mit anschliessender medikamentösen Therapie wie Cremes und Cortisonsalben. Dadurch kommt es zu einer kurzfristigen Abheilung der entzündeten Hautstellen, die jedoch nicht lange anhält. Ein erneuter, noch schlimmerer Schub ist die Folge. Der nächste Schritt sind viele weitere Arztbesuche oder der Gang zu einem Heilpraktiker und man versucht mit alternativen Heilmitteln die Krankheit unter Kontrolle zu bringen. Leider vergeblich. Schlussendlich bringt eine Ernährungsumstellung den gewünschten Erfolg. Von Anfang an bedient man sich verschiedener technologischer Geräte wie Smartphone und Laptop, um auf verschiedenen Kanälen wie Instagram, Facebook und Youtube nach einer Lösung des Problems zu suchen. Während des gesamten Prozesses durchlebt man emotionale Höhen und Tiefen, die von anfänglichen Ängsten, Unsicherheiten, Enttäuschungen und Depressionen bis hin zu Hoffnungen, Zufriedenheit und Glücksmomenten reichen.

5.6 User Story Map

Das User Story Mapping besitzt die Fähigkeit, ein Produkt aus der Perspektive der Nutzer:innen zu visualisieren. Mit Hilfe von Notizen und Skizzen werden die Interaktionen skizziert, die man von Nutzer:innen erwartet, um die Ziele in einem digitalen Produkt zu erreichen.
Anhand der vorangehenden User Journey Map hat sich genau der Teil des Prozesses herauskristallisiert, der entscheidend für Psoriasis-Betroffene ist. In anderen Worten, wo sie Unterstützung bei der Ernährungsumstellung benötigen. Nachdem festgelegt wurde, welche Funktionen enthalten sein sollen, wird die Struktur der Applikation mit Hilfe der User Story Map weiter ausgebaut, um die Beziehung zwischen den Inhalten zu visualisieren und die Hierarchie zu untersuchen.
Zunächst wurde die bestehende User Story Map von Flaky abgebildet und Abschnitte identifiziert, in denen die Funktionen hinzugefügt wurden. (siehe Abb. 16).

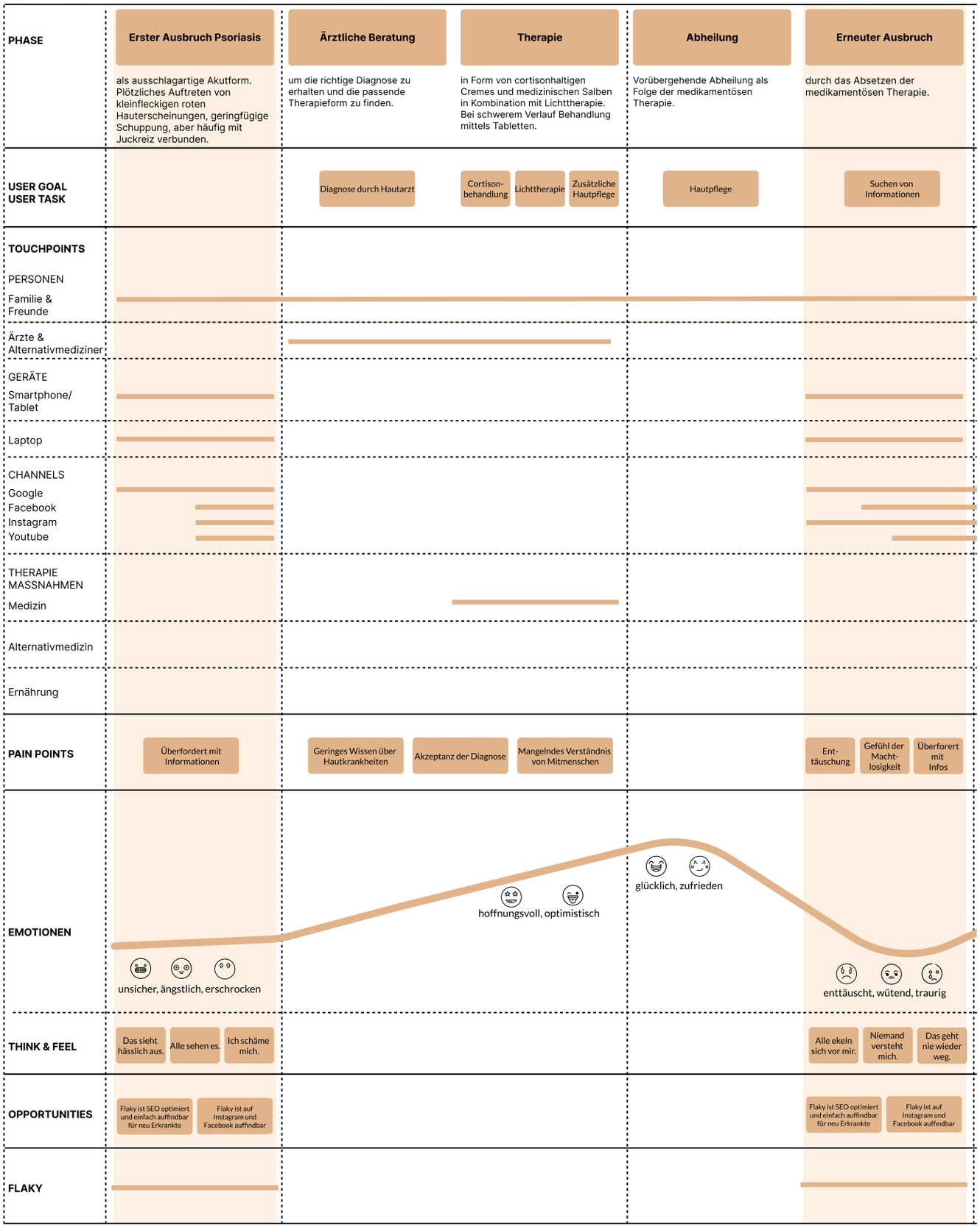


Abbildung 15
User Journey Map
(eigene Darstellung)

Alternativmedizin	Therapie	Anhaltender Zustand	Ernährungsumstellung	Heilreaktion	Langfristige Abheilung
Heilpraktiker und Homöopathie als alternative Methode zur Bekämpfung von Psoriasis.	in Form von pflanzlichen Mitteln wie Ölen, Globuli, Tees und Kräutermischungen.	Haut reagiert kaum oder gar nicht auf die Alternativmedizin.	Vermeiden von bestimmten Nahrungsmitteln: Gluten, Fleisch, Milchprodukte, Nachtschatten, Kaffee, Nikotin und Alkohol.	in Form von einem erneuten Psoriasis Schub.	Haut heilt ab.
Konsultation mit Alternativmediziner	Einnahme von alternativen Heilmitteln	Suchen von Informationen im Internet	Motivation finden Ernährungsgewohnheiten ändern	Motivation beibehalten gesunde Ernährung beibehalten	Motivation beibehalten gesunde Ernährung beibehalten
Mangelnde Unterstützung von Mitmenschen Gefühl von Einsamkeit		Verlieren der Hoffnung auf Heilung Informationen auf diversen Kanälen	Mangelnde Unterstützung von Mitmenschen Keine externe Motivation	Sieht den Fortschritt nicht Up und Downs von Emotionen	
unsicher, skeptisch hoffnungsvoll, optimistisch		enttäuscht, wütend, traurig	motiviert ungeduldig erschrocken		glücklich, zufrieden
		Ich werde für immer so aussehen Ich fühle mich so einsam.			
		Flaky ist SEO optimiert und einfach auffindbar für neu Erkrankte Flaky ist auf Instagram und Facebook auffindbar			

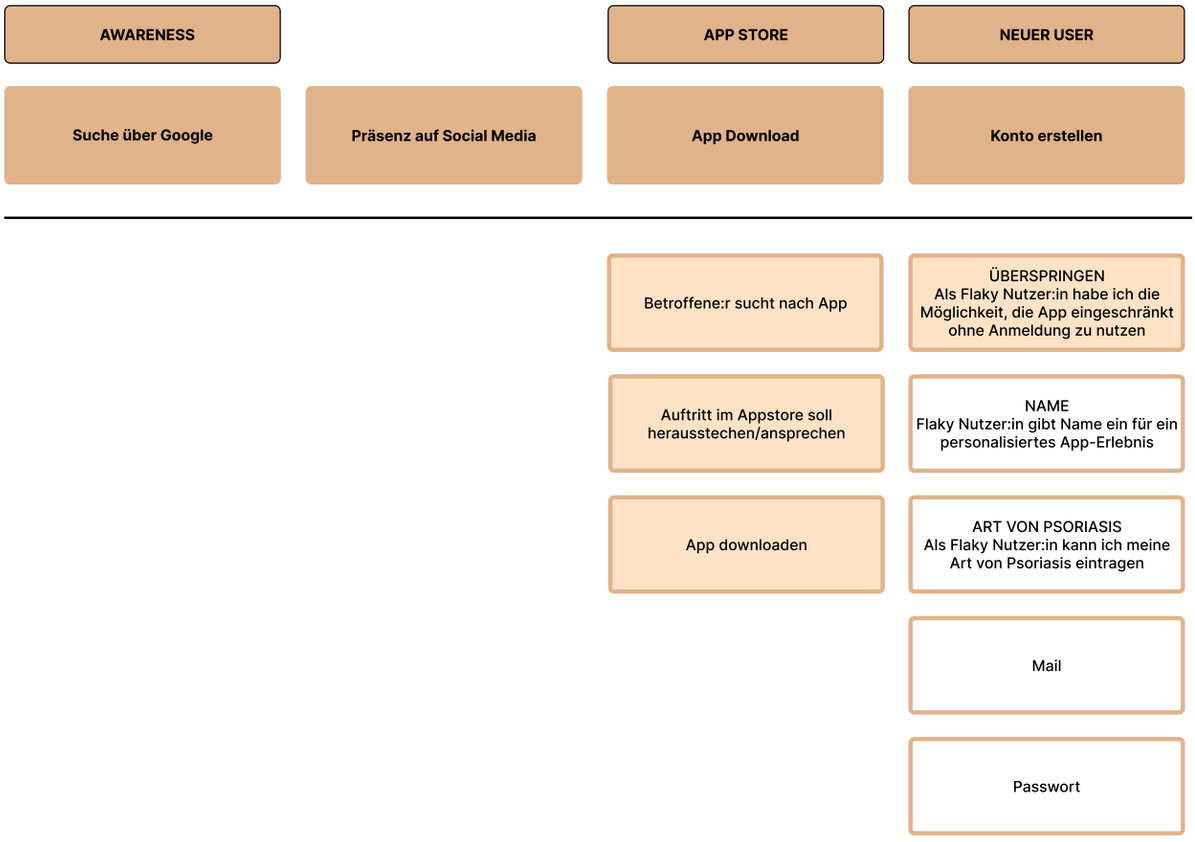


Abbildung 16
User Story Map
(eigene Darstellung)

BESTEHENDER USER	NEUER USER	DASHBOARD	
Anmelden	**Onboarding**	**Home**	**Kalenderübersicht**
Name	SLIDES MIT INFORMATIONEN Als Flaky Nutzer:in möchte ich Informationen zum Inhalt der App	Menü	MONATE ANZEIGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich auf vergangene Tage zurückblicken, um eine Übersicht zu haben
Passwort	Slides mit Informationen zu Ernährung, Flakypedia, Fotos und Community	BEGRÜSSUNG Als Flaky Nutzer:in werde ich begrüsst, um ein personalisiertes Erlebnis zu erhalten	HAUTZUSTAND EINTRAGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich den Zustand meiner Haut täglich bewerten, um meinen Fortschritt zu verfolgen
	WIEDERHOLEN Als Flaky Nutzer:in habe ich die Option, die Slides noch einmal anzuschauen	KALENDER Als Flaky Nutzer:in benötige ich eine Kalenderübersicht, um mich zeitlich zu orientieren und meine Einträge zu verwalten	ERNÄHRUNG EINTRAGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich mein tägliches Essen eintragen, um mögliche Trigger zu identifizieren
		FORTSCHRITT Als Flaky Nutzer:in bekomme ich eine visuelle Übersicht von meinem Fortschritt	STIMMUNG EINTRAGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich meinen emotionalen Zustand eintragen, damit ich einen Zusammenhang zu meiner Haut feststellen kann
		EINTRAG ERSTELLEN Als Flaky Nutzer:in trage ich täglich Informationen zu meinem Hautzustand, Ernährung und Wohlbefinden ein	KÖRPERPFLEGE EINTRAGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich meine tägliche Körperpflege eintragen, um mögliche Trigger zu identifizieren
		FOTOTAGEBUCH Als Flaky Nutzer:in kann ich auf meine Fotos zugreifen, um den Fortschritt meiner Haut zu sehen	BEWEGUNG EINTRAGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich Sport und Bewegung eintragen, um zu sehen, was mir und meiner Haut gut tut.
		REZEPT DES TAGES Als Flaky Nutzer:in bekomme ich täglich Rezeptvorschläge, um mich zu einer gesunden Ernährung zu motivieren.	WETTER EINTRAGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich das Wetter eintragen, um mögliche Trigger zu identifizieren
		TÄGLICHE EINBLICKE Als Flaky Nutzer:in bekomme ich tägliche Einblicke zu Themen rund um Psoriasis.	NOTIZ HINZUFÜGEN Als Flaky Nutzer:in kann ich noch für mich persönlich relevante Notizen eintragen
		TÄGLICHE ERINNERUNGEN Als Flaky Nutzer:in erhalte ich tägliche Erinnerungen, damit ich meine Motivation nicht verliere	

FOTOTAGEBUCH

FLAKYPEDIA

Foto aufnehmen	Ernährung	Über Psoriasis	Körperpflege
FOTO AUFNEHMEN Als Flaky Nutzer:in kann ich täglich Fotos von meiner Haut machen, um meinen Fortschritt zu visualisieren	DARMGESUNDHEIT Als Flaky Nutzer:in benötige ich Informationen zur Darmgesundheit, damit ich Auswirkungen auf die Haut verstehe	PSORIASIS Als Flaky Nutzer:in möchte ich Informationen rund um die Hautkrankheit erhalten	HAUT PFLEGEN Als Flaky Nutzer:in möchte ich Informationen erhalten, wie ich meine Haut richtig pflegen kann
LOKALISATION WÄHLEN Als Flaky Nutzer:in kann ich die Lokalisation meiner entzündeten Hautstellen wählen, um den Fortschritt genau zu dokumentieren	LEBENSMITTEL VERMEIDEN Als Flaky Nutzer:in benötige ich eine Liste von “schlechten” Lebensmitteln, damit ich meine Ernährung zielgerecht umstellen kann	NEWS Als Flaky Nutzer:in möchte ich News und Artikel über Psoriasis erhalten	PRODUKTE Als Flaky Nutzer:in möchte ich Vorschläge zu Produkten, die meiner Haut gut tun
FOTOS TEILEN Als Flaky Nutzer:in möchte ich meinen Fortschritt mit anderen Nutzern teilen, damit ich andere motivieren und inspirieren kann	ALTERNATIVE LEBENSMITTEL Als Flaky Nutzer:in benötige ich eine Liste mit gesunden Lebensmitteln, damit ich weiss, was ich essen darf	SPEICHERFUNKTION Als Flaky Nutzer:in möchte ich bestimmte Inhalte speichern, um später darauf zurückgreifen zu können	SPEICHERFUNKTION Als Flaky Nutzer:in möchte ich bestimmte Inhalte speichern, um später darauf zurückgreifen zu können
	NAHRUNGSERGÄNZUNG Als Flaky Nutzer:in benötige ich Infos zu Nahrungsergänzungsmitteln, damit ich keinen Mangel entwickle		
	REZEPTVORSCHLAG Als Flaky Nutzer:in benötige ich Rezeptvorschläge, die ich speichern kann und die mich motivieren gesund zu kochen		
	SPEICHERFUNKTION Als Flaky Nutzer:in möchte ich bestimmte Inhalte speichern, um später darauf zurückgreifen zu können		

		COMMUNITY	USER PROFIL
Mentale Gesundheit	**Bewegung**	**Posts lesen**	**Profilinformationen einsehen**
HAUT UND PSYCHE Als Flaky Nutzer:in möchte ich Informationen erhalten, wie Haut und Psyche zusammenspielen	HAUT UND BEWEGUNG Als Flaky Nutzer:in möchte ich Informationen erhalten, wie Bewegung meine Haut positiv beeinflusst	POST ERSTELLEN Als Flaky Nutzer:in möchte ich Posts erstellen, um meine Erfahrung/Fortschritt/Fragen mit anderen zu teilen	PROFIL BEARBEITEN Als Flaky Nutzer:in kann ich meinen Namen, Mail und Art von Psoriasis ändern
TIPPS Als Flaky Nutzer:in möchte ich Tipps, wie ich meine mentale Gesundheit unterstütze	VORSCHLÄGE Als Flaky Nutzer:in möchte ich Vorschläge zu sportlichen Aktivitäten, um motiviert zu bleiben	CHAT Als Flaky Nutzer:in kann ich mich in Chats mit anderen austauschen	FORTSCHRITT EINSEHEN Als Flaky Nutzer:in kann ich meinen Fortschritt einsehen
SPEICHERFUNKTION Als Flaky Nutzer:in möchte ich bestimmte Inhalte speichern, um später darauf zurückgreifen zu können	SPEICHERFUNKTION Als Flaky Nutzer:in möchte ich bestimmte Inhalte speichern, um später darauf zurückgreifen zu können	POST KOMMENTIEREN Als Flaky Nutzer:in kann ich Posts von anderen Nutzern kommentieren	GESPEICHERT Als Flaky Nutzer:in kann ich hier alle meine gespeicherten Inhalte abrufen
		MEINE POSTS Als Flaky Nutzer:in kann ich auf alle meine geposteten Inhalte zurückgreifen	

5.8 User Test

Für einen ersten User Test hat sich die sogenannte Concierge-Methode angeboten. Der Concierge-Test eignet sich hervorragend, um ein Produkt mit einer kleinen Gruppe potenzieller Nutzer:innen zu testen. Im Wesentlichen handelt es sich darum, manuell und offenkundig als die Applikation zu agieren, welche man letztendlich entwickeln möchte.[93]
In diesem Zusammenhang wurden mit Hilfe von Whatsapp Nachrichten die zukünftigen Funktionen von Flaky imitiert und die Teilnehmerinnen dabei unterstützt, ihre Ernährung umzustellen.

Teilnehmende

Insgesamt haben drei weibliche Personen zwischen 20 und 30 Jahren teilgenommen. Alle leiden an einer unterschiedlichen Art von Psoriasis, darunter Psoriasis inversa, Psoriasis vulgaris, Psoriasis Arthritis und Nagelpsoriasis. Eine Teilnehmerin hat bereits in der Vergangenheit ihre Ernährung umgestellt, hat jedoch im Laufe der Zeit die Motivation verloren. Der zweiten Teilnehmerin war zwar bewusst, was eine Ernährungsumstellung bedeuten kann, konnte es jedoch nicht alleine umsetzen. Die letzte der drei Teilnehmerinnen hatte davor weder Informationen, noch hatte sie ihre Ernährung umgestellt.

Vorgehen

Vorab wurden den Teilnehmerinnen Informationen zur Hautkrankheit Psoriasis, zur Darmgesundheit sowie den zu vermeidenden Lebensmitteln geschickt. Dadurch wurden die Personen informiert und auf den Test vorbereitet. Durch Whatsapp-Nachrichten wurden Push-Mitteilungen von Flaky imitiert, die täglich verschickt wurden (siehe Abb. 17). Die Mitteilungen bestehen aus motivierenden Nachrichten wie Erinnerungen, Empfehlungen, Informationen und Lob. Die Dauer des Experiments betrug circa sechs Wochen.

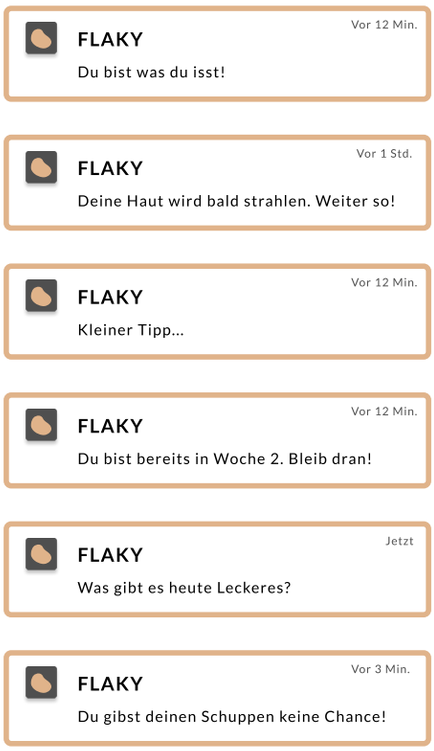
Ziel

Ziel dieses User Tests war es herauszufinden, ob und welche Push-Nachrichten die Nutzer:innen motiviert und zu einer langfristigen Umstellung des Ernährungsverhaltens beitragen. Ausserdem hat man somit die Möglichkeit, eng mit potenziellen Nutzern:innen zusammenzuarbeiten und deren qualitatives Feedback vor, während und nach dem Concierge-Test einzuholen. Somit kann man bei der Entwicklung der Applikation die Wünsche und Vorstellungen der Nutzer:innen berücksichtigen.

Ergebnisse und Interpretation

Alle drei Teilnehmerinnen waren sehr begeistert vom Inhalt der Nachrichten. Durch die Informationen, die sie anfangs erhalten haben, wurde eine wichtige und übersichtliche Grundlage geschaffen, auf der sie ihre Ernährungsumstellung aufbauen konnten. Die täglichen Nachrichten haben nicht nur motiviert, sondern hatten auch auf emotionaler Ebene einen positiven Einfluss. Die Teilnehmerinnen haben sich weniger einsam mit ihrer Hautkrankheit gefühlt. Zudem empfanden sie das automatische Erhalten von wertvollen Informationen bequemer, als selbst in Büchern oder im Internet nachzulesen. Die Ernährungsumstellung hatte auf den Hautzustand aller drei Teilnehmerinnen einen positiven Effekt (siehe Abb. 18, Abb. 19 und Abb. 20). Generell verzeichneten alle ein besseres körperliches Wohlbefinden. Die entzündeten Hautstellen haben sich deutlich

93 Giff Constable und Frank Rimalovski, T*esting with Humans: How to Use Experiments to Make Faster, More Informed Decision Making* (Giff Constable, 2018), 87-88.



gebessert und bei zwei Teilnehmerinnen sogar vollständig zurückgebildet. Dadurch haben sich die Motivation und der Wille gesteigert, weiterhin gesund zu essen und auf schädliche Nahrungsmittel zu verzichten.
Ein wichtiger Input, den ich von den Teilnehmerinnen erhalten habe, war das Bereitstellen von mehr Rezeptvorschlägen, um die Ernährungsumstellung noch einfacher zu gestalten. Zusätzlich wurde der Wunsch geäussert, sich mit anderen auszutauschen und gegebenenfalls gemeinsam die Ernährungsumstellung anzupacken.

Abbildung 17
Push-Nachrichten und Informationen
(eigene Darstellung)

Abbildung 18
Psoriasis am Rücken vor und nach User Test
(private Aufnahme der Teilnehmerin)

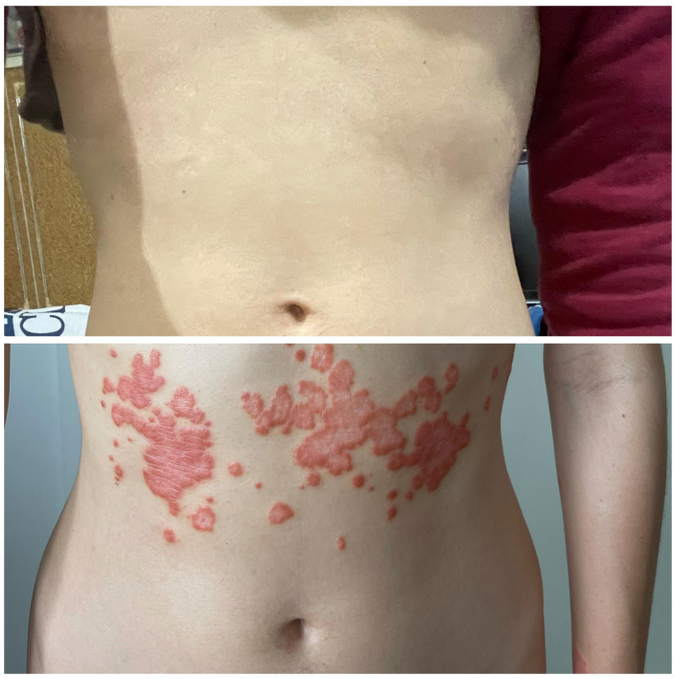


Abbildung 19
Psoriasis am Bauch vor und nach User Test
(private Aufnahme der Teilnehmerin)

Abbildung 20
Nagelpsoriasis vor und nach User Test
(private Aufnahme der Teilnehmerin)

FLAKY

Inspiriert von den theoretischen Grundlagen der Verhaltenspsychologie wurde der Prototyp der mobilen Applikation Flaky entwickelt. Der Name Flaky leitet sich vom Englischen ab und bedeutet übersetzt “schuppig”.
Flaky unterstützt Psoriasis Betroffene bei ihrer Ernährungsumstellung und ermöglicht es, mit Hilfe eines Ernährungstagebuches täglich verzehrte Lebensmittel festzuhalten um so mögliche Auslöser der Psoriasis zu identifizieren. Durch Flaky werden Psoriatiker informiert und motiviert, ihre Haut auf natürlichem Wege zu heilen.

Zusammenfassend verfolgt Flaky basierend auf den bisherigen Recherchen und Methoden folgende Ziele:

- über die Hautkrankheit Psoriasis informieren
- über zu vermeidende und alternativ gesunde Lebensmittel informieren
- Faktoren, die die Haut beeinflussen, täglich eintragen und tracken, um mögliche Auslöser zu identifizieren
- täglich Fotos von den betroffenen Hautstellen machen und den Fortschritt verfolgen
- im Wissensbereich “Flakypedia” über Themen wie Körperpflege, Bewegung und mentale Gesundheit in Zusammenhang mit Psoriasis informieren
- sich in der Community mit anderen Betroffenen austauschen
- durch alle enthaltenen Funktionen kontinuierlich zu einem gesunden Ernährungs- sowie Gesundheitsverhalten motivieren.

Im nächsten Abschnitt wird der Aufbau von Flaky genauer beschrieben sowie Wireframes und der High-Fidelity Prototyp vorgestellt.

6.1 Aufbau

6.1.1 Sitemap

Eine Sitemap ist ein Instrument, das die Navigation durch ein Produkt erleichtert. Die Sitemap von Flaky enthält den Aufbau sowie die Struktur der App und zeigt, wie die verschiedenen Abschnitte miteinander verbunden sind (siehe Abb. 21). Nutzer:innen haben die Möglichkeit sich zu registrieren, um ein personalisiertes Erlebnis zu erhalten. Alternativ haben Nutzer:innen ohne Anmeldung einen beschränkten Zugriff auf die Inhalte von Flaky. Diese Inhalte sind in den farbgefüllten Boxen der Abbildung dargestellt.

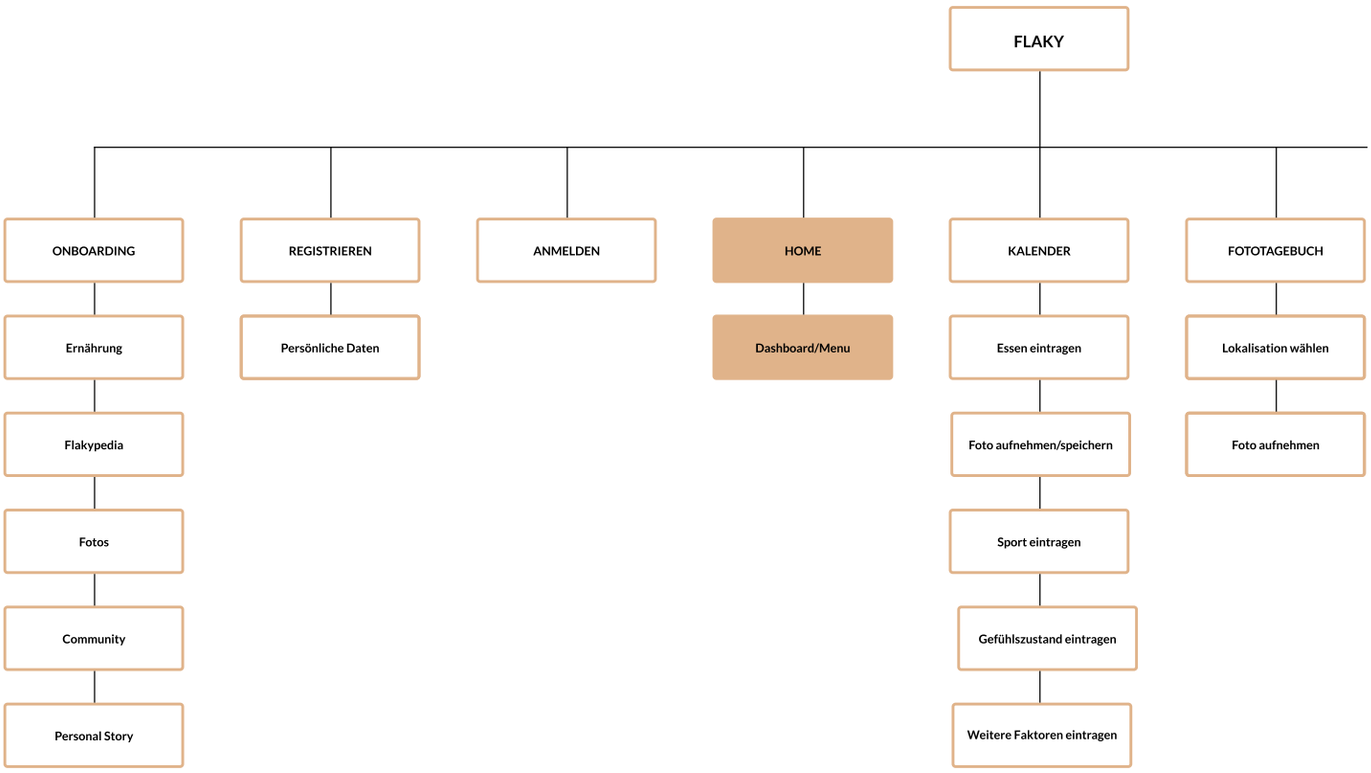
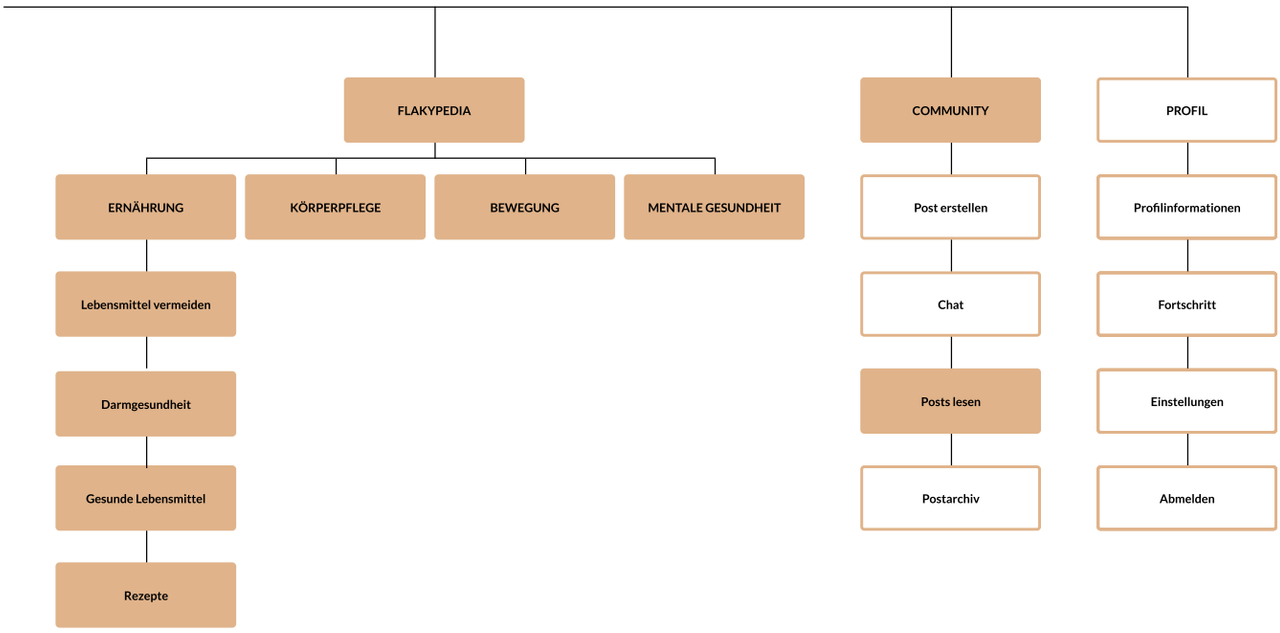


Abbildung 21
Sitemap von Flaky
(eigene Darstellung)


FLAKYPEDIA
ERNÄHRUNG
KÖRPERPFLEGE
BEWEGUNG
MENTALE GESUNDHEIT
Lebensmittel vermeiden
Darmgesundheit
Gesunde Lebensmittel
Rezepte
COMMUNITY
Post erstellen
Chat
Posts lesen
Postarchiv
PROFIL
Profilinformationen
Fortschritt
Einstellungen
Abmelden

6.1.2 Wireframes

Die Wireframing-Phase bildet die Brücke zwischen der Forschungsphase und der Erstellung von High Fidelity Visuals. Sie konzentriert sich auf Struktur und Inhalt ohne die Ablenkung durch visuelle Elemente.
Auf der Grundlage der User Story Map und der Sitemap wurden die folgende Wireframes erstellt (siehe Abb. 21). Im nächsten Abschnitt werden diese einzelnen Seiten und Funktionen von Flaky detailliert beschrieben.

Onboarding

Nachdem man Flaky heruntergeladen und sich registriert hat, wird man in der Phase des Onboardings mittels vier Seiten in die Funktionen und Inhalte der Applikation eingeführt (siehe Abb. 22 und Abb. 23).

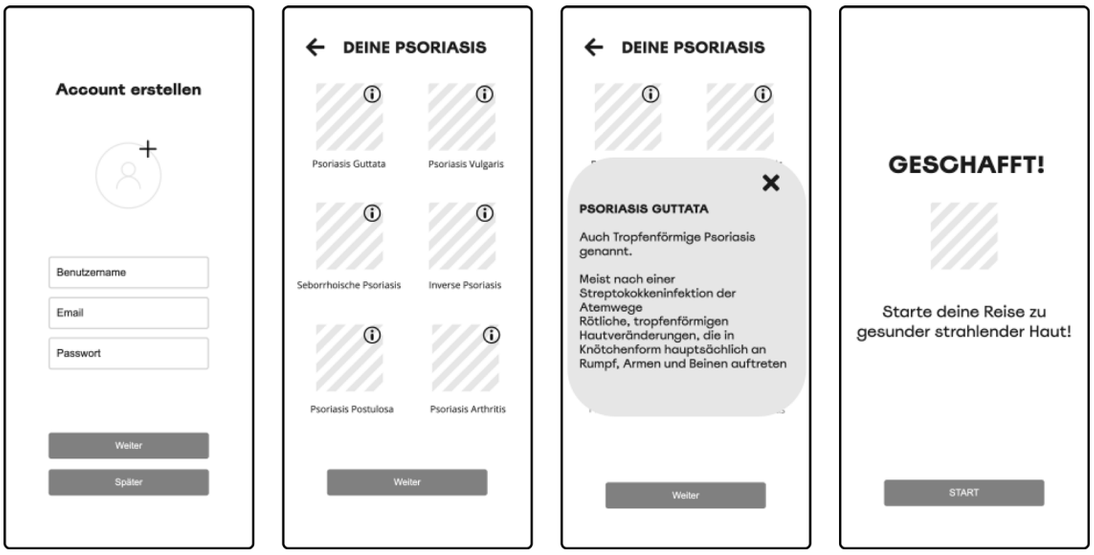


Abbildung 22
Wireframes des Registrierungsprozesses
(eigene Darstellung)

Abbildung 23
Wireframes des Onboardings
(eigene Darstellung)

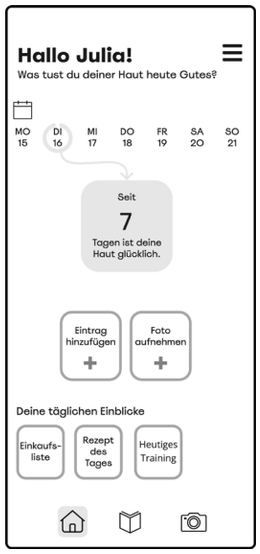


Abbildung 24
Wireframes des Home-Bildschirms
(eigene Darstellung)

Dashboard/Home

Im Anschluss gelangt man auf die Startseite. Dort findet man die Menüleiste sowie den Kalender und die Möglichkeit, einen neuen Kalendereintrag zu tätigen. Ausserdem wird angezeigt, wie lange man sich bereits in der Phase der Ernährungsumstellung befindet (siehe Abb. 24).

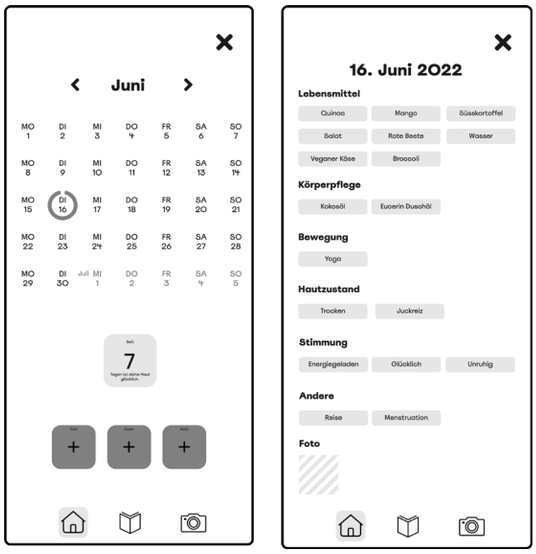


Abbildung 25
Wireframes des Kalenders
(eigene Darstellung)

Kalender

Der Kalender dient dazu, tägliche Einträge festzuhalten und auf vergangene Aufzeichnungen zurückzugreifen (siehe Abb. 25). Somit erhalten Nutzer:innen die Möglichkeit, potenzielle Auslöser ihrer Psoriasis zu identifizieren und mehr Bewusstsein ihrer täglichen Gewohnheiten zu erlangen.

Gewohnheitstracker

Der Kalender ist mit einem sogenannten Habit Tracker verbunden, der es Nutzer:innen ermöglicht, Gewohnheiten zu verfolgen, die Auswirkungen auf die Haut haben können. Notion hat sich dazu als ideales Tool erwiesen, um vorab Datenbanken mit Lebensmitteln zu erstellen. In einem persönlichen Journal besteht anschliessend die Möglichkeit, die täglich verzehrten Lebensmittel einzutragen. Weitere Faktoren betreffend Körperpflege, Hautzustand, Stimmung, Wetter und andere Auslöser wie Reisen, Menstruation, Stress oder Krankheit wurden hinzugefügt. Zusätzlich besteht die Option, täglich ein Foto der betroffenen Hautstellen zu machen und hochzuladen (siehe Abb. 26).

Diese Funktionen wurden von mir selbst und einer Teilnehmerin über mehrere Wochen in Notion getestet, um Rückschlüsse über die Funktionalitäten zu erhalten. Das Eintragen der Nahrungsmittel hat sich als einfach und übersichtlich erwiesen. Zudem war es hilfreich, auch andere Faktoren in Bezug auf Körperpflege, Stimmung, Hautzustand und Wetter aufzuzeichnen. Es wurde der Wunsch geäussert, durch Push-Nachrichten täglich an das Eintragen zu erinnern, da man sonst wichtige Notizen vergessen könnte. Ziel ist es, den Habit Tracker in Notion mit der finalen Applikation zu verbinden.

Die erstellten Datenbanken befinden sich im Anhang dieser Arbeit.

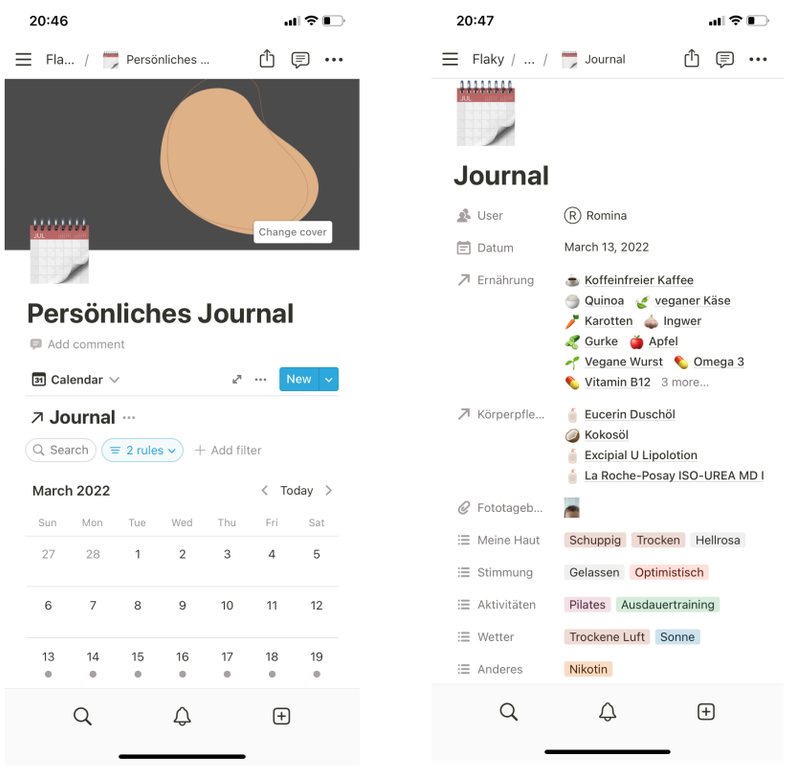


Abbildung 26
Persönliches Journal in Notion
(eigene Darstellung)

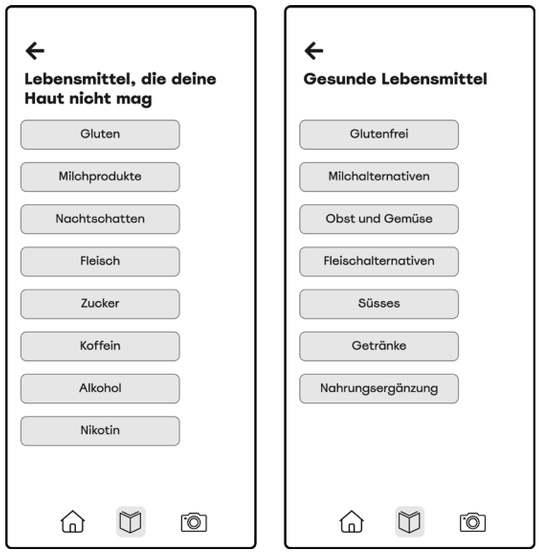


Abbildung 27
Wireframes von Flakypedia
(eigene Darstellung)

Flakypedia

Flakypedia ist der Wissensbereich von Flaky (siehe Abb. 27). Hier finden Nutzer:innen Informationen und Neuigkeiten zu Themen rund um die Hautkrankheit Psoriasis.
Im Bereich “Ernährung” können Nutzer:innen lernen, welche Rolle der Darm für die Gesundheit der Haut spielt. Die Liste an zu vermeidenden Lebensmitteln sowie die gesunden Alternativen sollen helfen, die Ernährung einfacher und schneller umzustellen. Rezeptvorschläge dienen zur Inspiration für gesunde Ernährung und zur Aufrechterhaltung der Motivation.
Im Bereich “Körperpflege” finden Nutzer:innen wertvollen Input zur richtigen Pflege empfindlicher Haut.
Im Bereich “Bewegung” erhalten Nutzer Vorschläge zu sportlichen Aktivitäten sowie Videovorschläge für individuelles Training. Körperliche Aktivität ist bei Psoriasis ausschlaggebend, um Toxine über den Schweiss auszuscheiden und den Stoffwechsel in Gang zu bringen.
Im Bereich “Mentale Gesundheit” gibt es für Nutzer:innen Tipps und Tricks zur Bewältigung von psychischen Tiefs und Stress, motivierende Zitate und Anleitungen zu Bewältigungsmethoden wie beispielsweise Meditation.

Fototagebuch

Das Fototagebuch ist eine weitere wichtige Funktion von Flaky. Nutzer:innen können die Lokalisation der betroffenen Hautstelle auswählen und täglich Fotos hochladen (siehe Abb. 28). Die Funktion ist deshalb ausschlaggebend, da Nutzer:innen so ihren Fortschritt visualisieren können und dies zur Motivation sich weiterhin gesund zu ernähren beitragen soll.

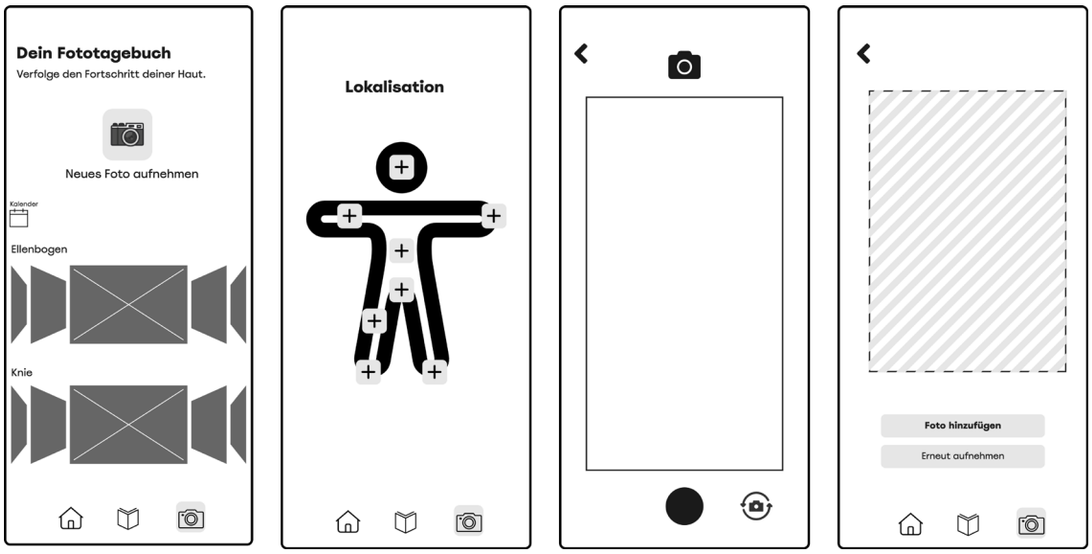


Abbildung 28
Wireframes des Fototagebuches
(eigene Darstellung)

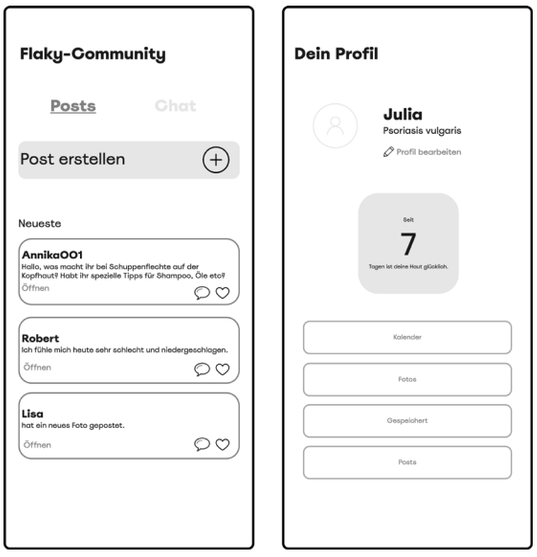


Abbildung 29
Wireframes des Community-Bereichs und des Profils
(eigene Darstellung)

Menübutton

Im Menü rechts oben befinden sich der Community- und Profilbereich sowie die Einstellungen.
Im Community Bereich ist es Nutzer:innen möglich, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Hier kann man Posts erstellen, Posts kommentieren und im Chat privat mit anderen Nutzern schreiben.
Der Profilbereich zeigt den Namen, die Mailadresse, die Art von Psoriasis sowie ein Foto des Nutzers oder der Nutzerin. Ausserdem findet man hier eine kurze Zusammenfassung des eigenen Fortschritts (siehe Abb. 29).
In den Einstellungen können Nutzer:innen persönliche Daten ändern und Push-Nachrichten aktivieren bzw. deaktivieren.

6.2 High Fidelity Prototyp

Um den Prototypen der Applikation zu erstellen, wurde die Plattform Figma gewählt. Die Wahl fiel auf Figma, weil es die Erstellung von High-Fidelity-Prototypen und die Durchführung von Tests auf der Plattform ermöglicht. Anhand von klickbaren Prototypen konnte so der User Flow getestet und überarbeitet werden.

Das User Interface Design wurde einfach gehalten, um Nutzer:innen ein reibungsloses und angenehmes Erlebnis zu schaffen. Ausserdem wurde Wert darauf gelegt, dass die grafische Benutzeroberfläche optisch ansprechend wirkt, da sich Nutzer:innen gerne auf der Plattform aufhalten sollten und dies zur Motivation beitragen kann.

6.2.1 Usability Test

Um die Benutzerfreundlichkeit des Prototypen zu untersuchen, wurden Remote-Usability-Tests in Form eines Cognitive Walkthrough durchgeführt. Der Cognitive Walkthrough ist eine Technik bei der besonders darauf geachtet wird, wie gut die Schnittstelle exploratives Lernen unterstützt, d.h. die erstmalige Nutzung ohne formale Einführung. Sie dient dazu, die Perspektive potenzieller Nutzer:innen einzunehmen indem man beobachtet, wie mit den Seiten und Elementen interagiert wird. Probleme werden so identifiziert, die bei der Interaktion mit der Applikation auftreten können.

Teilnehmende
An den Usability Tests haben insgesamt vier weibliche und zwei männliche Personen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren teilgenommen.

Vorgehen
Als Programm für die Videokonferenz wurde Zoom verwendet. Die Teilnehmenden erhielten den Link zum Prototypen und wurden gebeten, den Bildschirm zu teilen. Der Cognitive Walkthrough bestand aus explorativen Fragen und die Aufgaben repräsentierten möglichst präzise Nutzungsszenarien. Ausgewählt wurden Interaktionen, die häufig innerhalb der App stattfinden und die Kernfunktionen repräsentieren, wie zum Beispiel das Tätigen von Einträgen im Kalender. Die Aufgabenstellung orientiert sich dabei an der Struktur der App. Die Interaktion mit dem Prototypen wurden für anschliessende Untersuchungszwecke aufgezeichnet.

Ergebnisse und Interpretation
Bei der ersten Nutzung des Prototypen konnten die Nutzer:innen die Navigation, Aufbau und Struktur der App noch nicht vollständig nachvollziehen. Das führte dazu, dass die Nutzer:innen zum Start noch etwas orientierungslos waren. Zudem sind noch nicht alle Funktionen von Flaky vollständig ausgereift und konnten daher noch nicht angeklickt werden. Dennoch konnten die meisten der Teilnehmenden die Aufgabenstellungen erfolgreich durchführen. Gab es Probleme, so wurden diese notiert, die zu behenden Probleme zusammengefasst und anschliessend geändert oder verbessert. So hatten die Teilnehmenden beispielsweise Schwierigkeiten, den Button für einen neuen Eintrag zu identifizieren. Indem dieser mit dem Text „Eintrag hinzufügen“ ergänzt wurde, konnte die Funktion einfacher zugänglich gemacht werden.
Das allgemeine Feedback zur Benutzerfreundlichkeit des Prototypen war sehr positiv. Die Teilnehmenden empfanden das Design als sehr ansprechend und das Navigieren in der App sehr übersichtlich und einfach.

Der Pool der explorativen Aufgaben befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

Abbildung 30
UI Design von Flaky
(eigene Darstellung)

Abbildung 31
UI Design von Startseite, Kalender und Gewohnheitstracker
(eigene Darstellung)

Abbildung 32
UI Design des Ernährungs-Bereichs
(eigene Darstellung)

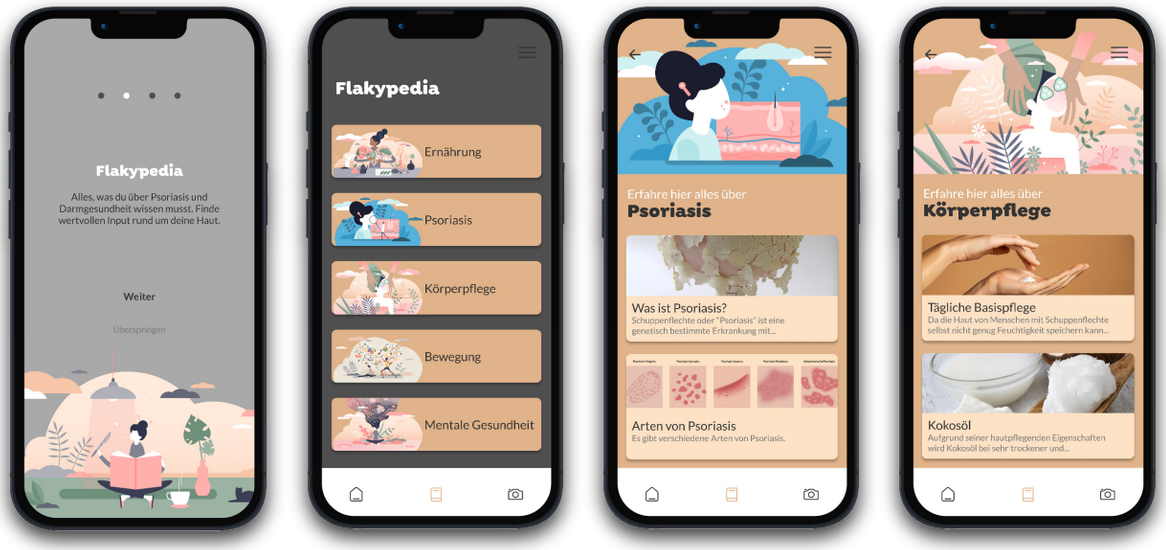


Abbildung 33
UI Design von Flakypedia
(eigene Darstellung)

Abbildung 34
UI Design des Fototagebuches
(eigene Darstellung)

Abbildung 35
UI Design der Community und des Nutzerprofils
(eigene Darstellung)

Zutaten

- 500 g Quinoa
- 1 Süßkartoffel
- 1/2 Mango
- 1 Avocado
- 500 ml Wasser
- Salz

4 Portionen
30 Min.

Zutaten

- 300 g rote Linsen
- Gemüse nach Wahl (Karotten, Blumenkohl, Zucchini, Pilze, Erbsen, Spinat etc.)
- Aromen: frischer Ingwer, Knoblauch und Zwiebel
- Gewürze: Kreuzkümmel, Currypulver, Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft
- Sesam, Petersilie, oder Reis zum Servieren

4 Portionen
20 Min.

Zutaten

- 250 g glutenfreies Mehl (kann gerne mit Buchweizenmehl gemischt werden)
- 1 Prise Salz
- 3 dl Mandelmilch
- 2 EL vegane Margarine oder Kokosfett, flüssig
- 1 EL Backpulver
- 1 EL Ahornsirup
- Öl zum Braten (Kokosöl)
- Frische Beeren und Ahornsirup zum Servieren

2 Portionen
30 Min.

Zutaten

- Ingwerknolle
- 1 Süßkartoffel
- 1 Knollensellerie
- 100 g Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 80 g rote Linsen
- 1 TL Harissa-Paste
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Gemüsebrühe
- 650 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Kokosmilch
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 150 g Frühlingserbsen
- 2 TL Sonnenblumenkerne

Erfahre hier alles über
Körperpflege

Tägliche Basisp
Da die Haut von
selbst nicht genug

Vermeide diese Lebensmittel

- Glutenfreie Produkte
- Milchalternativen
- Obst & Gemüse
- Fleischalternativen
- Zuckeralternativen
- Getränke

Glutenfreie Produkte

- Quinoa
- Reis
- Mais
- Buchweizen
- Hirse
- Glutenfreier Hafer
- Amaranth
- Soja

Milchalternativen

- Reismilch
- Sojamilch
- Kokosmilch
- Mandelmilch
- Cashewmilch
- Hanfmilch
- vegane Joghurts

Obst & Gemüse

- Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Trauben, Mango, Pfirsich, Aprikose, Zitrone, Kirsche, Kaki, Orange, Limette, Passionsfrucht, Mandarine, Pampelmuse, Kiwi, Ananas, Pflaume
- Karotten, Rote Beete, Broccoli, Rosenkohl, Blattsalat, Ingwer, Zucchini, Fenchel, Salatgurke, Stangensellerie, Süßkartoffel, Grünkohl, Rucola, Kürbis, Spargel, Radieschen, Chicorée, Champignon, Shiitake, Lauch, Blumenkohl, Zwiebel, Knoblauch, Avocado, Rotkohl, Artischocke, Pak Choi, Rhabarber, Kohlrabi

Fleischalternativen

- Lachs
- Forelle
- Heilbutt
- Meeresfrüchte
- Muscheln
- Kabeljau
- Karpfen
- Frischer Thunfisch
- Makrele
- Karpfen
- Planted Chicken

Vermeide diese Lebensmittel

- Gluten
- Milchprodukte
- Nachtschatten
- Fleisch
- Zucker

Gluten

Gluten ist ein Protein, welches in Getreide verkommt.
Eine Gruppe von Proteinen in Weizen - Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs) - kann nachweislich eine Immunreaktion im Darm auslösen, die sich auf andere Gewebe im Körper ausbreiten kann. Fast ein Viertel der Psoriasis Betroffenen hat eine Glutensensitivität.

Weizen, Kamut, Hafer, Dinkel, Gerste, Roggen, Couscous, Bulgur, Schrot, Griess, Grünkern, Emmer, Einkorn

Milchprodukte

Ca. 75% der Weltbevölkerung ist heutzutage laktoseintolerant. Babys besitzen das Enzym Laktase, das den Zucker in der Muttermilch spaltet. Doch ab dem fünften Lebensjahr produziert der Dünndarm des Erwachsenen nicht mehr. Fehlt das Enzym, verhindert es, dass Laktose vom Darm aufgenommen wird. Der Milchzucker bleibt im Dickdarm, wo Bakterien über Ihnen herfallen. Die verarbeiten ihn zu verschiedenen Stoffen, wie etwa Milchsäure und Kohlendioxid, die zu verschiedenen Beschwerden und Entzündungen führen.
Milchprodukte sind sehr schwer verdaulich, auch bei Menschen, die keine Laktoseintoleranz haben. Unter den tierischen Proteinen ist das Milchprotein das problematischste für die Haut.

Kuhmilch, Schafmilch, Ziegenmilch, Butter, Käse, Sahne, Molke, Joghurt

Nachtschatten

Nachtschattengewächse sind eine Untergruppe von Gemüsesorten die bei manchen Menschen, insbesondere bei Menschen mit Autoimmunerkrankungen, Entzündungen verstärken können. Nachtschattengewächse gehören zur Familie der Solanaceae der Gattung Solanum. Diese Pflanzen enthalten natürliche Chemikalien, so genannte Alkaloide, die im Wesentlichen als natürliche Pestizide wirken. Während die Pflanze wächst, schützen diese chemischen Verbindungen sie vor Insekten. Die Gefahr für Menschen mit einer Psoriasis liegt jedoch darin, dass diese in einigen Entzündungsreaktionen erhöhen und in einigen Fällen zu einer Überreaktion unseres Immunsystems führen. Dadurch wird die Durchlässigkeit des Darms erhöht und kann im Leaky Gut Syndrom enden.

Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Pa
Chili, Goji-Beeren, Tabak, Cayenne,

Fototagebuch

Mein

Foto hinzufügen

Mein Fortschritt

17 MI
16 DI
15 MO

Arme

Kalender

Erfahre hier alles über
Psoriasis

Was ist Psoriasis?
Schuppenflechte oder "Psoriasis" ist eine genetisch bestimmte Erkrankung, mit...

Arten von Psoriasis
Es gibt verschiedene Arten von Psoriasis.

Nahrungsergänzungsmittel

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin B12
- Selen
- Zink
- Magnesium

Vitamin A

Vitamin A ist beispielsweise eines der wichtigsten Vitamine für eine gesunde Haut. Es ist unerlässlich für die Zellerneuerung, und ein Mangel kann dazu führen, dass die Haut trocken erscheint. Vitamin A verdichtet und stimuliert die Dermis, reduziert Falten und erhöht die Durchblutung der Hautoberfläche. Bei Schuppenflechte kann eine Erhöhung des Vitamin-A-Gehalts in der Ernährung, von grossem Nutzen sein.

Karotten, Kürbis, Süsskartoffeln, Butternussskürbis, Mango, Cantaloupe-Melone, getrocknete Aprikosen, Blattgemüse: Spinat, Grünkohl und Mangold.

Julia
Psoriasis Vulgaris
Profil bearbeiten

Nikotin

Durch regelmässiges Rauchen verengen sich die Blutgefässe, die Haut wird weniger gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das kann sich langfristig auf das Entzündungsgeschehen auswirken. Verletzungen oder Entzündungen der Haut heilen langsamer, Darüber hinaus entzieht das Rauchen der Haut Kollagen, einen Eiweissstoff, der straff und elastisch hält.

Bor

Bor (engl. Boron) ist ein Spurenelement, das in Form von Borax als Nahrungsergänzung eingenommen werden kann. Bor fördert den Knochenaufbau, lindert Arthrose und Arthritis, erhöht den Testosteronspiegel und scheint Vitamin D besser verwertbar zu machen. Offiziell heisst es, Bor sei nicht für die menschliche Gesundheit erforderlich, also nicht wichtig. In der Alternativmedizin aber gilt Bor als ein sehr vielseitiges Mineral, das viele ausserordentlich wichtige Funktionen im menschlichen Körper inne hat.

Erfahre hier alles über
Mentale Gesundheit

Psoriasis & Psyche
Wenn es um die psychische Gesundheit und die Verbindung zwischen unsere Psyche und unserer...

Meditation
Warum du Yoga in deinen Alltag einbauen solltest.

Erfahre hier alles über
Bewegung

Sport schadet nie
Eine Studie konnte zeigen, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko, an...

Yoga
Warum du Yoga in deinen Alltag einbauen solltest.

Meditation

Schon seit Jahrtausenden wissen die Menschen aus den verschiedensten Kulturkreisen um die Wirkungen von Meditation auf das geistige und körperliche Wohlbefinden. Seit ein paar Jahren kristallisiert sich immer mehr heraus, dass Meditation noch viel mehr ist: ein mentales Training mit beeindruckender Wirkkraft. Denn auch wenn vor allem Mönche während ihres Lebens so beispielhaft Meditationserfahrung sammeln, zeitintensive Stunden Meditationserfahrung sammeln, funktioniert Meditation auch problemlos ohne Spiritualität.

Die psychische und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Durch seelisches Leiden können sich Krankheiten im Körper manifestieren und körperliche Erkrankungen haben oft auch psychische Probleme zu Folge. Meditation hat schon nach wenigen Stunden einen spürbaren Effekt auf die Psyche.

ist besser als alle
Erfahrung mit anderen Un
anderen Betroffenen inspi

START

Überspringen

Zuckeralternativen

- Datteln
- Dunkle Schokolade
- Honig
- Ahornsirup
- Kokosblütenzucker
- Agavendicksaft

Getränke

- Wasser
- Tee
- Koffeinfreier Kaffee
- Kombucha
- Frischgepresste Fruchtsäfte
- Frischgepresste Gemüsesäfte

Unser Darm

Das tor zur Gesundheit.

Im Magen-Darm-Trakt ist ein Grossteil unseres Immunsystems angesiedelt und hat die Aufgabe, den Körper vor Giftstoffen und Organismen aus der Umwelt zu schützen. Kann jedoch eine chronische Entzündung vorliegt, wie es bei Krankheiten wie Psoriasis der Fall ist, wird die Ausbildung des Magen-Darm-Trakts beeinträchtigt. Giftige Substanzen, die den Körper eigentlich verlassen sollten, passieren die Darmbarriere und gelangen in den Blutkreislauf und die umliegende Gewebe. Dies veranlasst das Immunsystem, wahllos alles anzugreifen, sogar das körpereigene Gewebe wie unsere Haut.

Bei Psoriatikern ist das Resultat in diesem Fall rote schuppende Hautstellen am ganzen oder Teilen des Körpers. Eine entzündungshemmende Diät kann nachweislich den Schweregrad von Psoriasis verringern und der Krankheit sogar vorbeugen.

BEWEGUNG

Sport schadet nie

Eine Studie konnte zeigen, dass regelmässige sportliche Betätigung das Risiko, an Schuppenflechte zu erkranken, reduzieren kann. Bei bereits Erkrankten konnte regelmässiges Ausdauertraining sowohl den Verlauf der Schuppenflechte als auch die Entstehung von stoffwechselbedingten Begleiterkrankungen positiv beeinflussen.

Eine Kombination aus sanfter Bewegung und kräftigenden Trainingseinheiten ist für optimale Gesundheit, Schönheit und Haut entscheidend. Wenn wir uns bewegen erhöhen wir die Durchblutung in unserem Körper, was dabei hilft, unsere Hautzellen zu nähren. Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen und schlackt Schadstoffe aus. Ausserdem produziert unser Körper durch Bewegung stimmungsfördernde Hormone wie Endorphine. Diese bekämpfen die negativen Effekte von Stress. Können

Fleisch

Fleisch, vor allem rotes Fleisch wie Rind- und Schweinefleisch, ist ein weiteres Nahrungsmittel, welches sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken kann. Grund dafür ist Arachidonsäure, die im Fleisch enthalten ist. Nimmt man zu viel dieser ungesättigten Fettsäure auf fördert das Entzündungsprozesse im Körper.

Rind-, Hühner- und Schweinefleisch, verarbeitetes Fleisch wie Wurst

Zucker

Studien zeigen, dass eine zuckerreiche und fettige Nahrung zu einem Ungleichgewicht der Darmflora und zu entzündlichen Hautkrankheiten wie Psoriasis führt. Zucker findet man vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln. Daher sollte man bei Hautproblemen soweit es geht auf verarbeitete Lebensmittel verzichten.

Verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte, Süssigkeiten, Gezuckerte Getränke

Koffein

Koffein stimuliert das Nervensystem, wodurch unsere Nebennieren Cortisol ausschütten. Cortisol ist ein Hormon mit dem der Körper auf Stress reagiert. Diese Stresshormone, die uns auf eine "Kampf-oder Flucht"-Reaktion vorbereiten, können auch Hautkrankheiten auslösen. Cortisol schwächt das Immunsystem und macht es unserer Haut so schwerer, Bakterien abzuwehren. Dies führt auch die verstopften Poren verantwortlich. Cortisol regt auch die Insulinausschüttung des Körpers an. Insulin kann nicht nur eine Überproduktion neuer Hautzellen auslösen, sondern auch die Entzündungswerte im Körper erhöhen, was eine bestehende Hautkrankung verschlimmern kann, so dass die Haut röter und geschwollener erscheint.

Verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte, Süssigkeiten, Gezuckerte Getränke

Alkohol

Psoriasis steht im Zusammenhang mit einem geringen Selbstwertgefühl und psychischen Erkrankungen wie Angst und Depression. Manche Menschen greifen zum Alkohol, um sich besser zu fühlen, aber wenn ihre Haut dadurch nur noch schlimmer wird... Alkohol beeinflusst chemische Stoffe im Gehirn, die sogenannten Neurotransmitter. Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass diese chemischen Botenstoffe eine Rolle in Entzündungsprozess bei Psoriasis spielen.

Rotwein, Weisswein, Bier, Spirituosen und alle restlichen alkoholhaltigen Getränke

Vitamin D

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für unsere allgemeine Gesundheit. Es scheint wichtig zu sein, damit unsere Muskeln, Nerven und unser Immunsystem richtig funktionieren. Vitamin D bekämpft nachweislich Infektionen und chronische Entzündungen. Vitamin D reguliert antimikrobielle Proteine, die nicht nur die natürliche immunität der Haut unterstützen, sondern auch bei der allgemeinen Reparatur von geschädigten Gewebe helfen. Für eine richtige Aufnahme des Körpers sollte Vitamin D immer in Kombination mit K2 und Magnesium eingenommen werden, am besten zu einer Mahlzeit.

Sonne, Eigelb, Pilze, fetter Fisch wie z.B. Lachs

Vitamin B12

Vor allem Vegetarier und Veganer sollten auf ihren Vitamin B12-Spiegel achten, da Vitamin B12 hauptsächlich in tierischen Produkten wie Fleisch und Milch enthalten ist.

Vitamin B12 ist ein starker Stickstoffmonoxid-Fänger, ein starkes Antioxidans und ein Unterdrücker der Entzündungsfaktoren. Auf diese Weise reduziert Vitamin B12 die Entzündung und die Symptome einer von Psoriasis.

Ausser tierischen Produkten, Sauerkraut, fermentierte Sojaprodukte, Shiitake-Pilze sowie Wurzel- und Knollengemüse (jedoch zu geringe Mengen)

Selen

Selen ist für die effiziente und wirksame Funktion unseres Immunsystems unentbehrlich. Es hat sich gezeigt, dass Selen das Immunsystem bei der Bekämpfung von bakteriellen und viralen Infektionen, den Herpesvirus, Lippenbläschen und Gürtelrose optimiert.

Paranüssen, Chiasamen, Thunfisch, Shiitake-Pilzen, Sonnenblumen, Sesam- und Pekannüssen, Brokkoli, Spinat, Spargel, brauner Reis, Tofu, Eier und Sellerie.

Zink

Zink ist entscheidend für eine gute Funktion des Immunsystems und trägt die Bildung gesunder weisser Blutkörperchen bei. Zink hilft, geschädigtes Gewebe zu reparieren und Wunden zu heilen.

Spinat, Kürbiskerne, Cashewnüsse, Kakaopulver, Pilze, Kidneybohnen, Leinsamen, Kichererbsen, Eigelb, Kichererbsen, Lachs und Sesamsamen

Magnesium

Das Mengenelement Magnesium erf
menschlichen Organismus vielfäl
Eine zentrale Rolle spielt es im E
für die Aktivierung zahlreicher
Weiteren auf Muskeln und Ner
Nerven auf Muskeln und bei
Bei ausreichender Magnes
zudem das Risiko von H

Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkorn, grünes Gemüse,

KÖRPERPFLEGE

KÖRPERPFLEGE

gespeicherten Inhalte

STORY

Posts erstellt.

Community

Fazit & Ausblick

Fazit

Psoriasis ist ein ernstzunehmendes gesundheitliches Problem. Viele Betroffene leiden nicht nur an entzündeten Hautstellen und Gelenken, sondern auch an psychischen Problemen. Leider werden viel zu oft nur die Symptome behandelt, anstatt der Ursache auf den Grund zu gehen. Eine gesunde Ernährung mit entzündungshemmenden Nahrungsmitteln kann Psoriasis Plaques heilen und sogar vorbeugen und dadurch auch die mentale Gesundheit unterstützen.

Im Rahmen dieser Masterarbeit wurde das Konzept einer Lösung gestaltet, die es Psoriasis Betroffenen ermöglicht, ihre Krankheit durch einen gesunden Lebensstil zu bewältigen. Dabei wurden zunächst benötigte theoretische Grundlagen und Design Methoden erläutert. Anschliessend konnte durch die Erstellung von Prototypen sowie durch die Evaluation mit Usability-Tests die Funktionen und Benutzerfreundlichkeit der Applikation bewertet und verbessert werden.

Im Zuge dessen können nun die erwähnten Forschungsfragen analysiert werden:

• Wie kann die Interaktion mit einer mobilen Applikation Menschen mit Psoriasis unterstützen, ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig zu ändern?

• Welche Funktionen und Informationen benötigen Nutzer:innen für die Entwicklung eines positiven Gesundheitsverhaltens?

• Wie können psychologische Verhaltenstheorien und -modelle umgesetzt werden, um die Gewohnheiten der Nutzer langfristig zu beeinflussen?

Die theoretische Recherche betreffend der Verhaltenspsychologie in Zusammenhang mit dem Fachwissen aus der Informationstechnologie hat sich als sinnvoll erwiesen und hat als Inspiration für die Entwicklung von Flaky gedient. Vor allem in Bezug auf die menschliche Motivation und Gewohnheiten sowie Überzeugungsstrategien im Designbereich konnte eine entscheidende Grundlage für die Inhalte und Funktionen von Flaky gelegt werden.
Meine persönliche Erfahrung, aber vor allem die frühe Einbindung zukünftiger Nutzer:innen in den Entwicklungsprozess, hat die zielgruppengerechte Gestaltung der mobilen Applikation unterstützt. Dadurch wurden wichtige Vorschläge zu Funktionen und Features eingebracht, die bei der Umsetzung von Flaky berücksichtigt wurden. Bei den Usability-Tests wurden die Funktionen des Prototypen der Applikation stets mit Personen aus der Zielgruppe getestet. Die dabei entstandenen Änderungs- und Gestaltungsvorschläge wurden sehr ernst genommen und bei der Weiterentwicklung berücksichtigt. Alles in allem kann gesagt werden, dass wichtige Informationen in Bezug auf Psoriasis und gesunde Ernährung unerlässlich sind, um Nutzer:innen zu einer Verhaltensänderung anzuregen. Der Habit Tracker erweist sich als massgebend, um Gewohnheiten aufzuzeichnen, zu verfolgen und gegebenenfalls gezielt zu verändern. Ausserdem dient das Fototagebuch dazu, Nutzer:innen in ihrem Fortschritt zu motivieren. Nicht zuletzt sollen Push-Nachrichten beispielsweise in Form von Erinnerungen, Lob und Tipps Nutzer:innen in der Ernährungsumstellung sowie in ihrem positiven Gesundheitsverhalten bestärken.

Aus diesen Erkenntnissen wurde der Prototyp von Flaky entwickelt, um Nutzer:innen langfristig bei der Ernährungsumstellung sowie Bewältigung eines gesunden Lebensstils zu unterstützen.

Das Minimal Viable Product (MVP) fokussiert sich auf den Themenbereich Psoriasis und Ernährung sowie persönliche, psychologische Faktoren. Features wie die Kalenderfunktion, der Gewohnheitstracker und „Ernährung“ im Bereich Flakypedia wurden priorisiert. Sie stellen die Basisfunktionen der Applikation dar, da sich in den User-Interviews herausgestellt hat, dass sich vor allem fehlendes Wissen über die richtige Ernährung sowie mangelnde Motivation bei der Ernährungsumstellung als problematisch erwiesen haben. Damit ein Verhalten nachhaltig verändert werden kann, sind die oben erwähnten Features massgebend, um das Verhalten zu monitoren und Veränderungspotenziale aufzudecken. Ausserdem sind Informationen zu verschiedenen Lebensmitteln für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung unerlässlich.

Im Wesentlichen half mir dieses Projekt zu verstehen und zu lernen, wie man ein Konzept von den Problemen von Psoriasis Betroffenen zu einer hilfreichen Produktlösung bringt. Indem ich einen personenzentrierten Ansatz für die Entwicklung einer technologischen Lösung nutzte, lernte ich, wie man den gesamten Lebenszyklus eines User-Experience-Designs effektiv konzipiert, durchläuft, illustriert und präsentiert.

Vor allem aber habe ich gelernt, wie ich meine eigene Erfahrung mit Psoriasis und die von anderen Betroffenen nutzen kann, um Marktlücken zu identifizieren, für die ich äusserst kreative und nutzerorientierte Lösungen entwerfen kann. Aus diesem Projekt nehme ich meine Leidenschaft für die Entwicklung von lebendigen und dynamischen Nutzererlebnissen mit, die ein Gleichgewicht zwischen Tiefenwirkung und zielgerichtetem Design herstellen.

Ausblick

Flaky soll als täglicher Begleiter für Psoriasis Betroffene fungieren und wäre mit ihrem Fokus auf Ernährung vorerst die einzige Applikation auf dem Markt. Deshalb ist es sehr wünschenswert, den Prototypen zu einem Produkt weiterzuentwickeln.

Die Integration von weiteren Netzwerken in Zusammenarbeit mit Partnern, die beispielsweise Rezepte veröffentlichen, können in Erwägung gezogen werden. Die Integration von Bar- bzw. QR-Code-Lesern, die unter anderem die automatische Eingabe der Lebensmittel und deren Inhaltsangaben ermöglicht, würde die Nutzung des Gewohnheitstrackers vereinfachen.
Zusätzlich zu den Basisfunktionen der App könnten sozialen Faktoren in Form von einer Community mit Chat-Funktion umgesetzt werden. Als unterstützende Features bei einer Ernährungsumstellung wären diese daher die nächsten Schritte auf der Roadmap und bedürften weiterer Usability Tests. Um die Motivation der Nutzer:innen weiter zu steigern, könnte man noch Gamification Features einbauen. Nutzer:innen hätten die Option, gemeinsam die Ernährung umzustellen und dabei beispielsweise Punkte zu sammeln.

Flaky sollte auch für Tablets und Web zur Verfügung gestellt werden. Vor allem das Lesen von Informationen und Artikeln ist auf grösseren Bildschirmen angenehmer. Im späteren Verlauf sollte die App Nutzer:innen die Möglichkeit bieten, die eigene Sprache auszuwählen. Dadurch wäre Flaky auf internationaler Reichweite vertreten.

Wenn Flaky ein breiteres Publikum erreichen soll, kann die Ausweitung auf andere chronische Krankheiten wie beispielsweise Neurodermitis in Erwägung gezogen werden. Hier müssten die Tools und Inhalte an die neuen Bedürfnisse angepasst werden.

Vision

Flaky ermöglicht es Menschen mit einer Hautkrankheit zu lernen, ihre Gewohnheiten zu ändern und den neuen Lebensstil beizubehalten, um ihre Krankheit auf natürliche Weise zu heilen.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei folgenden Personen bedanken, die mich während dieser Arbeit begleitet, inspiriert und unterstützt haben.

Mein Dank geht an:
Prof. Dr. Karmen Franinovic und Florian Wille für die Betreuung, die konstruktive Kritik und die wertvollen Inputs.
Alle Teilnehmer:innen der Interviews und User Tests ohne die diese Arbeit nicht hätte entstehen können.
Herrn Dr. med. Christian Greiss für seine Zeit und interessanten Anregungen.
Meine Mitstudenten Mona, Lea, Hanh-Dung, Jooin und Otto für die mentale Unterstützung und an viele andere Kollegen aus dem Masterstudiengang Design der ZHK, die mir immer hilfsbereit zur Seite standen.
Laura für das Korrekturlesen meiner Masterarbeit.
Meinen Eltern und Freunden, die immer ein offenes Ohr hatten.
Und - last but not least - Roie, der mich unermüdlich motiviert und unterstützt hat und immer an meiner Seite stand.

Literaturverzeichnis

Abeck, Dietrich. Häufige Hautkrankheiten in der Allgemeinmedizin: Klinik, Diagnose, Therapie. 3. Berlin, Heidelberg: Springer, 2020.

Adler, Yael und Katja Spitzer. Haut nah: alles über unser größtes Organ. München: Droemer, 2021.

Ajzen, Icek und Martin Fishbein. Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1980.

Bandura, Albert. „Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning". Educational Psychologist 28, Nr. 2 (März 1993): 117–48. doi:10.1207/s15326985ep2802_3.

Blake, Kellie. The Psoriasis Diet Cookbook: Easy, Healthy Recipes to Soothe Your Symptoms. Emeryville, California: Rockridge Press, 2020.

Brandstätter, Veronika, Julia Schüler, Rosa Maria Puca und Ljubica Lozo. Motivation und Emotion. Springer-Lehrbuch. Berlin, Heidelberg: Springer, 2013.

Brouwer, Amanda M. Motivation for Sustaining Health Behavior Change: The Self-as-Doer Identity. 1. Aufl. London, New York: Routledge, 2017.

Bui, Peggy. „Using AI to help find answers to common skin conditions". Zugegriffen 18. Mai 2021. https://blog.google/technology/health/ai-dermatology-preview-io-2021/.

Bundesamt für Statistik. „Gesundheit". Zugegriffen 12. August 2021. https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit.html.

Chen, Page. „7 Elements of Persuasive Design Strategy". Zugegriffen 7. Januar 2022. https://www.td.org/insights/7-elements-of-persuasive-design-strategy.

Chronobiology.com. „Warum Sie aufhören sollten, die Snooze-Taste zu drücken". 29. Juli 2019. Zugegriffen 20. August 2021. https://www.chronobiology.com/de/warum-sie-aufhoeren-sollten-die-snooze-taste-zu-druecken/.

Cialdini, Robert B. Influence: The Psychology of Persuasion. New York: Collins, 1984.

Constable, Giff und Frank Rimalovski. Testing with Humans: How to Use Experiments to Make Faster, More Informed Decision Making. First edition. Giff Constable, 2018.

Csontos, Anna-Zsofia. „Motivational interviewing is the UX research tool you haven't read about | Inside Design Blog". Invision. Zugegriffen 20. August 2021. https://www.invisionapp.com/inside-design/motivational-interviewing/.

Dam, Rikke Friis und Teo Yu Siang. „Empathy Map – Why and How to Use It". The Interaction Design Foundation. Zugegriffen 20. Dezember 2021. https://www.interaction-design.org/literature/article/empathy-map-why-and-how-to-use-it.

Dillon, Kirsten, Scott Rollo und Harry Prapavessis. „A Combined Health Action Process Approach and MHealth Intervention to Reduce Sedentary Behaviour in University Students – a Randomized Controlled Trial". Psychology & Health, 29. März 2021, 1–20. doi: 10.1080/08870446.2021.1900574.

Domjan, Michael. The essentials of conditioning and learning. Fourth Edition. Washington, DC: American Psychological Association, 2018.

Duhigg, Charles. Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun. New York: Random House, 2012.

DWDS. „DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache". Zugegriffen 24. August 2021. https://www.dwds.de/wb/Zuckerbrot%20und%20Peitsche.

Egger, Garry und John Dixon. „Beyond Obesity and Lifestyle: A Review of 21st Century Chronic Disease Determinants". BioMed Research International 2014 (2014): 1–12. doi: 10.1155/2014/731685.

Faust, Diana. „Ernährung: Was fleischarm essen bewirkt". Apotheken Umschau, 22. Mai 2019. https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/ernaehrung-was-fleischarm-essen-bewirkt-721559.html.

Fogg, B. J. Persuasive technology: using computers to change what we think and do. The Morgan Kaufmann series in interactive technologies. Amsterdam, Boston: Morgan Kaufmann Publishers, 2003.

Forgas, Joseph P. und Eddie Harmon-Jones. Motivation and its regulation: the control within. The Sydney Symposium of Social Psychology series, volume 16. New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group, 2014.

Frew, Lucy. „All Disease Begins In The Gut". Invitation to Health. Zugegriffen 21. Dezember 2021. https://invitationtohealth.com.au/be-well-magazine/all-disease-begins-in-the-gut/.

Gandyra, Melanie. Psoriasis. „Melanie Gandyra Illustration". Zugegriffen 11. Januar 2022. https://melaniegandyra.com.

Gollwitzer, Peter. „Das Rubikonmodell der Handlungsphasen". Zuerst ersch. in: Enzyklopädie der Psychologie. Teilband C/IV/4: Motivation, Volition und Handlung. Göttingen: Hogrefe, 1995, S. 531-582.

Hayden, Joanna. Introduction to health behavior theory. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2019.

Heckhausen, Heinz und Peter M. Gollwitzer. „Thought Contents and Cognitive Functioning in Motivational versus Volitional States of Mind". Motivation and Emotion 11, Nr. 2 (Juni 1987): 101–20. doi: 10.1007/BF00992338.

Hochbaum, G. M. Public Participation in medical screening programs: A sociopsychological study. Public Health Service, PHS Publication 572. Washington, DC: U.S. Goernment Printing Office, 1958.

Hollands, Gareth J., Andrew Prestwich und Theresa M. Marteau. „Using Aversive Images to Enhance Healthy Food Choices and Implicit Attitudes: An Experimental Test of Evaluative Conditioning." Health Psychology 30, Nr. 2 (März 2011): 195–203. doi: 10.1037/a0022261.

Hollins, Peter. Finish What You Start: The Art of Following through, Taking Action, Executing, & Self-Discipline. California: Pkcs Media, 2019.

IJsselsteijn, Wijnand, Yvonne de Kort, Cees Midden, Berry Eggen und Elise van den Hoven. „Persuasive Technology for Human Well-Being: Setting the Scene". In Persuasive Technology, 3962: 1–5. Lecture Notes in Computer Science. Berlin, Heidelberg: Springer, 2006.

IMS Institute for Healthcare Informatics. „Patient Adoption of mHealth, September 2015. Zugegriffen 12. August 2021.
https://www.iqvia.com/-/media/iqvia/pdfs/institute-reports/patient-adoption-of-mhealth.pdf.

Jackson, Sarah E., Andrew Steptoe und Jane Wardle. „The Influence of Partner's Behavior on Health Behavior Change: The English Longitudinal Study of Ageing". JAMA Internal Medicine 175, Nr. 3 (1. März 2015). doi: 10.1001/jamainternmed.2014.7554.

Kappesser, Judith und Christiane Hermann. „Wenn Schmerzen im Gedächtnis bleiben: Unerwünschter Lernprozess". Heilberufe 66, Nr. 2 (Februar 2014): 14–17. doi: 10.1007/s00058-014-0230-9.

Lund, Mark. „Communications and Behaviour Change", 2009. Zugegriffen: 20. Juli 2021. http://www.behaviourworksaustralia.org/wp-content/uploads/2015/02/COI_communications_behaviourchange.pdf.

Lyman, Monty. The Remarkable Life of the Skin: An Intimate Journey across Our Surface. London: Penguin Random House, 2019.

Maslow, Abraham H. Motivation und Persönlichkeit. Übersetzt von Paul Kruntorad. 15. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 2018.

Maslow, Abraham H. A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4) (1943): 370–396. doi: 10.1037/h0054346.

Menter, Alan und Caitriona Ryan. Psoriasis. Second edition. Boca Raton, FL: CRC Press, Taylor & Francis Group, 2017.

Mettler, Tobias. „Health Behaviour Change Support Systems: Past Research and Future Challenges". Management Research, 17th International Symposium on Health Information Management Research . York, UK, 2015, 11.

Miller, William R. „About Motivational Interviewing". William R Miller (blog), 15. Juli 2014. Zugegriffen 20. August 2021. https://williamrmiller.net/about/.

MobiHealthNews. „Taiwanese Firms Develop Gamified Mobile Health, Fitness App", 14. Juli 2021. Zugegriffen 7. Januar 2022. https://www.mobihealthnews.com/news/asia/taiwanese-firms-develop-gamified-mobile-health-fitness-app.

MobiHealthNews. „Peloton to Turn Its Bike Workouts into a Video Game-like Experience", 19. Juli 2021. Zugegriffen 7. Januar 2022. https://www.mobihealthnews.com/news/peloton-turn-its-bike-workouts-video-game-experience.

Mogel, Hans. Psychologie des Kinderspiels Die Bedeutung des Spiels als Lebensform des Kindes, seine Funktion und Wirksamkeit für die kindliche Entwicklung. Berlin: Springer, 1994.

News-Medical.net. „DIDGET Blood Glucose Meter - Plugs into Nintendo DS, from Bayer". Zugegriffen 4. Januar 2022. https://www.news-medical.net/DIDGET-Blood-Glucose-Meter-Plugs-into-Nintendo-DS-from-Bayer.

Nichols, Hannah. „Wheat Proteins May Cause Inflammation beyond the Gut", 17. Oktober 2016. Zugegriffen 8. Januar 2022. https://www.medicalnewstoday.com/articles/313514.

Nitafan, Esther. „Design Your Products around Mindsets, Not Just User Personas". The Startup (blog), 10. Dezember 2019. Zugegriffen 2. Februar 2022. https://medium.com/swlh/design-your-products-around-mindsets-not-just-user-personas-68b1b6f35f85.

Oinas-Kukkonen, Harri und Marja Harjumaa. „Persuasive Systems Design: Key Issues, Process Model, and System Features". Communications of the Association for Information Systems 24 (2009). doi: 10.17705/1CAIS.02428.

Özkan-Yildirim, Sevgi, Emre Sezgin, Evren Sumuer und Soner Yildirim. Current and Emerging mHealth Technologies: Adoption, Implementation, and Use. Cham: Springer, 2018.

Papadopoulos, Linda und Carl Walker. Understanding skin problems: acne, eczema, psoriasis and related conditions. Understanding illness and health. Chichester, West Sussex, England; Hoboken, NJ: Wiley, 2003.

Reisch, Lucia A. „Nudging hell und dunkel: Regeln für digitales Nudging". Wirtschaftsdienst 2020, Nr. 2 (2020): 87–91. Zugegriffen 7. Januar 2022. https://www.wirtschaftsdienst.eu/inhalt/jahr/2020/heft/2/beitrag/nudging-hell-und-dunkel-regeln-fuer-digitales-nudging.html.

Rosenstock, Irwin M. „The Health Belief Model and Preventive Health Behavior". Health Education Monographs 2, Nr. 4 (Dezember 1974): 354–86. doi: 10.1177/109019817400200405.

Ryan, Richard M. und Edward L. Deci. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.

Schwarz, Robert. „Grundlagen menschlichen Verhaltens“. Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (IHK): Lehrbuch für Prüfung und Praxis. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2018, 277–83.

Schwarzer, R. und L. Fleig. „Von der Risikowahrnehmung zur Änderung des Gesundheitsverhaltens“. Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie 64, Nr. 5 (September 2014): 338–41. doi: 10.1007/s40664-014-0055-z.

Schwarzer, Ralf. „Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors“. Applied Psychology 57, Nr. 1 (Januar 2008): 1–29. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen: nationaler Gesundheitsbericht 2015. 1. Aufl. Bern: Hogrefe, 2015.

Sharifirad, Gholamreza, Mohammad Hasan Entezari, Aziz Kamran und Leila Azadbakht. „The Effectiveness of Nutritional Education on the Knowledge of Diabetic Patients Using the Health Belief Model“. Journal of Research in Mecal Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences 14, Nr. 1 (Januar 2009): 1–6.

Shi, Zhenrui, Xuesong Wu, Clarissa Santos Rocha, Matthew Rolston, Emma Garcia-Melchor, Mindy Huynh, Mimi Nguyen, u. a. „Short-Term Western Diet Intake Promotes IL-23Mediated Skin and Joint Inflammation Accompanied by Changes to the Gut Microbiota in Mice“. Journal of Investigative Dermatology 141, Nr. 7 (Juli 2021): 1780–91. doi: 10.1016/j.jid.2020.11.032.

Siemens Healthineers. „Digitalizing Healthcare“. Zugegriffen 28. Dezember 2021. https://www.siemens-healthineers.com/insights/digitalizing-healthcare.

Sillitoe, Hanna und Joanna Henderson. Radiant: Recipes to Heal Your Skin from Within. London: Kyle Books, 2017.

Skinner, B. F. The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis. Acton, Mass: Copley, 1991.

„Sorea Health – Die Psoriasis App“. Zugegriffen 29. März 2022. https://www.sorea-health.de/.

Starkman, Evan. „Alcohol and Psoriasis: What You Need to Know“. WebMD. Zugegriffen 23. Dezember 2021. https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/alcohol-psoriasis-link.

Statista. „mHealth-Apps - Anzahl im Apple App-Store 2020“. Zugegriffen 28. Dezember 2021. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1191205/umfrage/anzahl-der-bei-apple-verfuegbaren-mhealth-apps/.

Stockrahm, Sven. „Warum wir Milch trinken“. Die Zeit. 28. August 2009, Abschn. Wissen. Zugegriffen 23. Dezember 2021. https://www.zeit.de/online/2009/36/milchtrinken-evolution.

Taylor, Shelley E. Health Psychology. Ninth edition. New York, NY: McGraw-Hill Education, 2015.

Thaler, Richard H. und Cass R. Sunstein. Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness. New York: Penguin Books, 2009.

The Interaction Design Foundation. „What Is Persuasive Design?“ Zugegriffen 3. Januar 2022. https://www.interaction-design.org/literature/topics/persuasive-design.

Thorndike, Edward L. und Darryl Bruce. Animal Intelligence: Experimental Studies. New York: The Macmillan Company, 1911.

van den Putte, Bas, Marco C. Yzer und Suzanne Brunsting. „Social Influences on Smoking Cessation: A Comparison of the Effect of Six Social Influence Variables“. Preventive Medicine 41, Nr. 1 (Juli 2005): 186–93. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.09.040.

Wood, Wendy und David T. Neal. „A New Look at Habits and the Habit-Goal Interface." Psychological Review 114, Nr. 4 (2007): 843–63. doi: 10.1037/0033-295X.114.4.843.

World Health Organization. „Constitution of the World Health Organization", 2006. Zugegriffen 12. August 2021. https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf.

World Health Organization. "Global report on psoriasis", 2016. Zugegriffen 12. August 2021. https://apps.who.int/iris/handle/10665/204417.

Young, Paul Thomas. Motivation and Emotion: A Survey of the Determinants of Human and Animal Activity. New York: Wiley, 1961.

Zeug, Katrin. „Mach es anders!" ZEIT ONLINE, 12. Februar 2013. Zugegriffen 24. August 2021. https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten.

Zimber, Andreas. Gesund trotz Multitasking: Selbstmanagement für den Berufsalltag. Berlin Heidelberg: Springer, 2016.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Psoriasis vor und nach Ernährungsumstellung (eigene Darstellung)	13
Abbildung 2	Die Gewohnheitsschleife (in Anlehnung an Charles Duhigg, 2012)	17
Abbildung 3	Das Health-Belief Modell (in Anlehnung an Irwin M. Rosenstock, 1974)	23
Abbildung 4	Das Rubikon Modell (in Anlehnung an Heckhausen & Gollwitzer, 1987)	26
Abbildung 5	Das sozial-kognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens - Health Action Process Ansatz (HAPA) (in Anlehnung an Schwarzer & Fleig, 2014)	28
Abbildung 6	Das Persuasive System Design-Modell (in Anlehnung an Oinas-Kukkonen und Harjumaa, 2009)	36
Abbildung 7	Analyse von Überzeugungsstrategien verschiedener Gesundheitsapplikationen (eigene Darstellung)	39
Abbildung 8	Arten von Psoriasis (stock.adobe.com)	48
Abbildung 9	Psoriasis (Melanie Gandyra)	54
Abbildung 10	Empathy Map (eigene Darstellung)	61
Abbildung 11	User Persona (eigene Darstellung)	63
Abbildung 12	User Persona (eigene Darstellung)	64
Abbildung 13	Mindset Segmentierung (eigene Darstellung)	65
Abbildung 14	How Might We - Fragen (eigene Darstellung)	66
Abbildung 15	User Journey Map (eigene Darstellung)	68
Abbildung 16	User Story Map (eigene Darstellung)	70
Abbildung 17	Push-Nachrichten und Informationen (eigene Darstellung)	75
Abbildung 18	Psoriasis am Rücken vor und nach User Test (private Aufnahme der Teilnehmerin)	76
Abbildung 19	Psoriasis am Bauch vor und nach User Test (private Aufnahme der Teilnehmerin)	76
Abbildung 20	Nagelpsoriasis vor und nach User Test (private Aufnahme der Teilnehmerin)	77
Abbildung 21	Sitemap (eigene Darstellung)	80
Abbildung 22	Wireframes des Registrierungsprozesses (eigene Darstellung)	82
Abbildung 23	Wireframes des Onboardings (eigene Darstellung)	82
Abbildung 24	Wireframe des Home-Bildschirms (eigene Darstellung)	83
Abbildung 25	Wireframes des Kalenders (eigene Darstellung)	83
Abbildung 26	Persönliches Journal in Notion	84
Abbildung 27	Wireframes von Flakypedia (eigene Darstellung)	85

Abbildung 28 Wireframes des Fototagebuchs (eigene Darstellung) 86

Abbildung 29 Wireframes des Community-Bereichs und des Profils (eigene Darstellung) 86

Abbildung 30 UI Design von Flaky (eigene Darstellung) 88

Abbildung 31 UI Design von Startseite, Kalender und Gewohnheitstracker (eigene Darstellung) 89

Abbildung 32 UI Design des Ernährungs-Bereichs (eigene Darstellung) 90

Abbildung 33 UI Design von Flakypedia (eigene Darstellung) 90

Abbildung 34 UI Design des Fototagebuches (eigene Darstellung) 91

Abbildung 35 UI Design der Community und des Nutzerprofils (eigene Darstellung) 91

Anhang

1. Analyse von Gesundheitsapplikatonen

1.1 Applikationen

Unter Verwendung von Schlüsselwörtern, die für jede Kategorie geeignet sind, habe ich zunächst im App-Store nach gesundheitsbezogenen Apps gesucht, wie in der untenstehenden Tabelle beschrieben. Vorerst habe ich meine Suche auf vier Applikationen beschränkt und die augewählt, die mindestens einer der folgenden relevanten Gruppen angehören: Gesundheit und Fitness, Medizin, Soziales und Lifestyle.

Gesundheit&Fitness	Asana Rebel	Yoga und Fitnessapp für Gewichtsabnahme, Fitwerden und einen gesunden Lifestyle	Fitness, Bewegung, Training, Laufen, Joggen, Übungen, Yoga, Meditation, etc.	4.4/5 (33.472 Bewertungen)
Diät	Yazio	Kalorientabelle, Ernährungstagebuch, Barcode-Scanner, Training und Dokumentation von verbrannten Kalorien, Gewichtsdokumentation, Schrittzähler	Diät, Essen, Trinken, Wasserzufuhr, etc.	4.6/5 (390.982 Bewertungen)
Mentale Gesundheit	Headspace	Mediationsapp für die psychische Gesundheit und Emotionsregulierung, z.B. zur Unterstützung der Nutzer bei der Kontrolle ihrer Gedanken und Gefühle sowie bei Angstzuständen, Depressionen, Stress und Schlafstörungen	Depression, Angst, Schlafstörung, Meditation, Übungen, Konzentration, etc.	4.8/5 (14.000 Bewertungen)
Gesundheitsvorsorge	Smoke Free	Applikation, die Menschen unterstützt, das Rauchen aufzugeben	Gesundheit, Symptome, Diagnose, Doktor, Raucherentwöhnung, etc.	4.6/5 (3.400 Bewertungen)

1.2 Persuasive Strategien

Bei der Analyse der ausgewählten Applikationen habe ich die persuasiven Strategien (PS) identifiziert, die bei der Gestaltung jeder App eingesetzt wurden, einschliesslich der Art und Weise, wie die Strategien unter Verwendung der beiden Frameworks umgesetzt wurden.

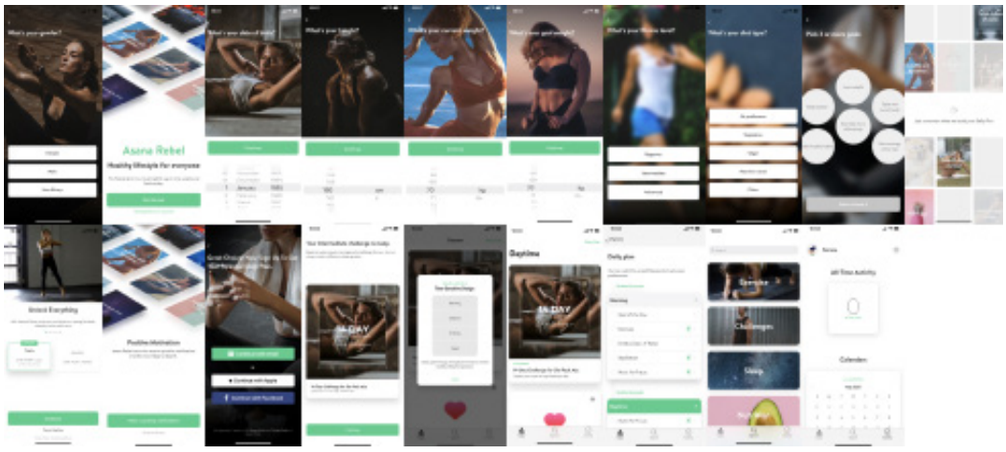
Framework	Kategorie	Beschreibung	Persuasive Strategien
PSD	Unterstützung der Hauptaufgabe	Benutzer bei der Ausführung ihrer beabsichtigten Aufgaben unterstützen	Reduktion, Tunneling, Tailoring, Personalization, Self-monitoring, Simulation, Rehearsal
	Dialog Unterstützung	Feedback geben, welches die Benutzer zum gewünschten Verhalten bewegt	Lob, Belohnungen, Reminder, Vorschläge, Ähnlichkeit, Beliebtheit, soziale Rolle
	Systemglaubwürdigkeit	Unterstützung der Entwicklung der Systeme, die glaubwürdiger sind	Vertrauenswürdigkeit, Expertise, Oberflächenglaubwürdigkeit, Realitätsnähe, Gefühl, Autorität, Drittpartei, Vermerke, Verifizierbarkeit
	Soziale Unterstützung	Benutzer durch den Einfluss sozialer Medien motivieren	Social learning, social comparison, normative influence, social facilitation, cooperation, competition, recognition/ Soziales Lernen, sozialer Vergleich, normativer Einfluss, soziale Erleichterung, Kooperation, Wettbewerb, Anerkennung
Prinzipien der Überzeugung nach Cialdini		Prinzipien oder Strategien, die das Verhalten von Menschen beeinflussen	Reziprozität, Knappheit, sozialer Beweis, Verpflichtung/Konsistenz

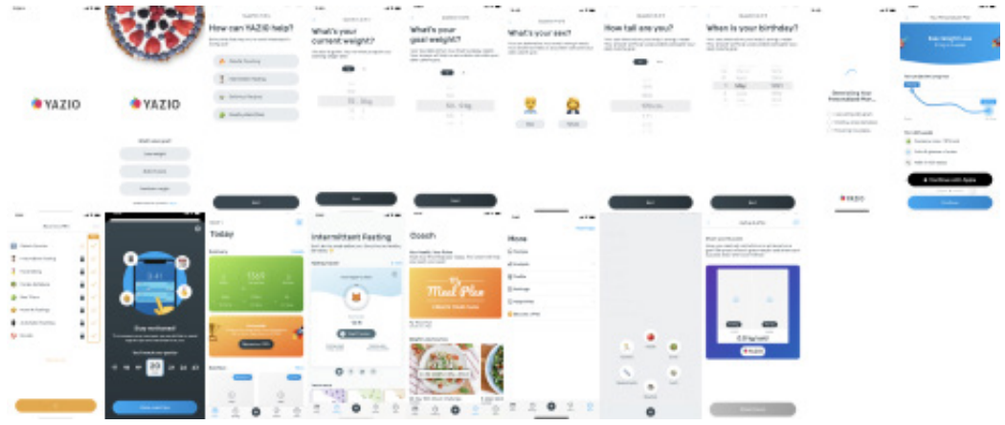
1.3 Analyse

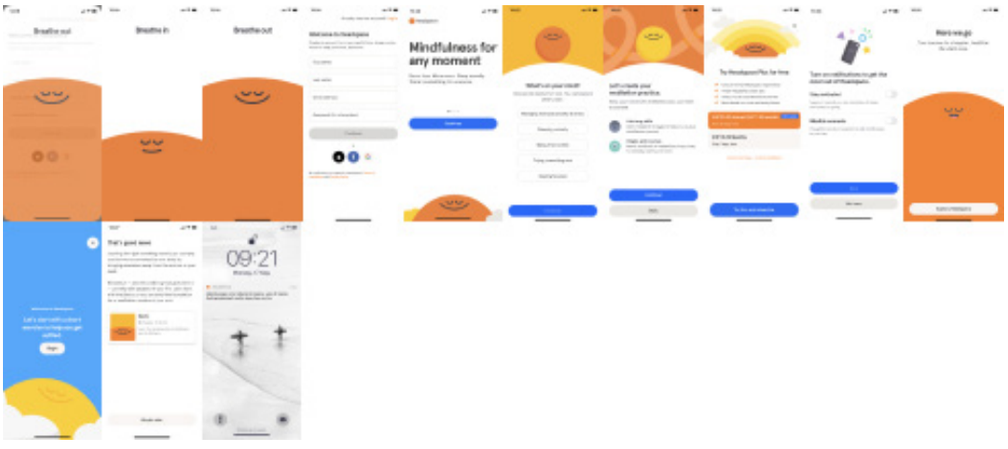
Persuasive Strategie	Fitness App (Asana Rebel)	Diät App (Yazio)	Psychische Gesundheits-App (Headspace)	Gesundheitspräventions-App (SmokeFree)
Personalisierung	Personalisierte Inhalte basierend auf Geschlecht, Alter, Gewicht und Grösse des Benutzers Musik-Favoriten, anpassbare Benachrichtigungen	Personalisierte Inhalte basierend auf Geschlecht, Alter, Gewicht und Grösse des Benutzers, Automatisches Tracking der physischen Aktivitäten, anpassbare Benachrichtigungen	Personalisierte Inhalte basierend auf den Zielen des Benutzers (Stressabbau, Angst- und Stressbewältigung, Schlafstörungen vermindern)	Personalisierte Inhalte basierend auf Anzahl der gerauchten Zigaretten und Ausgaben
Selbstüberwachung	Kalender, Statistiken, die den Fortschritt des Benutzers anzeigen, einschließlich aktueller und vergangener Aktivitäten	Ernährungstagebuch: Statistiken, die den Fortschritt des Benutzers anzeigen, Automatisches Tracking der physischen Aktivitäten durch andere Geräte	Diagramme zur Analyse von Schlaf, Stimmung und Emotionen	Statistiken, Diagramme um den Fortschritt anzuzeigen, Tagebuchoption
Reduktion	Vorgegebene Übungen und Trainingspläne, Rezepte	Vorgegebene Rezepte, Challenges, Mahlzeiten und Pläne für Intermittierendes Fasten	Vorgegebene Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Musik	Empfehlungen, um das Verlangen nach Zigaretten zu unterdrücken
Tunneling	Täglicher Plan (Quiz of the day, Übungen, Mediation, Musik)	Täglicher Plan (Intermittierendes Fasten und Kalorienzufuhr)	Step-by-Step Plan für Meditation und Schlaf	Führt den Nutzer dazu, Momente des verlangens aufzuzeichnen
Anpassung	Übungen basieren auf dem Fitness-Level des Benutzers, Benutzer können Präferenzen angeben (Gewicht verlieren, Muskeln aufbauen, besser schlafen etc.)	Nach Beantwortung der Fragen werden die passende Kalorienanzahl sowie Wasserzufuhr angegeben	Nach Beantwortung von Fragen über die Stimmungslage werden Meditationsübungen und Musik vorgeschlagen und Ratschläge gegeben	
Simulation			Animierte Avatare demonstrieren schlafende und sorglose Gesichter	

Persuasive Strategie	Fitness App (Asana Rebel)	Diät App (Yazio)	Psychische Gesundheits-App (Headspace)	Gesundheitspräventions-App (SmokeFree)
Reminder	Ton- und Texthinweise, In-App-Anzeigen, um den Benutzer an Trainings und gesunde Angewohnheiten in Bezug auf Ernährung und Schlaf zu erinnern	Ton- und Texthinweise, In-App-Anzeigen, um den Benutzer an Mahlzeiten und Wasserzufuhr zu erinnern, Coach Tipps und Level des Fastens	Ton- und Texthinweise, die den Benutzer an die Übungen ernnern, sowie Mitteilungen zur Inspiration, Support und Weisheiten für die tägliche Achtsamkeit	Ton- und Texthinweise, die den Benutzer daran erinnern, durchzuhalten
Empfehlung	Empfiehlt tägliche Steps, Challenges (14 dayy Challenge Six-Pack Abs), Musik, Rezepte und Musik	Empfiehlt tägliche Kalorien- und Wasserzufuhr und verschiedene Challenges (28 Tage Plan, 3 Wochen Plan etc)	Empfiehlt tipps und Musik, wie man besser schlafen kann, besser meditieren und Probleme und Sorgen bewältigen kann	Empfehlungen, um das Verlangen nach Zigaretten zu unterdrücken
Lob	Lobt den Nutzer nach Beendigung eines Videos/ einer Übung			Lobt den Nutzer für seinen Fortschritt
Sympathie	Attraktive, übersichtliche User Interface, relevante Bilder und Videos	Übersichtliche User Interface, relevante Bilder (Rezepte) und ansprechende Illustrationen	Attraktive icons/Avatare und Illustrationen, tolle Animationen, schöne Farben	Übersichtliche Interface, attraktive Icons
Belohnung	Virtueller Reward in Form eines grünen Punktes			Belohnung in Form eines Badges
Soziale Funktion	Funktion zum Teilen der Erfolge auf Social Media, Privater Nachricht oder Mail	Sharing-Funktionen von Vorher- Nachher-Bildern, Community auf Facebook ermöglichen den Austausch von Fortschritten und Erfahrungen	Funktion, Freunde hinzuzufügen und Erfahrungen zu teilen, Gruppenmeditationen	Funktion, den Fortschritt mit Freunden zu teilen, Facebook-Gruppe, Quit Coach und Stop-Smoking Advisors
Vertrauenswürdigkeit	Inhalte beziehen sich auf das Zielverhalten, mit Datenschutzerklärungen; der Benutzer hat die Kontrolle über die Daten	Inhalte beziehen sich auf das Zielverhalten, mit Datenschutzerklärungen; der Benutzer hat die Kontrolle über die Daten	Inhalte beziehen sich auf das Zielverhalten, mit Datenschutzerklärungen; der Benutzer hat die Kontrolle über die Daten	Inhalte beziehen sich auf das Zielverhalten, mit Datenschutzerklärungen; der Benutzer hat die Kontrolle über die Daten
Expertise		Umfangreiche Datenbank, Speisepläne, Getränketipps, Rezepte und Kaloriengehalt reflektieren Fachwissen		
Surface credibility	Professionelle Interface ohne Werbung	Professionelle Interface ohne Werbung	Professionelle Interface ohne Werbung	Professionelle Interface ohne Werbung
Kooperation				In der App werden noch andere Apps empfohlen, die den User helfen können (z.B. Headspace)
Commitment	User verpflichten sich zu täglichen Zielen/Plänen	Benutzer verpflichten sich zum täglichen, wöchentlichen oder monatlichen Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Wasseraufnahme	Benutzer verpflichten sich zu täglichen Meditationen, Übungen	Benutzer verpflichten sich zur täglichen Challenge, keine Zigarette zu rauchen
Soziale Bewährtheit		Anzahl der User, die bereits aktiv an einer Challenge teilgenommen haben	Zeigt die Nutzeranzahl an, die gerade zusammen meditieren	Anzahl der User, die bereits mit dem Rauchen aufgehört haben und Summe an Geld die sie insgesamt gespart haben
Reziprozität	Gratis-Version, Abo jährlich 39 CHF, monatlich 17 CHF	Limitierte Gratis-Version, Jährliches Abo 27 CHF, 6 Monate 40 CHF, 3 Monate 27 CHF	Gratis-Version, CHF 95 Jahresabo (Ersten 14 Tage kostenlos), 13 CHF pro Monat (Ersten 7 Tage kostenlos)	Gratis Version, Erweitert: 1 Woche gratis, danach CHF 1 pro Woche oder CHF 10 lebenslänglich, Voll: CHF 29 “one-off” (lebenslanger Zugriff)

1.4 Screenshots







2. Transkription der Interviews

Interview 1

Semistrukturiertes Interview via Zoom
Mittwoch, 30. Juni 2021, 18.30 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Teilnehmer 1: Männlich, leidet an Neurodermitis

Begrüssung und Einleitung

Romina: Can you tell me a bit more about your experience with your skin issue? You told me that you have eczema?

Teilnehmer 1: Yes. Probably, since „B major" is what I know. I have it on the outside of my ankle. And after a few years, now tends to be sort of on the top of my foot area. In that respect, I treated it with various cortisone creams and other sorts of gels on the ground, it sort of gets used to something and then changes and comes back. It's very intolerant, doesn't respond well. And I think generally, I tend to. In that sense, I think that's a typical sort of condition within the human body because it's not just where it appears. I think genetics are excellent. (laughing) None of that, because it didn't really clear up but I have no idea why. When the ankle isn't ok, then maybe the job I do possibly, some days are stressful. On warmer days the eczema tends to respond well to being in wool socks and hiking in walking good.

Romina: I don't know if I understood right, since when do you have the eczema?

Teilnehmer 1: Since I was a teenager, so probably around about sort of 12, 13 is when I recognized it. So mom used to take me to the doctor's trying to get this sort of patch on the side of my ankle. Various played with cortisone creams and various other appointments, but it never really went away. And as a child, I was very poor at keeping care of it.

Romina: I see. So is it just on the ankle?

Teilnehmer 1: That's where it was. And now it's on the top of my foot. In that sense. I sort of recall the intersection between the toes and the ankle.

Romina: It is quite a while since you have it. What was your experience during your whole life? What was your general experience with your skin, like problems for example or also maybe with other people?

Teilnehmer 1: Yeah, I suppose what I find with it is, when it's in good condition, you don't know you've got it sort of manifested in any way. And then something will cause it to suddenly itch. And that is a period of this most extraordinary lack of attention to what you should do, and just scratching it and enjoyment of the pain, scratching. It is ridiculous. And that is the relief that you get from it, and that that will result in quite a bad sort of trauma to the skin surface. That's the outcome of the relief, which is really quite strange. I don't think anybody would really understand, there's no logic behind it that you will distraction positive lead or scab over afterwards. But what do you do with it seems to just part of the moment really. You want to relieve and then you immediately start scratch, even though it's the worst thing actually, you can do. You know, it's the worst thing. But actually, it's the best feeling at the time.

Romina: Yes, that's true, I can relate. It's automatic. So, have you faced any other problems then? Because you said it's just the itchiness and then you have to scratch. What about the social aspect? The interaction with other people?

Teilnehmer 1: I suppose I'm fortunate that it was always behind a sock, and the employee is always on the foot. So you know, I found new colleagues that have it on the face, therefore, you know. But suddenly, people are very judgmental when they see things. But for me, it's always been hidden in that sense. Occasionally, as a child, perhaps swimming pools would have been a time where you'd have been a bit more conscious of it, because it suddenly looks unsightly for people. Something is there, that's not perfect. You are always worried that they look at you. So certainly conscious of that when it has been that way. But most of the time it is hidden. My holidays tend to be not beach holidays, especially for a person who's not sitting on the beach, more walking and traveling and sightseeing. But if you're on the beach, I know, water and sand actually ended up quite well. So

you wouldn‘t have too much of an issue with it there in that sense, but don‘t say it‘s given me any sort of social interaction issues.
Romina: Even better.

Teilnehmer 1: So it‘s lucky, I‘d say, yeah.

Romina: So for you it’s the itching and you didn’t really have problems related to social aspects. Did it have another impact on you personally?

Teilnehmer 1: It‘s not that it impacted work or anything that I do. So hopefully, it‘s something that I would be rocking with, if it didn‘t happen. It causes a lot of skin back, which can be quite petty. But I think, for my exposure, it‘s not too bad. Because again, I suppose it‘s out of sight. So until it sort of kicks off, it‘s pretty fine.

Romina: I see. Before you mentioned also that you used creams and cortisone. Have you ever tried something else, apart from medical therapies?

Teilnehmer 1: I‘ve done a lot of work over the years, all over Europe. And by the way, lots of computer work and other topics, I‘ve done quite a bit of massage and stuff. And some of the people that I‘ve seen, have given me the sort of aromatherapy oils to put on it as an alternative treatment element. And I must admit that it’s getting quite a bit of relief and calming down. I‘m tempted to say that I think, typically eczema orientated after a few treatments, he gets used to it, and the benefits don‘t seem to come from it again afterwards. So there is a cycle issue that you have to change to capture that sort of nuance of something new. But again, whether that‘s a psychological benefit of the nervous system that gets used to it, or your mind gets used to it. But yes, I have tried that. And definitely, there was some relief and benefits from that.

Romina: Okay, and what about diet? Have you tried to eat healthier?

Teilnehmer 1: I would say I want to have a healthier diet, but not because of the eczema. From the medical side, I‘m diabetic and have a high blood pressure. So from that side, we‘re trying a lot more of the Mediterranean vegetable based diet. So I wouldn‘t say I‘ve gone vegan, but that we‘ve tried to be more that way. That has been beneficial. What I would say is, I can‘t say the eczema improved as a result of that, but my diabetes. And then when I had a liver complex as well, those are massively improved through good diet, and I‘ve got a lot better but I know the eczema is just as good as it ever was.

Romina: Because usually also the skin benefits from proper nutrition and a healthier diet. But it‘s very interesting that you say that you have other health issues and you try to eat healthier. I think it is always a big step to change the diet, for me personally as well. In that sense, what is motivating you to eat healthy? Can you share your thoughts?

Teilnehmer 1 1: The motivation to do the diet is definitely around, well being and health, like my well being mindset, and general body feeling is much better that I‘ve lost a lot of weight. I think it was 135 kilos at the beginning of lockdown last year and I‘m sick so that‘s a ridiculous amount.

Romina: Wow, that’s amazing. Congratulations!

Teilnehmer 1: Thank you, so yeah, that‘s good. And I know my liver and blood sugars are in a better state. So it‘s better for my longevity, in terms of lifestyle. So that‘s the motivation. So the one thing I do like is steak, and I am a meat eater, but I‘m happy to have it a lot less often. A lot better for me, in that sense. So the motivation is there for healthier living. It‘s not easy. But in fact, I am probably one of the few that also benefited from COVID-19 and lock downs from working from home. I used to travel most weeks away for a couple of nights and things like that, which is then not easy from a diet perspective. And while traveling you use snacks a lot more. So being at home, having a controlled diet I can manage myself from what I have in the fridge or vegetables, and not be dependent on processed and manufactured restaurant food. That‘s a massive benefit for me. So the benefit of COVID has brought the control of the diet even better. And the miracle of motivation is for my own health. There are some other benefits from an environmental perspective like less painful, etc, anything outside. And that‘s from a family perspective. We‘re a bit more into that sort of side from a recycling side by dimensional watch Chairman so obviously got better operators around the country.

Romina: Oh that's wonderful. Like you said, it's very true that being at home, it's much easier. For me as well. I am very strict with my diet and being at home brings much more advantages when it comes to cooking healthy food.

Teilnehmer 1: Yeah, I also did some research already, that prompted me to see, again, from a tweak of diet, what to avoid. And, you know, it can be hard to make small changes, permanent, long changes even harder. But just doing small steps can be very hard. And you've got to do what is achievable. So small steps are good. But sometimes it is worth picking one particular meal or something that is quite, quite good. But you need some more constant, which is location, probably. And that's it.

Romina: Was it difficult for you to change it in the beginning? To change your mindset?

Teilnehmer 1: Because of convenience, food sandwiches, snacks, when you're traveling, that's what you see. Part of it was an education, of learning and research around what swaps you could do. And then also recipes. So at the end of the day, now you want a reasonably quick and healthy meal. So we have a system in the UK, I think it does exist in Germany as well called "Hellofresh". So I have a subscription, weekly delivery of certain meals. So it's portioned, but not ready prepared, because it comes with a recipe card. So we did a couple of them at the beginning of our first lockdown last year. And the recipe cards and the ingredients, and even their spectral sources, they give you the ingredients on there. So the challenge was to try and recreate enough. And some of those gave you really good little cheats and stuff. So it was a bit of education, a bit of fun, a little bit of effort. And what was a healthy diet has now been broadened into something a bit more. A bit of a broader repertoire of some very simple half hour meals never used to like origins. They've got a recipe for all curries and jasmine rice that is just just delicious and really, really quick enough for them. As you say, it is a mindset change. And you've got to work. But what I have learned is, you know, spices and strong tastes. You know, now I love mushrooms to prepare that are like meat in a dish. So if you think you want to make one you can have the taste and the feel of it but it's not. The vegetables are healthier. And on weekends I do a lot of motor racing events. So again, you're away, if you need to put something with you it was easy to do sandwiches and rolls. But now I am up to something healthier. I love sweet corn and beef. Good. So I take the sweet corn and I admit that I do it at home. Yeah, it's not so easy to eat like a sandwich, but it's a lot healthier. And I believe sweet corn is good for eczema as well. So it's quite obvious to me

Romina: I also like it very much. And I know Hellofresh, they are in Switzerland as well. I've never tried it but from your stories it seems to be a very good concept. So you did a lot of research?

Teilnehmer 1: Yes, because the Internet has got lots of thoughts and different stops will have a different bias for their own reason. So sometimes you go down certain routes, there's a lot of it is hard to get your certain one is genuine, this is the answer. And I suppose with some things, psoriasis has quite a few different views on it. And there's no definitive answers. And also some of the alternative therapies, or methods aren't necessarily viewed as being scientific. So you're always a bit skeptical of them. So yes, it was a bit of actually just trying to read a few sources and find the balance of the repeating theme. So it's not easy.

Romina: Yeah, you use your computer and do your research there.

Teilnehmer 1: Yeah, clearly it's sort of a survey, as you can see. Works great here.

Romina: That's what I did as well, googled and read a lot of stuff and finally found something that worked for me.

Teilnehmer 1: You know, I would cynically say that knowing that medication doesn't last long, then you're prepared to try several things to find good works, this medication may not change anyway. So it's probably that sort of trial and error approach. But perhaps that's the nature of the disease or condition.

Romina: I really like the trial and error approach. Everyone is different, so you have to try some stuff out. In this context, have you ever used apps? If not, how important would it be for you to have everything on an app like for example recipes?

Teilnehmer 1: Yeah, I think bringing it together on one site is as important, mostly from a medical side. My liver was a bigger issue and was really messing up my diabetes. We found out I have gone to specific liver sites since

and I probably not revisited the eczema psoriasis aspect of things to see where the similar knowledge is, the liver sites are quite good. And that is really more scientific fact based. In terms of research, when the condition equals that it's probably easier to get comfortable on that. But that sort of one location is convenient. I do have quite a few apps that I have used in terms of, you know, sort of lose weight monitoring. And it brings that knowledge together. And then from there like a Fitbit perspective, when I synchronize the data, just that I have a bit of a data monster in this, as I call it. Like technical numbers. So getting the data into one system would be great, because some are sent to Google and some to Samsung, and it is annoying when they are in several places.

Romina: Yeah, sure, it's much more convenient to put everything together. Was it easy for you anyways to use these apps on a regular basis?

Teilnehmer 1: Sometimes I screwed up. But then the Bluetooth has not been able to really pick it up. So that's really annoying, but you do want it to suck the data in easily and integrated. But then if you've read into the Fitbit app, you want that to percolate through into other systems. So it's getting that data out. I've done some sleep apps, because sleep was really poor. I bought it when I thought of how to improve it. And it is using that on a regular basis that probably after a fortnight window, usage does drop off. So it is a problem. Long term motivation. Partly driven by getting the data, if the data doesn't go in easily, then that would speed, the decline of getting the input out of it is is you know, key as well, so that it keeps giving you the pockets of positive feedback, it doesn't need to be a lot. But if you're needing progress, and it can be monitored numbers and quick feedback is good for that, then in that circle of closing the circle, you know, there's an answer coming back using it, so some interaction to show that it is monitoring that you still exist, and you've done something is important.

Romina: So what I've heard so far from you is that integrating everything into one specific app as well as receiving positive feedback and maybe also reminders would be ideal for you, to also use the app for a longer time.

Teilnehmer 1: Yeah, exactly.

Romina: So from the apps you use or have used, what was your favorite function after all?

Teilnehmer 1: Like some of the slower long term graphs in Fitbit in terms now it's showing you sort of like your breathing rate, your oxygen levels, and your resting pulse rate. And all of those long term graphs, it's good, because you can see how the progress is and you've changed the timescales. I do like getting my data back out. So I can check it into Excel for any particular analysis. Because once a year is out, then the data doesn't get analyzed. And you can't get it's a matter of that. Again, if you don't have a complete picture, that would cause you to sort of what's the point?

Romina: To see your improvement visually. That's indeed very important.

Teilnehmer 1: I think so. The first picture tells 1000 words, I think it's good. And also, you can clearly see up or down on the graph, every visual tells you what's happening, it doesn't lie. You see a table of data, you've got to work out whether it's going up or down. We used to have that record, and then the analysis.

Romina: What I have heard so far is that you would change some things or prefer some other or additional functions in the app. Is there anything else you would change or add?

Teilnehmer 1: Yeah, I suppose when I look at, let's say, meal planning apps. You know, they'd sort of, you've gone through, you're getting all your answers, we can tailor what your likes and dislike in your medical histories. So now it's 660 pounds for a year's meal plan. And you think, okay, now I'm really going to have weekly meals, how often are they going to repeat? What are they like? Substitutability of certain items in the maze. So clearly there's a business behind it. There's absolutely no issue without having that sort of insight. So it was easy to test and learn. But the risk is you do a short subscription window and you don't continue it because you're not happy, then you might do a short window rather than a long window. And you wouldn't take that up. I think so. But knowing what the frequency of the advice is, whether that's mitigation advice, whether it's excellent advice, good advice, whatever, sort of setting the expectations up front would be a really good thing to get the commitment into it. So without giving the secrets away, saying this is what it would look like, then if it's too generic and doesn't fit your own tailored situation. Just like showing the result. Well, you know, in a sort of normal mindset, this is what the meal plans would look like over winter, this would be the exercise, this is the feedback you'd expect. Okay. To have a bit of a structure of a generic arch, a mental structure to make the

structure visible. Interacting with work.

Romina: Yeah, it makes sense. Is there anything else you would like to share?

Teilnehmer 1: Um, well, no, I think that's all I can tell you until now.

Romina: Alright, it was great to have your insights and was a pleasure to meet you. Thank you so much!

Teilnehmer 1: No problems at all. If you have any further questions, feel free to contact me.

Romina: Thanks a lot! Have a great evening. Bye!

Teilnehmer 1: Same to you, bye!

Interview 2

Semistrukturiertes Interview via Whatsapp Video Call
Montag, 5. Juli 2021, 9 Uhr
Dauer: 1 Stunde
Teilnehmerin 2: Weiblich, leidet an Psoriasis

Begrüssung und Einleitung

Romina: Can you share your experience with your skin disease?

Teilnehmerin 2: Um, that was last year in February that on my legs red spots appeared. And actually, before my legs had these red spots I took medicine. That is, when you have pharyngitis, when your throat aches, you know. And your doctors will take some medicine for you and I took it. And also my stomach was so bad. That was before I had the red spots. And after I took the medicine, I found that there are some red spots on my legs. And after two months, I went to see a doctor, and he just told me that I got this psoriasis. So he took the steroid cream, you know the cream?

Romina: You mean cortison?

Teilnehmerin 2: Yes, yes, cortison. Every doctor, you know, they just do that medicine to the person to pass the flare up in the early time. So I used it on my legs and it just healed very quickly. It just healed quickly by one week, and it was just like normal skin again, but it just came back. It just came back and I just saw my legs also had the response, but it just spread out to my ears and other places. So I went to the hospital and I just asked the doctor: why is this coming back? And the doctor says that it's normal. Because for every person who suffers from psoriasis it is like this. You will heal and it will also come back. Oh, so I was so scared that I had this problem. And he also told me that maybe my parents have this disease, or maybe my grandparents. This is the origin, so you have it. But in my family nobody has this problem. So, I'm not sure why the doctor said that. I just saw so many doctors, because my parents, they just took me to a famous one, and my brothers are also saying that: no, no, you should see another one. So many people, they just recommended that I see many many doctors. So I tried. Also, the Chinese, you know, the Chinese medicine is about how you take the herbal medicine. But I just took all of the measures that people recommended to me, but nothing worked. And it was just getting worse. From my scalp to my face and nose. and also my body. All of my body.

Romina: It was all over your body then?

Teilnehmerin 2: Yes. So disappointed that no one can hear my problems. So I searched for psoriasis on the Internet in English because when I search in the Chinese language, the news about psoriasis are only negative. And also, they just tell you that it is about your immune system and it can't solve a problem. Yeah, so no one can heal, and just the negative news. That's why I just tried to search on the internet in English. I just wanted to see if there are maybe American or European people who have this problem and the doctors have different ideas. To do so, I saw Hannah Sillitoe's book, and also the American guy. From the Doctor. How is his name? Dr. John, Dr. John... I don't know how to spell out that name. What's his name? I don't remember, I have to check.

But yeah, this book is also about eating healthy food.

Romina: Is his name Pagano?

Teilnehmerin 2: Yes, exactly. That‘s the natural way to heal your body, and he is American, Dr. Pagano. He healed lots of people by not using the usual medicine. We don‘t need to use that because the problem is about our gut. So if your gut is healing, your psoriasis will heal. So I bought the book, and I just made a difference from inside and I just gave up on seeing the doctor because the doctor just gave me some wrong information. The doctor just asked me to use cream on my hands and on my body. And she told me that I should go to have the sun rays, you know?

Romina: Oh yes, that UVA, I think it‘s not UVB. It‘s UVA. And it doesn’t really help, right?

Teilnehmerin 2: Yes. Even worse.Too many side effects. And maybe you pay a lot of money but nothing helps. So in December 2020, just last year, I started my gut healing plan. And just followed all my food plans from this doctor Pagano. And I also brought the book from Hannah Sillitoe, also the second one.

Romina: Ah, the second one! I don‘t have this, I only have the first one. Nice! What is the second one about? Are there more recipes?

Teilnehmerin 2: Yes, I think it‘s more recipes. Most recipes.

Romina: That‘s great. To get back once again, before you said you were really scared, I heard the word scared. What were your feelings?

Teilnehmerin 2: Um anxious, really anxious, and I just want to tell you the truth that I also had depression with psoriasis. Because I just asked the gods if I should go, die or something. I thought that‘s a sign that my god told me. I was so depressed and so anxious. So, I even told my friends that I want to go to Switzerland to have the you know the death, so that you can die in peace.

Romina: I can totally relate. Often psoriasis comes together with depression or psoriasis causes the depression, and I totally know and can relate, how you felt, because it was the same for me. I even had panic attacks, in the middle of the night. And the funny thing, well, it‘s not funny, but actually it‘s not so bad to have the skin disease because you won‘t die from only from psoriasis. But even though it‘s so hard to understand that it doesn‘t go away anymore because everyone tells you, every doctor tells you: No, you won‘t heal. As you also mentioned. And it is scary. I think it’s also the gut and everything that is not in not balanced anymore. So you told me that you started with the diet. Did it have an impact on your depression as well?

Teilnehmerin 2: So, first, in the beginning, when I started my diet plan... I think it was so hard for me because I really like to eat cookies and cake. And actually, sometimes I just had cookies and cake as a meal. So almost never rice or some normal food. So in the past, I must say that I wasn’t good at eating healthy. I wasn’t this way. So after I started this new plan it was so hard for me because you need to change everything, and you need to give up all the gluten food. And, all the dairy and eggs. And I have an allergy as well. So, in the beginning, my family also didn’t think that this diet plan could help me. But after three months I just saw my body get back to normal.

Romina: I know! I was so happy seeing your pictures because it reminded me of myself, because I know at some point, I just looked in the mirror, and everything was gone and it was so unbelievable. And that‘s why I was so happy for you to achieve the same, and it‘s just with diet, you know, it‘s just with natural stuff. And it‘s amazing, isn‘t it?

Teilnehmerin 2: Yes, yes, it‘s really amazing and some day you just wake up, and you see your skin well, the spots just disappeared. Yes, and it‘s just like magic. I also want to thank you because at that time, I was really depressed and really panicked, so I just tried to message you to ask you about your diet. And I am really grateful that you replied to me.

Romina: Happy to help!

Teilnehmerin 2: I mean, I‘m so happy. And after my body just got back to normal I had to think of you and just

share my pictures and my progress with you.

Romina: It's so great to see that it's working for you and I mean, also at that time, I wished I had someone telling me this. That's wonderful. You also said that at the beginning it wasn't that easy for you to change the diet. So what kept you going, what was motivating you to keep going?

Teilnehmerin 2: Because, you know that gluten, if you search gluten food on the internet, many people will say that gluten is one of the root causes to gather psoriasis. I didn't know that. I just searched that on the internet. And one of my doctors just told me, if I have psoriasis, I should just avoid gluten.

Romina: Yeah, that's what I've read as well. It's mainly the gluten part, right?

Teilnehmerin 2: And actually, when I was in college, I had allergy symptoms, like red lines on the eyelid, swollen. But my doctor told me that I should do some sort of surgery. He called it a birthmark. So I did the eye surgery, four times a month. And my doctor told me that maybe I didn't have enough sleep, or maybe I just ate too oily. But no, I just slept so well, and also I didn't have too much stress. And I had a lot of stomach ache too. I think it's called irritable bowel syndrome, you know?

Romina: Oh, yes, I know. Actually it is so interesting, all the things you're telling me. I didn't have problems with the eyes, but I had several stomach and digestion problems.I went to the hospital as well. And I also had the throat infection like you. I've read that often a throat infection can lead to psoriasis and they still don't know why. And that's very interesting. So we are very similar in this case. That's super interesting.

Teilnehmerin 2: Oh yes, it really is. And in this moment I found out that food really affects my body. So, I just made the decision that I want to change my diet. So that was the key point. Also, the book from Dr. Pagano, I read his book, and he is just telling us that if we follow this diet, we can go back to normal. So, I told myself, okay, it's the only way, and it is also the healthy way and it can heal my body. We don't have to buy expensive medical products. So, it's free and healthy. And that's where it started, that was the point where I wanted to change.

Romina: You also googled a lot and you searched everything on the internet. I mean, it was the same thing I did. Was there something missing or have you expected something else from the internet?

Teilnehmerin 2: At that time I really hoped that the Internet would give me some positive or good news about psoriasis. That it will heal, not negative things about psoriasis. Not that it won't heal or that people with psoriasis live longer. I didn't want to read this. Because when I searched on the internet, it was only bad news. So, I thought that nothing helps. So what I wanted to find on the internet instead is that it can be healed. And the second one is to find a healthy way that can heal your skin like a diet. So, I just wanted to find a healthy way without any medical products.

Romina: You meant to have a really natural treatment option, instead of immediately finding something about the usual cortisone cream?

Teilnehmerin 2: Yes, and also, the third thing I would have found very important is to see if they are also other people with the same problem as me, because you know, you want to meet someone. Because you think it is only you who have this disease, and you feel alone. But if there are many people who have this disease, and they can share their experience with you, you will feel that you are not alone. Many people have the same problem and they are doing the same thing, and we are fighting with this disease.

Romina: That was the same for me. I wished I had someone to talk to, who could share my experience, you know, because all the people around you who don't have a skin disease, they don't really understand why it affects you so much. And that it would be amazing to talk to someone or get some tips from someone with the same problems or just share your concerns and your thoughts.
What I've heard so far from you is that your starting point to a healthier diet was that it was the only option left, right?

Teilnehmerin 2: Yes, exactly. And the progress I made kept me going. Of course you need a bit of discipline…

Romina: That's the most important thing you need, actually. And to have more good news on the Internet, good

and healthy recommendations, and a community to share. Is there something else you would like to share or add?

Teilnehmerin 2: Actually no, I just wanted to thank you again for your help and for the nice conversation.

Romina: Thank you so much for your time and I am so happy the diet is working for you! Keep going and all the best!

Teilnehmerin 2: Thank you, for you too! Bye!

Romina: Bye!

Interview 3

Semistrukturiertes Interview via Whatsapp Video Call
Montag, 5. Juli 2021, 14 Uhr
Dauer: 45 Minuten
Teilnehmerin 3: Weiblich, leidet an Neurodermitis

Begrüssung und Einleitung

Romina: Kannst du deine Erfahrungen mit deiner Hautkrankheit teilen?

Teilnehmerin 3: Ich habe seit ich 17 bin, also seit 7 Jahren, Neurodermitis. Also ich habe Nesselausschlag gehabt, ich weiss, nicht kennst du das?

Romina: Ja, das kenne ich.
Teilnehmerin 3: Genau, also die ganzen Blasen am Körper und dann bin ich damals ins Spital und die haben mir dann einfach Kortison injiziert, damit es weggeht und damit das Jucken aufhört und ja, dann zwei Wochen später habe ich so Flecken bekommen und am Anfang haben die gemeint, es ist Schuppenflechte. Das war im Sommer, im Juni und im Oktober, November, sobald es kalt wurde ist es immer schlimmer geworden und dann bin ich zum Arzt gegangen. Ja, also ich bin zu vielen Ärzten gegangen, weil niemand genau wusste, was es war. Ja, es war schlimm. Ich hatte es ganz stark im Gesicht und am Hals, also an Stellen wo man es wirklich sehr gesehen hatte. Und dann ging ich zum Arzt und am Anfang natürlich immer Kortison, damit es zurückgeht. Mittlerweile benutze ich aber kein Kortison mehr, sondern einfach nur mehr normale Körpercremes, ohne Nickel, ohne Parfüm, mit allem was nicht drinnen sein soll. Und ich muss voll Diät halten. Also ich darf voll viele Sachen nicht essen, die es sonst verschlimmern müssen. Und das mache ich jetzt seit ungefähr 7 Jahren.

Romina: Oh, wow, cool! Du hast ja auch gemeint, seit du 17 bist. Ist das einfach so gekommen?

Teilnehmerin 3: Ja, ich weiss es noch ganz genau. Ich war im Ausgang und war dann am morgen zu Hause und bin schon bald aufgewacht, weil mein ganzer Körper gejuckt hat, vor allem die Füsse. Und ich hatte einfach im Dunkeln die Creme, die neben mir lag, genommen und habe nur gedacht ich habe trockene Haut und habe weitergeschlafen. Und dann am morgen habe ich mich abgedeckt und habe mich so erschrocken. Ich hatte riesige Blasen auf den Beinen. So richtige Wasserblasen. Ich habe mich so erschrocken.

Romina: Das kann ich mir vorstellen.

Teilnehmerin 3: Ich musste sogar andere Hosen anziehen, ich habe die von meinem Papa genommen, ich musste schnell in die Notaufnahme. Und da wussten sie auch nicht so recht. Und ja, ich glaube, es kann einfach so kommen. Wiso und aus welchen Grund, das konnten sie mir nie sagen.

Romina: Aber am Anfang hattest du Nesselsucht und es wurde dann erst zu einer Neurodermitis?

Teilnehmerin 3: Genau, ja, ich habe auch nochmal bei meinem Arzt nachgefragt, woran es liegen kann, dass es auf einmal so kommen kann. Er hat gesagt, es kann zwei Gründe haben. Erstens, da ich bei meiner Nesselsucht an Kortison gehangen habe für zwei Stunden. Und irgendwann ging ja alles weg und es juckt nicht mehr und

nach zwei Stunden konnte ich nach Hause. Und das war im Juni, es war Sommer. Und wir sind dann 10 Tage später ans Meer gefahren. Und man soll ja eigentlich nicht in die Sonne, wenn man Kortison genommen hat. Ich weiss jetzt auch nicht wie lange diese Zeitspanne ist und wahrscheinlich war es halt in dieser Zeitspanne und ich bin halt trotzdem in die Sonne. Vielleicht hätte ich auch 14 Tage warten sollen. Und ja, er sagt, es kann von dem kommen oder es kann auch eine Reaktion vom Körper auf das Kortison sein. Keine Ahnung.

Romina: Ja, das ist natürlich möglich, dass das der Grund ist.

Ich war auf jeden Fall bei so vielen Ärzten, zuerst in Meran, dann bin ich privat gewesen. Da hat der Hautarzt gesagt, bei dem ich viele Jahre lang war, gesagt, es ist Schuppenflechte. Was es im Endeffekt nicht war. Dann war ich in Österreich bei zwei Ärzten und sogar in der Schweiz bei einem. Ja, ich hatte es wirklich überall, wo er sichtbar war und es war einfach hässlich, weil ich mich oft auch blutig gekratzt habe.
Ja und mittlerweile bin ich wieder in Meran bei meinem Arzt, das war der einzige der mir geholfen hat.

Romina: Dann hast du, so wie ich raus höre, hauptsächlich medizinische Hilfe gesucht. Hast du auch mal etwas Alternatives versucht?

Ja, ungefähr ein Jahr später bin ich dann in Algund zu einem Heilpraktiker gegangen und dann habe ich irgendwas zu trinken bekommen, so über mehrere Wochen verteilt und eine spezielle Creme und auf jeden Fall ist es wirklich super schlimm geworden. Und dann bin ich in die Notaufnahme mit meiner Mama und der Arzt hat mich da wirklich geschimpft, was ich da gemacht habe, so etwas hat er noch nie gesehen. Und dann habe ich es wieder abgebrochen. Und das war die einzige Erfahrung mit einem Heilpraktiker.

Romina: Ja soweit ich weiss, bei natürlichen Heilmitteln ist es wirklich manchmal so, dass es vorerst viel schlimmer wird und dann ganz abheilt. Aber klar, das muss nicht immer zutreffen.

Teilnehmerin 3: Möglicherweise könnte es auch geholfen haben, aber es war einfach nicht mehr erträglich. Es war so schlimm. Im ganzen Gesicht.

Romina: Besonders wenn es sichtbar ist. Das verstehe ich.
Teilnehmerin 3: Ja mittlerweile habe ich es eigentlich gut im Griff.

Romina: Du hast auch gemeint, du ernährst dich jetzt auch anders. Wie bist du darauf gekommen? Hast du einen Test gemacht?

Teilnehmerin 3: Nein, bei dem Doktor bei dem ich jetzt bin, der sagt, dass Neurodermitis hat meistens etwas mit Histamin zu tun, also Histaminintoleranz und jetzt esse ich eigentlich gar nichts mehr, was Histamin enthält. Schon ab und zu, aber dann merke ich es sofort. Und was ich seit 7 Jahren nicht mehr esse sind Tomaten, Schweinefleisch, keine “geselchten” Sachen wie Speck, Salami und so weiter und keine Konserven, alles was lang gelagert ist. Kein Bier und kein Wein. Obwohl Weisswein geht und Rotwein nicht.

Romina: Und wie ist bei dir mit Milchprodukten und Gluten?

Teilnehmerin 3: Hmm, ich habe 2018, also vor drei Jahren, hatte ich eine sehr starke Grippe und seit dem vertrage ich keine Laktose mehr. Aber das hat mit der Neurodermitis wenig zu tun, glaube ich. Ansonsten ist es halt hauptsächlich Histamin bei mir.

Romina: Seitdem du dich so ernährst, geht es dir gut, wie ich sehe. Und du brauchst auch kein Kortison mehr.

Teilnehmerin 3: Genau, seit drei bis vier Jahren brauche ich es überhaupt nicht mehr. Und ja, ich habe so Cremes, die einfach natürlich sind. Zum Beispiel muss ich mich nachdem ich mich geduscht habe oder schwimmen war, sofort eincremen, ansonsten bekomme ich überall so weisse Hautstellen, so trockene, die abschuppt. Und ja, das und noch Silbercreme. Vor allem auf den Händen, da ist man ja viel im Wasser. Da nehm ich die Silbercreme. Aber immer ohne Medikamente, also keine verschreibungspflichtigen.

Romina: Das ist natürlich super, wenn man einmal weg vom Cortison gehen kann, dann ist das super. Weil mit Kortison ist es ja immer kontraproduktiv. Es kommt immer wieder und es heilt nie richtig.

Teilnehmerin 3: Ja, auch mein Arzt hat mir gesagt, über Jahre könnte die Haut ganz dünn werden, wie Papier. Und wenn man Kortison einnimmt, dauert es zwanzig Jahre bis es vom Körper abgebaut wird. Und da habe ich gesagt, wenn es nicht sein muss, dann lieber nicht.

Romina: Ich finde dich deswegen auch ein super Beispiel für den Spruch: Du bist was du isst. Und wenn du sagst, dass es bei dir bereits 7 Jahre her ist, wie war es damals für dich? Hast du damals auch selbst recherchiert oder hast du dich da hauptsächlich auf die Ärzte verlassen?

Teilnehmerin 3: Also ich weiss es nicht mehr so ganz ganz genau, aber als es hiess, ich habe Schuppenflechte, dann war das ganz ganz schlimm. Ich habe Bilder gegoogelt und mir nur mehr gedacht: Nein, wenn ich das jetzt habe, nein, dass kann nicht sein. Es schaut auch irgendwie doch anders aus, nicht so brutal. Nein, dachte ich mir, das geht nicht. Und dann bin ich nach Österreich zu einem Privatarzt und der hat es sich dann angeschaut und weiss nicht mehr genau was die gesagt haben. Auf jeden Fall Neurodermitis wurde mir dann das erste Mal in Meran diagnostiziert. Also ziemlich später. und er hat mir dann eine Liste mit Lebensmitteln aufgeschrieben, die histaminhaltig sind und ich soll es mal ein halbes Jahr lang probieren. Und wenn es gut geht, dann einfach auf das verzichten und wenn es etwas gebracht hat, auf jeden Fall, den Lebenstil mir aneignen und beibehalten. Und dann habe ich nach diesem halben Jahr auch das Kortison weggelassen. Weil es geholfen hat und dann habe ich eigentlich gar nicht mehr recherchiert. Weil es für mich auch ziemlich einfach war, auf Tomaten zu verzichten. Statt Sugo halt Pesto und Bier mag ich eh nicht und Rotwein auch nicht und dann war es mir auch egal und ja, Schweinefleisch essen wir weniger, oder mag ich generell nicht so gerne. Dann war das eigentlich einfach für mich. Und dachte mir ich probiers und wenn es hilft, dann ist es gut gegangen.

Romina: Dann war es für dich in diesem Fall nicht schwierig, dich zu motivieren, deine Ernährung umzustellen?

Teilnehmerin 3: Nein, das waren höchstens die Tomaten. Das war schon ein bisschen,vor allem wenn ich noch zu Hause gewohnt habe. Boah, wenn es Nudeln mit Tomatensauce gab oder Lasagne oder auch Pizza oder so. Dann bist du halt immer die Extrawurst. Aber ich wohne seit 5 Jahren alleine und dann kaufe ich für mich ein und ist es einfach und dann bekommst du keine Gelüste, weil es gibt nichts anders. Dann ist es einfach.

Romina: Und was ist dir sonst noch so aufgefallen, als du die Krankheit bekommen hast? Vielleicht auch in Verbindung mit anderen Personen?

Teilnehmerin 3: Also ich glaube zu der Zeit ist mir vorgekommen, mich starren alle an. Da bin ich noch zur Schule gegangen. Da hatte ich es nämlich auf dem Gesicht und Hals und das kannst du auch nicht überschminken. Das hat es nur noch schlimmer gemacht. Da war gescheiter gar nicht schminken. Und ich hatte es halt einfach auf Stellen, die man immer gesehen hat und da konntest du keine Kleider darüber tun. Ich dachte, jeder schaut mich an und denkt: oh, was hat denn die? Aber ich glaube, das hat sich kein Mensch gedenkt.

Romina: Ja für einen selbst ist das immer brutaler. Die Selbstwahrnehmung verändert sich einfach enorm.

Teilnehmerin 3: Genau, ich dachte jeder findet das schlimm oder grausig. Aber ich denke, das hat eigentlich niemanden interessiert. Und ich habe auch später ein paar Leute noch kennengelernt, die ich in der Schule nur vom Sehen kannte. Und dann erzählst du von deiner Krankheit und die meinen dann zu dir: Ach, ja? Hast du das? Das haben wir nie bemerkt.

Romina: Ja, siehst du. Aber das kann man irgendwie ja nicht einfach ausschalten. Gibt es noch etwas was du dir zu dieser Zeit gewünscht hättest, als es so schlimm war?

Teilnehmerin 3: Hm, was hätte ich mir gewünscht? Hmmm… schwierig, keine Ahnung. Eigentlich nur, dass es weg geht. Dass es so schnell wie möglich einfach weggeht. Und irgendwann war nicht mehr das Aussehen schlimm, sondern einmal war Nikolaus und Krampusschaulauf und es gab Glühwein und ich habe nicht nachgedacht und habe zwei getrunken und die ganze Nacht konnte ich nicht schlafen. Am nächsten Tag hatte ich überall Narben. Ich hatte mich überall blutig gekratzt und die ganze Bettdecke war voller Blut. Ganz schlimm. Ein paar Monate habe ich sogar mit Handschuhen geschlafen, damit ich mich halt einfach nicht mehr kratzen kann. Einfach weil ich jeden Tag mit blutigen Stellen aufgewacht bin. So richtig eklig. Und ja. Eigentlich habe ich mir nur gewünscht, dass es weg geht. Mir ist es auch zu langsam gegangen. Von dem Moment wo ich angefangen habe, also diese histaminarme Diät, hat es zwei Jahre gedauert bis diese ganzen Giftstoffe vom Körper draussen waren. Und das ist mir halt viel zu langsam gegangen. Ich hätte am liebsten gehabt, dass es von heute

auf morgen geht.

Romina: Ja, mit der Ernährung braucht es wirklich viel Geduld. Und es ist individuell so verschieden. Wie konntest du diese Geduld beibehalten?

Teilnehmerin 3: Ich glaube, ich wollte einfach, dass es weggeht. Ich war wirklich sehr streng. Ich habe nicht einmal eine Tomate angesehen. Ich wollte nicht mal in Berührung damit kommen. Ich war wirklich sehr genau. Und mittlerweile esse ich es immer noch nicht, aber wenn mein Freund kocht, dann ab und zu koste ich schon ein bisschen. Aber ja, am Anfang war ich brutal streng. Nicht einmal daran gerochen. Ich glaube, ich habe es einfach streng genommen und bin konsequent gewesen und wollte unbedingt, dass es weggeht.

Romina: Ja, da bin ich ganz bei dir. Für mich war das auch super wichtig, am Anfang konsequent zu sein und dann, sobald sich der Körper nach einiger Zeit daran gewöhnt hat, dann kann man ab un zu mal eine Ausnahme machen, das macht dann auch für den Körper keinen Unterschied mehr.

Teilnehmerin 3: Eben, zum Beispiel isst man dann einen Tag Speck oder Fleisch, weil man irgendwo eingeladen ist und dann am nächsten Tag muss man dann halt schauen und wieder aufpassen. Ich zum Beispiel merke es sonst nämlich sofort. Ich finde das auch gut, weil so habe ich ein bisschen die Kontrolle darüber. Und im Sommer ist halt auch viel besser als im Winter.

Romina: Oh ja, der Sommer tut immer gut.

Teilnehmerin 3: Ja und ich habe halt auch immer Angst, dass ich einen neuen Schub bekomme und versuche es halt alles zu vermeiden, was einen neuen Schub auslösen kann. Ich habe da wirklich Angst davor, dass es nochmal so kommt. Ich habe mich so unwohl gefühlt. Am liebsten hätte ich mich damals eben eingesperrt, damit mich niemand sieht.

Romina: Allerdings. Das ging mir auch so. Es ist brutal, wie eine uns eine Hautkrankheit auf sozialer Ebene einschränken und negativ beeinflussen kann.
Vielleicht noch eine letzte Frage an dich. Hast du bezüglich deiner Ernährung bereits irgendwelche Technologien wie Apps oder Websiten benutzt? Oder vielleicht auch andere Gesundheitsapps? Hast du mal irgendwelche ausprobiert?

Teilnehmerin 3: Also ich mache 7 mal pro Woche Sport.

Romina: Oh, wow, bravo!

Teilnehmerin 3: Also ich habe die Polaruhr und die Polarapp, ich weiss nicht, ob du die kennst, aber halt so eine Sportuhr und da kannst du diese mit der App synchronisieren und dann zeigt es dir deine Sporteinheiten an, dein Fitnesslevel und halt den ganzen Käse. Und ähm, App habe ich jetzt zur Zeit keine zum Sport machen, aber ich mache halt Youtube Videos mit der Pamela Reif. Vier mal pro Woche turne ich mit ihr und ja, das mache ich und dann halt eben 7 mal pro Woche, täglich.

Romina: Also bist du von Natur aus schon sehr diszipliniert.

Teilnehmerin 3: Ja, also diszipliniert war ich schon immer eher. Aber so extrem ist es letztes Jahr im Lockdown geworden. Als diese 2 Monate alles zu hatte, hat es mich so richtig mitgenommen und ich habe mir gedacht. Das kann es nicht sein, einfach so jeden Tag leben und nichts machen, das kann es nicht sein. Ich habe dann nach den zwei Monaten auch wieder angefange zu arbeiten aber den Sport habe ich nicht mehr reduzieren können. Ja, halt jeden Tag etwas machen.

Romina: Ja, das ist doch super! Wenn du etwas kannst beibehalten und in dieser Hinsicht hat der Lockdown auch seine positiven Seiten.

Teilnehmerin 3: Ja, einerseits ist es gut aber andererseits kommt es mir oft vor wie ein Zwang. Ich kann nicht anders. Und ich habe auch keine Probleme meine Motivation zu Hause zu finden. Ich bin voll motiviert. Mir gefallen diese Videos. Und ich mache das ja auch nicht, weil ich abnehmen will, aber es ist schon eine Art Sucht.

Romina: Aber es tut ja auch gut und dem Kopf und auch der Haut.

Teilnehmerin 3: Und ich schaue halt auch nicht, wie viel ich esse. Da brauche ich keine Kalorienzähler und der Sport hilft halt auch mit meiner Diät. Da kann ich mir manchmal mehr leisten und mehr Fettiges essen, und merke es weniger.

Romina: Allerdings, Sport regt ja auch den Stoffwechsel an und hilft auf jeden Fall bei der Diät. Respekt auf jeden Fall, dass du so konsequent bist.
Um nochmal auf deine Uhr zurückzukommen, weil du gesagt hast, du hast die App und die Uhr. Hast du da ein Diagramm, personalisiert oder wie funktioniert das?

Teilnehmerin 3: Genau, also du kannst dir täglich das von deiner Uhr auf die App laden. Also du kannst synchronisieren und es lädt dir alles drauf. Dann kannst du deine Schritte zählen, die du gemacht hast, die Kalorien die du verbrennst an einem Tag und die Distanz, die du zurücklegst, also die Kilometer. Und den Schlaf, du hast sozusagen dann den Schlaf auch mit drauf. Was man dann noch zusätzlich machen kann, ist das Training hinzufügen. Auf der Uhr kannst du zwischen 150 verschiedene Sportarten wählen, also Laufen oder Laufen auf dem Laufband oder wie auch immer und danach kannst du anschauen, wie viele Kilometer du gelaufen bist, wie viele Schritte, die Herzfrequenz, die niedrigste, höchste, Durchschnitt und Kalorien, die du verbrannt hast. Und dann zeigt es dir noch an, wie sagt man, so eine Art Zusammenfassung, da steht zum Beispiel, du hast deinen Fettstoffwechsel verbessert oder deine Ausdauer auf langen intensiven Einheiten verbessert.

Romina: Also siehst du deinen Fortschritt?

Teilnehmerin 3: Genau.

Romina: Und das verwendest du täglich? Oder immer wieder?

Teilnehmerin 3: Ja, wirklich täglich.

Romina: Ok. Gibt es noch eine Funktion, die dir fehlt oder die dir besonders gut gefällt?

Teilnehmerin 3: Lass mich überlegen. Ja, was mich nervt, ist, dass es dir dein Fitnesslevel nur anzeigt, wenn du Sport gemacht hast. Das heisst, wenn du das hochlädst, dann gibt es ein Wochendiagramm, das wechselt jede Woche wo du die Wochentage drauf hast. und wenn du an einem Tag nichts gemacht hast, dann steht "unterfordert" und wenn du etwas gemacht hast dann steht "ideal" oder "überfordert". Aber im Endeffekt verbrennt man ja auch Kalorien wenn man kein Sport macht. Man hat irgendwie immer den Druck dann, dass man nicht genug macht und man unbedingt Sport treiben muss. Zum Beispiel wird auch nur Cardiotraining gezählt und wenn ich Muskelaufbau mache und Kraftübungen dann wird es nicht gezählt. Und das ist auch komisch. Das ist doch auch Sport. Ich meine, für mich geht es noch, aber irgendwie bekommt man indirekt wie eine Art Druck, Sport machen zu müssen. Manchmal eben zu viel. Meine Cousine zum Beispiel hat das auch gemacht und sie hat es lassen müssen, weil sie hat bereits die Tendenz zu einer Magersucht bzw. eine Magersucht entwickelt. Also sie ist wirklich sehr sehr dünn geworden und bei ihr war da der Druck, dass da nie ein Kästchen grau ist, eben, das grau heisst, dass du zu wenig gemacht hast. Und auch wenn du nur spazieren gehst, ist das ja auch schon Bewegung, aber für die App eben viel zu wenig.

Romina: Oh krass, dann kann das wirklich für Menschen auch negative Konsequenzen haben. Eigentlich sollte es dich ja pushen aber es kann dich eben auch voll in die andere Richtung lenken und dir zu viel zumuten.

Teilnehmerin 3: Genau, das ist mir eben bei diesen Fitnessuhren und Fitness Trackern aufgefallen. Einerseits ist es Motivation und man macht mehr, man sieht die Kalorien und den Fortschritt und andererseits ist es dann schon problematisch, weil man sich den Druck einfach so macht.

Romina: Das ist wirklich sehr interessant zu hören. Vor allem auch in psychologischer Hinsicht, dass es wie zu einer Suchterkrankung werden kann, obwohl das ursprüngliche Ziel einer Gesundheits App ja wie der Name selbst schon sagt, zur Gesundheit beitragen soll.

Teilnehmerin 3: Ja, es ist manchmal halt auch widersprüchlich. Es lobt dich, wenn du etwas gemacht hast wie Cardio Training, aber wenn du zum Beispiel Yoga machen würdest, dann würde es dir sagen, dass du zu wenig

gemacht hast bzw dass du unterfordert bist.

Romina: Wow, das ist wirklich bedenklich, wenn man das so näher betrachtet. Auf jeden Fall waren das tolle Insights, die du mir da gegeben hast. Möchtest du sonst noch etwas ergänzen oder fällt dir dazu noch etwas ein?

Teilnehmerin 3: Hmm, nein, ich freue mich, dass ich dir weiterhelfen hoffentlich weiterhelfen konnte und du kannst dich gerne einfach bei mir melden, wenn du noch etwas wissen möchtest.

Romina: Super, danke dir für deine Zeit, es hat mich wirklich sehr gefreut!

Teilnehmerin 3: Kein Problem, danke dir, mich auch! Tschüss!

Romina: Tschüss!

Interview 4

Semistrukturiertes Interview via Zoom
Donnerstag, 8. Juli 2021, 21 Uhr
Dauer: 40 Minuten
Teilnehmerin 4: Weiblich, leidet an Akne und Rosazea

Begrüssung und Einleitung

Romina: Kannst du mir vielleicht ein bisschen mehr über deine Hautkrankheit erzählen und deinen Erfahrungen damit?

Teilnehmerin 4: Also seit meiner Pubertät habe ich, also die Pubertät hat angefangen mit 13-14, da habe ich das erste Mal Akne gehabt und auch relativ viel im Gesicht und auch teilweise auf dem Rücken. Und ja, nach langer, also nach mehr als einem Jahr mit der Akne, wo mir auch keine Cremes mehr weitergeholfen haben, hab ich dann angefangen mit 15 die Pille zu nehmen. Die auch extra abgestimmt war auf eine gute Haut. Und dann hatte ich darauffolgend ungefähr bis ich sie wieder abgesetzt mit 22, 23 keine Probleme mit der Haut. Und dann hab ich sie abgesetzt, die Pille. Da hab ich mich gerade im Auslandssemester in Finnland befunden und hab es auch anfänglich eigentlich gut vertragen. Aber als dann entsprechend dort der Winter eingesetzt hat, wo es sehr viel weniger hell ist, Vitamin D Mangel, hat es schon wieder angefangen, meine Akne, und es ist eigentlich nochmal viel schlimmer als in der Pubertät gewesen, weil ich dann richtig viel am Kinn hatte. Wirklich alles komplett voll. Ich weiss nicht. Kann man ja nicht mehr Pickel nennen. Waren wirklich unterirdische Pusteln. Und ja, das war schon sehr viel, was auch nicht wegging. Man war im Ausland, man hatte nicht seine Ärzte. Und ja, war alles schon sehr schwierig. Und darauffolgend hab ich dann auch eigentlich kontinuierlich mit der Akne zu kämpfen gehabt. Ich wollte die Pille nicht mehr nehmen, weil ich wusste, wenn ich wieder anfange, dann wird wahrscheinlich im Endeffekt genauso schlimm und ich wollte das halt auf natürliche Weise unter Kontrolle kriegen oder zumindest gut. Ich habe auch Antibiotika bekommen von meiner Ärztin, teilweise, wenn es zu schlimm war, aber ich wollte es halt so unter Kontrolle bekommen. Und im Endeffekt war es dann halt so, dass im Sommer ist die Haut besser geworden, im Winter ist wieder sehr schlecht geworden, bis es sich dann aufgrund von persönlichem Stress, also Schreiben meiner Abschlussarbeit, der Masterarbeit damals, ist der Stresspegel dann so hoch geworden, dass dann die Akne auch nochmal viel schlimmer wurde. Wie gesagt, also Steigerung war dann einmal so eine grosse Pustel, dass sie dann entsprechend aufgeschnitten werden musste von der Ärztin. Und genau, Antibiotika hat auch nicht mehr angeschlagen. Die Cremes haben auch nicht mehr angeschlagen. Und dann hab ich angefangen, weil ich auch im Zusammenhang gemerkt habe, mit meinem Darm meine Ernährung umzustellen. Zu Beginn der Corona Zeit. Ich habe komplett verzichtet auf Milchprodukte, so gut wie gar kein Gluten mehr gegessen, kein Alkohol mehr getrunken, kein Zucker, keinen raffinierten Zucker mehr zu mir genommen und auch eigentlich keinen Zucker außer Fruchtzucker. Und dann, nach ungefähr einem halben, dreiviertel Jahr ist meine Haut viel besser geworden. Immer noch mit teilweise kleinen Ausbrüchen, aber die sind so minimal, dass sieht man eigentlich nicht mehr. Würde ich jetzt nicht mehr als Akne bezeichnen.

Romina: Das nimmt man dann gerne in Kauf, diese kleinen Pickelchen. Ja, aber weil du gemeint hast, du hast dann gemerkt, es eine Verbindung mit deinem Darm gab. Wie hast du das gemerkt?

Teilnehmerin 4: Also was ich schon immer nicht so richtig vertragen habe sind Milchprodukte. Milch in reinster Form, Sahne, alles was so einen großen Fettanteil hat, habe ich gemerkt, habe ich gegessen und mir ging es einerseits körperlich nicht gut, in Bezug auf den Darm. Und das hat sich dann auch meiner Meinung nach, so eine Art Selbstwahrnehmung, auf meine Akne niedergeschlagen, sozusagen. Ich habe zum Beispiel auch mit der Ernährungsumstellung, ich hatte immer einen Blähbauch, mein Bauch war gross und dick und ich habe mich nie so... Das hat sich nie nach einem flachen Bauch angefühlt. Aber als ich dann aufgehört habe, das zu essen, ist der Bauch halt entsprechend… Man hat sich leichter gefühlt und immer wenn ich wieder mal gesündigt habe und etwas gegessen habe, wo ich wusste, dass ich nicht vertrage… Worauf ich auch sehr empfindlich mit der Haut anschlage, ist Bier. Wenn ich ein Bier trinke, dann kann ich mir gewiss sein, dass einerseits geht es mir körperlich, also in meinem Darm nicht gut und am nächsten Tag wache ich dann auf und hab mal wieder einen kleinen Ausbruch im Gesicht

Romina: Okay, und wie war das damals für dich? Du hast gemeint, du machst das seit einem Jahr. Also seit Corona angefangen hat, hast du deine Ernährung umgestellt. Wie war das für dich? Wie war es am Anfang für dich? Welche Massnahmen hast du getroffen?

Teilnehmerin 4: Also an für sich was für mich einfach, weil ich endlich mal, okay, dazu muss man sagen, ich war ein halbes Jahr arbeitslos und in der Zeit natürlich der Druck, sich neue Jobs zu suchen, nichts finden, hat einen natürlich auch runtergezogen. Und dann hab ich im März letzten Jahres einen neuen Job angefangen, aber man konnte im Homeoffice bleiben. Das heißt, dieser psychische Druck war weg, der einen auch runtergezogen hat. Aber man war trotzdem auf der anderen Seite die ganze Zeit zu Hause und hat sich die Zeit genommen, mittags zu kochen, neue Gerichte auszuprobieren.
Durch die Situation, dass der Lockdown war, einfach sich mehr Zeit für alles zu nehmen und dazu dadurch, dass durch Corona die ganzen Geburtstage und sozialen Veranstaltungen sowieso ausgefallen sind, war auch dieser, sag ich mal, soziale Druck mit dem Alkohol weg. Und es hat eigentlich eher Spass gemacht, das umzustellen.

Romina: Und wenn du jetzt wieder alles zur Normalität zurückkehrt, glaubst du, du kannst das beibehalten? Wie würdest du diese, ich sag mal, Disziplin bzw. Motivation beibehalten?

Teilnehmerin 4: Also es ist jetzt schon ein bisschen schwieriger geworden, weil die ganzen Restaurants wieder offen haben, aber generell so bestimmte Arten von Lebensmitteln wie z.B. Fastfood oder Süssigkeiten generell, Seit ich das umgestellt habe, hab ich da auch gar keine Lust mehr drauf. Möchte ich auch eigentlich gar nicht mehr essen. Ist gut, mit dem Alkohol trinkt man trotzdem mal wieder ab und zu. Aber das ist so in Massen, dass es sich meistens eigentlich nicht so niederschlägt.

Romina: Vielleicht noch einmal darauf zurückzukommen, weil du meintest, es war ganz schlimm, als du die Pille abgesetzt hast. Wie war das damals für dich? Hattest du irgendwelche Einschränkungen, wie hast du dich damals gefühlt?

Teilnehmerin 4: Also natürlich hat man darunter gelitten. Man hat halt versucht, es immer zu verstecken, aber das war natürlich in dem Ausmass, dass man es gar nicht verstecken konnte.

Romina: Genau, es ist ja für jeden ersichtlich, es ist mitten im Gesicht, das ist ja anders, als wenn ich es mit einem Kleidungsstück abdecken kann.
Teilnehmerin 4: Ja, genau. Ich weiss nicht, also an für sich, ich hab nie komplett mein Selbstbewusstsein verloren, aber es kam so der Punkt wo ich das schon so lange hatte, dass ich dann teilweise einfach fremden Leuten, z.B. auf der Strasse, das ist heute immer noch so, dass ich so Blickkontakt mit Leuten auf der Strasse vermeide, weil da bin ich einfach von früher noch ein bisschen drin, dass ich das Gefühl hatte, wenn die Leute mich angucken, dass sie halt nur auf die Akne gucken. Von der Zeit als es halt so schlimm war. Und ich weiss dass es jetzt nicht mehr so ist, aber tatsächlich fällt es mir wirklich schwer, Augenkontakt mit Menschen, die ich nicht kenne, auf der Strasse zu halten. Das ist mir sehr unangenehm immer noch.

Romina: Ja, das kann ich nachvollziehen, dass man da einfach länger braucht, um sich umzugewöhnen. Vor allem, wenn man etwas über einen längeren Zeitraum hatte. Ich möchte jetzt aber trotzdem noch einmal auf deine Ernährung zurückkommen. Du hast die ja umgestellt. Woher wusstest du, war das immer nur aus deiner eigenen Erfahrung, dass du gewisse Lebensmittel nicht verträgst oder hast du da auch einen Test gemacht? Oder auf dich selbst gehört?

Teilnehmerin 4: Ich habe auf mich selbst gehört, was die Milchprodukte anging. Da habe ich auch nie einen richtigen Test gemacht. Damals, als ich, also ich habe schon mit Anfang 20 gedacht, dass ich unverträglich auf Milch reagiere. Meine Hausärztin, die ich damals hatte meinte, ja, testen wir das jetzt so, du isst jetzt einfach keine Milch, also keine Milchprodukte mehr und dann schauste einfach ob es dir besser geht. Und tatsächlich war es dann so, schon nach ein paar Wochen, ich habe auf Milchprodukte verzichtet und dann wieder an einem Abend, Extremfall, sehr viele Milchprodukte zu mir genommen und dann ging es mir körperlich so schlecht, dass es schon ziemlich ein starker Indikator war, dass es damit zusammenhängt. Gut, mit dem Gluten, ob ich jetzt wirklich eine Glutenunverträglichkeit habe, weiss ich nicht. Aber durch Freunde unter anderem, denen es gut getan hat, darauf zu verzichten, habe ich das halt adaptiert und mir ging es dann auch besser. Man hat sich leichter gefühlt. Und tatsächlich gibt es noch eine andere Sache, die ich angefangen habe. Ich weiss auch nicht, in welchem Zusammenhang die steht, aber seit Sommer 2019 habe ich, bin ich durch eine Instagram Seite draufgekommen die Goldene Milch zu trinken. Mit Kurkuma, Hagebuttenpulver, Ashwagandha und dann auch immer noch entsprechend Schwarzkümmelöl. Jeden Abend und seit ich das gemacht habe, ist es glaube ich, also es ist alles ein Zusammenspiel, geht es mir körperlich auch besser. Ich habe dann innerhalb von einem Jahr auch viel an Gewicht verloren, teils auch durch Wassereinlagerungen die in diesem Zuge dann verschwunden sind und ich habe das Gefühl meine Haut, gut ich bin auch Raucher, das kommt immer noch dazu, dass der Hautton da sowieso ein bisschen fauler ist, aber meine Hautfarbe, mein Hautton, hat sich erholt. Genau, dann hat man sich ein bisschen strahlender fühlt. Und das habe ich auch beibehalten.

Romina: Oh, wie spannend, ja, vor allem das Kurkuma ist ja so entzündungshemmend. Und die meisten Hautkrankheiten sind ja eine Art Entzündung im Körper und das kann dann klar zu einer Verbesserung führen. Weil du Instagram erwähnt hast, hast du da extra recherchiert, bist du da durch Zufall drauf gekommen? Auch in Zusammenhang mit deiner Akne, hast du dich da hauptsächlich auf die Ärzte verlassen oder hast du auch viel selbst recherchiert?

Teilnehmerin 4: Ich selbst habe nicht recherchiert, aber ich habe da eine Freundin, die da sehr aktiv ist und sie hat mir da einmal den Tipp gegeben, dass da von einer Influencerin, oder ich weiss nicht ob man die jetzt Influencerin nennen kann, aber eine, die einen Kanal eröffnet hat, da sie aufgrund von einem Lymphödem als einen der letzten Auswege angefangen hat, die goldene Milch zu trinken. Und sie hat das dementsprechend alles kompakt zusammengestellt. Also wie kann Kurkuma, Hagebuttenpulver, Ashwagandha eingesetzt werden. Dann durch ihre Follower, ihre Nutzer, also ja, ihre Follower, haben ihr entsprechend auch die Ergebnisse gesendet und sie hat sie dann in ihren Story Highlights verpackt. Akne, Neurodermitis, was gibt es noch, also Lympödem natürlich, Schwangerschaft, alles worauf Frauen positiv angeschlagen haben und natürlich verschiedene Berichte von Nutzerinnen, da denkt man sich, ok, ist natürlich, ist ne Pflanze. Und auch wenn man sich ein bisschen informiert, Kurkuma ist ja wirklich wissenschaftlich nachgewiesen entzündungshemmend, in nicht übertriebenen Masse zu sich genommen. Und dann habe ich das einfach mal ausprobiert. Ich habe nicht aktiv danach gesucht, ich habe das dann eher durch Hören-Sagen von Freunden.

Romina: Als du dann auch auf ihrem Profil warst und die ganzen Bilder gesehen hast von den Followerinnen, hatten die dann einen Einfluss auf dich? Haben dich diese in deiner Motivation bestärkt, das auszuprobieren?

Teilnehmerin 4: Das hat mich auf jeden Fall noch mehr bestärkt, das auszuprobieren. Weil ich finde auch auf die Art und Weise wie sie es dargestellt hat. Also, wie gesagt, das waren ihre Follower. Sie hat persönlich, ist glaube ich auch die ganze Erfahrung, die die Frau durchgemacht hat, mit ihrer eigenen Erkrankung und man hatte halt das Gefühl, sie möchte halt einfach ihr Wissen teilen, sie hat kein Kooperation mit dem Unternehmen, die das vertreiben oder halt auch es gibt ja so viele Anbieter wo man das kaufen kann. Sie gibt natürlich Tipps und hat Partnerschaften, aber sie sagt nicht, ihr könnt nur dieses Kurkuma kaufen. Einerseits durch ihren öffentlichen Auftritt auf ihrer Seite und das Teilen der Geschichten ihrer Follower hat es mich schon dazu bewegt, das so auszuprobieren. Andererseits finde ich auch viel auf Instagram, dass man viele Vorher- Nacherbilder sehen kann, also Akne, keine Akne und benutze diese Creme und du bist geheilt. Also sowas glaub ich halt nicht. Das triggert mich jetzt nicht so Produkte einzukaufen. Da brauche ich die ganze Geschichte drumherum noch.

Romina: Und hast du ausser Instagram, jetzt ganz generell, entweder in Bezug auf deine Haut oder auch anderweitig, hast du schon irgendwelche Gesundheitsapps verwendet?

Teilnehmerin 4: Ähm, kurz, also ich habe, als ich dann mal bei meiner Hautärztin war, zusätzlich zu der Akne eine Rosazea bekommen über die Jahre und da hatte ich mir auch mal eine Rosazea App/Tagebuch runtergeladen und habe versucht das ein bisschen zu tracken um zu sehen, was die Auslöser für die Rosazea sind. Weil

Rosazea ja auch diese Akne Pusteln auslösen kann und das ja auch ein Zusammenspiel ist. Habe ich ausprobiert und war jetzt tatsächlich nicht so benutzerfreundlich, was dann auch wieder demotivierend war.

Romina: In wie fern war sie nicht benutzerfreundlich? Was hat dir gefehlt?

Teilnehmerin 4: Einfach so die Übersichtlichkeit, das war, sag ich mal, relativ easy zusammengestellte App, da konnte man Fotos von sich speichern. Aber, zum Beispiel was mir da gefehlt hat, ich habe auch was ich an Gesundheitsapps habe, sind, bzw. ist eine Periodentracking App und da ist es so einfach gemacht. Du gibst ein von wann bis wann du sie hattest und dann entsprechend gibt es einfach schon benutzerdefinierte Felder, wo du einfach anklicken kannst, heute war das und das der Fall. Und das hat mir halt gefehlt bei der anderen App. Also eben zum Beispiel wenn du ein Ausbruch hast, dass du einfach nur klicken kannst, heute habe ich aus dieser Nahrungsmittelgruppe, das das und das gegessen und vielleicht heute habe ich mich so gefühlt, Stress, glücklich, traurig, irgendwie das so einfach wie möglich für den Benutzer zu gestalten.

Romina: Also wenn ich das richtig verstehe, einfach so gewisse Vorgaben, die du dann anklicken kannst, der Einfachheit halber?

Teilnehmerin 4: Ja, genau!

Romina: Gibt es sonst noch irgendwelche Funktionen, die du dir gewünscht hättest? Wie war das nochmal mit den Fotos?

Teilnehmerin 4: Es war halt nur für die, naja, es war halt einfach ein Foto in einem Ordner. Also theoretisch hätte ich ja einfach Fotos von mir jeden Tag machen können und die in den einen Ordner auf meinem Handy packen. Hätte ich die App jetzt auch nicht zu gebraucht.

Romina: Also wäre es idealer gewesen, wenn du die Fotos wirklich in einer Zeitspanne beispielsweise gesehen hättest, aufeinanderfolgend.

Teilnehmerin 4: Ja, genau. Natürlich hätte ich es da dann auch sehen können, aber diese App hat mir halt keine Vorteile in dem Sinne gegeben. Also ob ich jetzt ein Foto einfach so mache oder ob es in der App gespeichert ist und mit einem Klick mehr in einem Ordner packe, der mich täglich trackt, hat halt keinen Vorteil gebracht.

Romina: Hättest du dir da vielleicht auch, jetzt nur im Zusammenhang, weil du davor Instagram angesprochen hast, da war es perfekt beschrieben, wie man diese goldene Milch trinkt, auch mit Vorher-Nachher. Würdest du sowas auch hilfreich finden in einer App, wo du einfach schon Rezepte, Tipps oder einfach nur Informationen zur Haut, also z.B. gesunde Ernährung für die Haut, hilfreich?

Teilnehmerin 4: Hm, das wär eigentlich schon gut, weil auch zu dem Zeitpunkt hat diese Instagrammerin nicht nur diese Kurkuma Erfahrung, also ihre Seite war nicht dazu gedacht nur die Stories ihrer Followerinnen zu teilen, sondern hat es halt auch genutzt, ihr Privatleben zu teilen. Und auch wenn ich das total cool fand, dass sie es so geteilt hat, hatte ich jetzt nicht Interesse an ihrem persönlichen Leben. Das war mir dann irgendwann auch genug. Und ich hatte das Rezept für die goldene Milch, ich habe sie dann entfolgt und ja, wär natürlich cool gewesen, wenn das ganze sich nur auf die Haut fokussiert hätte und sie ihr Privatleben auf einem anderen Account geteilt hätte. Aber da sie es ja auch nicht hauptberuflich gemacht hat, kann ich das natürlich schon auch verstehen, dass sie da keinen eigenen Account angelegt hat.

Romina: Ich verstehe, aber ja, es wäre einfach schön, wenn man einen Ort hätte, wo man die Infos und Sachen zur Haut irgendwo kompakt hätte.

Teilnehmerin 4: Genau! Also was ich mir auch noch rausgesucht hatte und was ich auch total interessant finde, war vom WDR. Die haben auf ihrer Internetseite, WDR oder MDR, einer von den öffentlich rechtlichen Sender, habe auf ihrer Website, da kann man ganz viele verschiedene Rezepte finden für unterschiedliche Krankheitsbilder. Und habe ich mich auch mal ein bisschen mit auseinandergesetzt, ein paar Rezepte ausprobiert, hat auch richtig Spass gemacht, aber klar, dadurch dass des nur eine Website ist und keine App, also nur über die Website erreichbar. Du konntest nichts abspeichern, keine Favoriten, was dir jetzt geschmeckt hat, konntest nichts vorspeichern, was zur Erkrankung passt. Ja, das hat man sich halt ein paar mal angeguckt, ein paar sachen adaptiert, aber war in dem Sinne halt auch nicht sexy. Wär natürlich cool gewesen, hätten die eine App dazu gehabt.

Romina: So wie ich das raushöre, war es für dich einfach dann zu aufwendig, jedes Mal die Website zu besuchen, anstatt schnell eine App zu öffnen?

Teilnehmerin 4: Ja, genau. Da hatte ich irgendwann einfach keine Lust mehr drauf.

Romina: Vielleicht noch eine letzte Frage. Gibt es etwas was du dir damals gewünscht hättest, wenn du dich jetzt in die Zeit zurückversetzst, was du dir damals gewünscht hättest?

Teilnehmerin 4: Hm, muss ich überlegen. Also ich würde mir wünschen, dass ich schon viel früher meine Ernährung umgestellt hätte und auf meinen Körper gehört hätte. Aber klar, bis auf das, was ich vorher erzählt habe, ist jetzt auch emotional nicht so viel an mir hängen geblieben. Ich hatte immer ein Umfeld, welches mich immer bestärkt hat und mich nie auf die Akne reduziert hat oder besonders darauf rumgehackt hat, das hat ja niemand. Klar manchmal gab es ein paar unsensible Kommentare, aber da der Grossteil meines Umfeldes immer positiv war, war das dann auch ok. Allerdings wenn ich so drüber nachdenke, ich kenne niemanden, ich habe auch nie jemanden kennengelernt, der auch so starke Akne hatte wie ich. Vielleicht wäre das noch schön gewesen, das Leid mit jemandem zu teilen.
Aber ich muss sagen, alles in allem bin ich heute so, dass ich mich einfach weniger stressen lasse. Weil wenns mir gut geht, dann geht es auch meiner Hut geht.

Romina: Das ist allerdings so. Und mit diesem letzten Satz von dir möchte ich das Gespräch auch langsam beenden, war ein schöner Abschluss. Vielen vielen Dank! Ich habe echt ein paar tolle Inputs von dir bekommen. Danke, tschüss!

Teilnehmerin 4: Sehr gerne, danke dir! Tschüss!

Interview 5

Semistrukturiertes Interview via Zoom
Freitag, 9. Juli 2021, 17.30 Uhr
Dauer: 45 Minuten
Teilnehmerin 5: Weiblich, leidet an Psoriasis

Begrüssung und Einleitung

Romina: Du hast mir ja bereits erzählt, dass du auch Schuppenflechte hast. Kannst du mir vielleicht ein bisschen mehr über deine Erfahrung damit erzählen?

Teilnehmerin 5: Also bei mir war das so. Bei mir in der Familie gibt es das nicht, da war das noch nie. Und ich hab mir noch nie über das Gedanken gemacht und dann habe ich angefangen Jura zu studieren und am Anfang ist eigentlich alles ziemlich gut gelaufen und irgendwann halt nicht mehr. Ich habe viel Druck von meinen Eltern bekommen und generell, dass ich es einfach fertig machen muss, dass ich es schaffen muss. Und in Mindeststudienzeit hoffentlich, wäre schon gut hoffentlich, und so. Auf diese Art eben. Und ja, dann habe ich halt diese fetteste Prüfung gemacht im ersten Abschnitt. Ich bin damals dreimal angetreten und habe sie erst beim vierten Mal geschafft und dann hat es angefangen. Also ein Tag nach der Prüfung hat es angefangen mit analem Jucken. Und ich habe mir gedacht, was ist das, was soll das, das geht nicht weg und es ist tagelang nicht weg gegangen. Und dann bin ich zum Arzt und dann haben alle gemeint es ist ein Pilz…
Und dann habe ich Cremes geschmiert, Cremes geschmiert… und nichts hat geholfen und es ist überhaupt nicht besser geworden und ich habe mir gedacht: Hilfe, was mach ich den? Was ist denn das? Und dann war ich bei einem anderen Arzt, weil ich mir gedacht habe, vielleicht weiss er es besser und der hat mir einfach Hämorrhoiden Salbe gegeben und Zäpfchen und ja, ganz schlimm. Und natürlich ist nix besser geworden. Und dann habe ich das einfach mal durchgestanden, weil ich natürlich auf das nicht bekommen bin, weil ich einfach auch mit den Cremes nichts mehr gemacht, weil ich mir gedacht habe, nutzt ja eh nix.

Romina: Vor allem an der Stelle, wie du erzählst, ist es ja auch nicht so normal.

Teilnehmerin 5: Eben, und dann denkst du dir einfach, ok, das muss ich jetzt einfach ertragen, für mein ganzes restliches Leben. Bis ich dann von einer Freundin gehört habe, dass das eben auch ein Anzeichen für Schup-

penflechte sein kann. Dann habe ich gegoogelt und dann steht da halt echt, ja. Und dann ist es Herbst, also das war übrigens im Sommer 2019, wo das ganze los gegangen ist. Und dann im Herbst 2019 habe ich am Kopf auf einmal so Schuppen bekommen, so richtig dicke grosse, ja, also ich habe zuerst gemeint, so riesen Pickel, oder ein riesen Ding, das war so gross und es hat brutal gejuckt. Echt. Ich kann mich noch erinnern, wie das gejuckt hat, und dann sind überall Flecke gekommen und dann habe ich komplett auf dem ganzen oberen Kopf Schuppen gehabt. Und ich habe mir gedacht, na Hilfe, das wird ja noch schlimmer. Und natürlich, ja, dann bin ich wieder zum Arzt und er hat halt gesagt, das ist wieder ein Pilz und ich habe wieder ein Pilzshampoo bekommen und natürlich wieder nix genützt. Und ich war einfach so richtig fertig, weil ich mir gedacht habe, wie soll ich so leben? Wie soll ich das aushalten, mein restliches Leben? Ich bin 23 Jahre alt, wie soll ich das aushalten? Und dann bin ich gottseidank zur Schuppenflechte Klinik gefahren und da waren sie dann super nett und volle kompetent und haben sich Zeit genommen für mich und dann habe ich eben jetzt das Daivobet, das Gel, kennst du das?

Romina: Ja, ist das so rot?

Teilnehmerin 5: Ja, es ist rot, genau.

Romina: Ja, das hatte ich auch einmal. Das ist ja das ohne Kortison.

Teilnehmerin: Genau, eben, und das hat dann gewirkt und seitdem geht es richtig gut. Also seitdem tu ich das drauf und es geht weg. Ich mein, sie kommen nach einiger Zeit wieder, eben, so nach einem Monat oder so, vielleicht durch Hormone oder so, aber ich kann voll gut damit leben, weil ich weiss was mir hilft und ich weiss, dass es dann wieder weg geht. Und wenn ich es dann regelmässig nehme, also immer wieder mal, dann kommen sie gar nicht mehr, so wie jetzt eben. Und von daher bin ich jetzt eigentlich super happy.

Romina: Das heisst, du hast es dann eigentlich nur auf dem Kopf oder sonst auch?

Teilnehmerin 5: Nein, ich habe es im Genitalbereich und auf dem Kopf. Sonst nirgends.

Romina: Mhm, ok, ich verstehe. Also ist es für andere gar nicht ersichtlich? Also mehr für dich eine Beeinträchtigung?

Teilnehmerin 5: Nein, genau. Und genau, und beim Bauchnabel hat es jetzt nämlich auch angefangen, vor ein paar Monaten. Da reisst es jetzt halt so auf und wird so… Also wenn ich aber das Daivobet verwende, dann geht es.

Romina: Das ist sehr interessant. Ich habe schon öfters gehört, dass man Schuppenflechte auf dem Kopf hat, aber eben, so nur auf bestimmte Stellen, das ist wirklich interessant. Dann hast du es eigentlich erst seit 2 Jahren?

Teilnehmerin 5: Genau.

Romina: Du hast auch erwähnt, du hast angefangen, zu googlen, sobald du es bekommen hast. Gab es da noch andere Möglichkeiten für dich, hast du da andere Möglichkeiten gefunden?

Teilnehmerin 5: Eben, weil ich niemanden kenne, der das hat, habe ich das gar nicht gewusst. Ich habe ein bisschen gegoogelt und bin dann zum Arzt, ich habe mir jetzt kein Buch gekauft oder habe mich da mehr auseinandergesetzt. Ich habe mich kaum ausgetauscht. Am Anfang eben das Googlen und dann eben zum Arzt.

Romina: Dann hast du dich hauptsächlich auf die Ärzte verlassen, was eigentlich für dich gut funktioniert hat.

Teilnehmerin 5: Ja, und meine Frisörin, weil ich habe mich nämlich lange nicht mehr zum Frisör getraut. Weil ich finde das so, die denkt dann sie muss dann angreifen und das ist dann sicher unangenehm und für mich ist das auch unangenehm und sie denkt sich dann vielleicht: Oh, was hat die da? Aber das ist wahrscheinlich nicht der Fall, aber für mich oder für denjenigen fühlt sich das ein bisschen so an. Ich habe mich halt so gefühlt am Anfang und die hat mir dann gesagt, da gibt es eine auf Instagram, die Mira Snoflinger, so heisst die und die hat so einen Account und die kennt sich halt auch so gut mit den chronischen Krankheiten aus und dass man die halt alle mit Kurkuma behandeln kann. Und genau, da bin ich eben auch auf die gestossen und habe mir

gedacht, wow, voll happy, und fand das halt so gut, als ich das gefunden habe, weil es halt reines Kurkuma ist. Kurkuma jeden Tag trinken und das soll dann auch helfen.

Romina: Aber das ist nicht zufällig die mit der goldenen Milch?

Teilnehmerin 5: Doch, doch, ja!

Romina: Das ist so lustig, dass du mir das jetzt erzählt. Ich hatte nämlich gestern mit einer Frau ein Gespräch, sie hat starke Akne, und hat mir auch von einer Influencerin erzählt, die auf die goldene Milch schwört. Sie hat mir eben ihren Namen nicht genannt, ich habe eben auch gar nicht danach gefragt, aber ich gehe jetzt einmal stark davon aus, dass es dieselbe ist. Und die Frau mit der Akne macht jetzt auch seit einem Jahr diese Kur mit der goldenen Milch und es ist alles viel besser seitdem. und das ist jetzt so ein Zufall, dass du auch von ihr erzählt. Hast du es dann auch ausprobiert?

Teilnehmerin 5: Ich habe es probiert, aber ich bin dafür ein bisschen zu, wie soll ich sagen, zu und… also ich vergesse das halt auch voll oft, weil wenn ich dann wieder irgendwo bin, mag ich das nicht mitnehmen und meistens geht es sich halt einfach nicht aus. Also ich weiss nicht, ich gehe eben arbeiten und da geht es sich bei mir in der Früh nicht aus. Unterm Tag vergesse ich es und am Abend mag ich es mir auch nicht machen und abgesehen davon, ist es auch nicht unbedingt mein Geschmack. Ich nehme jetzt auf alle Fälle die Kapseln, also weil die haben ja die gleiche Wirkung und genau, die Kapseln sind super für mich.

Romina: Ah ok, ja eben, Kurkuma ist so entzündungshemmend, habe auch schon viel darüber gelesen und so. Weil du aber sagst, es ist so schwierig, vor allem wenn du arbeitest, für dich so diszipliniert zu sein. Wärst du es gern bzw. was bräuchte es für dich, damit du es mehr sein kannst?

Teilnehmerin 5: Ja, also ich wär schon, also würd es schon gern jeden Tag nehmen. Aber es geht sich bei mir einfach nicht aus.

Romina: Was müsste sich denn ändern, dass es sich ausgeht?

Teilnehmerin 5: Also eigentlich wär es am einfachsten, wenn es so wie die Kapseln gäbe, damit ich nicht lange zu Hause, das zusammenrühren muss und ja, es braucht halt ewig lange bis zum Schluss, zum fertig trinken.

Romina: Das stimmt natürlich, dass es viel Zeit in Anspruch nimmt.

Teilnehmerin 5: Eben, oder wenns so Flaschen geben würde, wo das schon fertig gemixt ist. Ich packe die dann schnell ein und trinke es auf dem Weg zur Arbeit oder bei der Arbeit.
Dann wär das für mich schon viel besser und ich würde es wahrscheinlich auch konsequent durchziehen.

Romina: Mhm, ja, das wäre natürlich viel zeitsparender und praktischer. Und noch einmal auf den Account zurückzukommen. Deine Frisörin hat ihn dir empfohlen, richtig?

Teilnehmerin 5: Ja genau, meine Frisörin, weil sie hat das auch genommen oder halt probiert, wegen ihrer Haare. Weil bei mir ist dann noch dazugekommen, weil ich mir die Haare immer abgekratzt habe. Ich habe mich gekratzt und dann sind mir die Haare ausgefallen und ich habe echt die Hälfte meiner Haare verloren und habe wirklich viel viel weniger Haare. Die kommen erst jetzt wieder nach und deshalb hat sie mir das gesagt, wegen dem Gerstengras und eben das Kurkuma. Dass das eben so gut helfen soll. Ach, wenn ich die Fotos von früher anschaue, wo ich so viele dicke Haare hatte und jetzt...

Romina: Ich glaube, für einen selbst ist das immer noch einmal mehr schlimm, als für andere. Aussenstehende sehen das nicht mal, denen fällt das oft gar nicht auf.

Teilnehmerin 5: Ja, genau, die merken das nicht einmal, aber halt selbst merkt man es schon.

Romina: Ja, und bezüglich Instagram, hast du auf Instagram auch schon mehr in Bezug auf Gesundheit gesucht?

Teilnehmerin 5: Nein, eigentlich gar nicht. Überhaupt nicht, nein.

Romina: Würde es für dich Sinn machen, irgendeine Anwendung zu haben, jetzt vielleicht auch in Bezug auf deine Haut, in der alles kompakt drinnen ist? Eben so Informationen zur Haut, Rezepte, nützliche Tipps und so weiter.. Ich weiss, die Cremes helfen bei dir ja recht gut, aber wärst du da auch offen, so etwas zu benutzen?

Teilnehmerin 5: Auf alle Fälle. Also vor allem, weil wenn man so etwas hat, also auf jeden Fall. Ich finde es eher schade, dass es so etwas noch nicht gibt.

Romina: Eigentlich gibt es ja schon zum Beispiel Gesundheitsapps, auch für die Haut. Aber mir ist eben auch aufgefallen, dass es keine ganzheitlichen Anwendungen gibt. Meistens immer verbunden mit medizinischen Sachen. Eben, die gibt es, oder auch wo man Rezepte ausprobieren kann, Fitness Apps, oder auch für Yoga, Ernährung, Meditation. Hast du solche schon mal ausprobiert?

Teilnehmerin 5: Nein, auch nicht, also da bin ich gar nicht… Ich habe aber eine Sportuhr, die nehme ich her um die Leistungen aufzuzeichnen. Das was ich halt so mache sportlich, aber sonst halt gar nicht. Weder Meditation, noch Yoga, noch sonst was, gar nicht.

Romina: Bei dieser Uhr, hast du da auch eine App verbunden?

Teilnehmerin 5: Also mit der Uhr gibt es eine App und da kannst du eben nachschauen. Die zeichnet eben alles auf und kannst alles nachschauen. Wie du geschlafen hast, wie du Wasser verlierst, dein Blutdruck oder dein Sauerstoffgehalt im Blut wird auch gemessen. Also das ist eigentlich alles. Ganz interessant, aber sonst ist da jetzt keine weitere Funktion.

Romina: Ich verstehe. Schaust du dir das dann täglich an, deinen Fortschritt?

Teilnehmerin 5: Ja, eigentlich schon. Also wenn ich etwas gemacht habe, dann auf jeden Fall.

Romina: Cool! Gibt es irgendwelche Funktionen, die dir besonders gefallen oder änderst du dein Verhalten aufgrund von irgendwelche Nummern?

Teilnehmerin 5: Von welche Ziele, ja, das auf jeden Fall. Also, da kann man ja auch so Challenges machen oder so miteinander, dass man sich da gegenseitig challengen kann. Das ist auf jeden Fall eine Motivation, dass man da mehr macht.

Romina: So eine Art spielerisch.

Teilnehmerin 5: Genau, so eigentlich, ja das ist echt gut. Das motiviert einen dann. Wenn dann hörst, der andere hat schon eine Skitour mehr als du, dann denkst du ok, it's time to go!

Romina: Super! Gibt es dann auch etwas was dir nicht gefällt oder was dich stört an dieser Uhr, und dieser App?

Teilnehmerin 5: Nein, also so jetzt nicht.

Romina: Du meinst, dir gefällt es, mit anderen zusammen etwas zu machen. Ist das dann auch etwas, ich meine, ich weiss es halt jetzt aus meiner eigenen Erfahrung, ich hätte gern jemanden gehabt und weil du mir auch geschrieben hast: Oh, endlich kann ich mit jemandem sprechen, der das auch hat. Mir hat das persönlich sehr gefehlt zum Beispiel, damals vor vier Jahren, als ich es bekommen habe, mit jemanden darüber zu sprechen. Also nicht nur darüber zu sprechen, das habe ich ja gemacht, aber mit jemandem zu reden, der die gleiche Krankheit hat und mich versteht. Hattest du das auch?

Teilnehmerin 5: Bei mir war das halt so krass bei meinen Eltern. Ich hatte das ja eigentlich niemandem gesagt. gel. Ich habe das nicht einmal meinem Freund gesagt, dass ich das habe, weil ich mich einfach so geschämt oder halt unwohl gefühlt habe. Ich habe mir gedacht, oder hatte Angst davor, dass die Leute glauben, ich wäre grausig oder so. Oder halt einfach dass sie sich denken: Hautkrankheit, oh, ansteckend. Deshalb habe ich es wirklich niemandem gesagt. Und das schlimmste war bei meinen Eltern, weil ich dann einfach für mich selber die Notbremse ziehen habe müssen. Haarausfall dann die Schuppenflechte und bei mir ist das auch sicher psychologisch entstanden von dem Druck. Und dann habe ich es meinen Eltern gesagt, dass ich das Studium abbreche und weil ich eben die Krankheit habe und weil es einfach nicht mehr ging. Und dann war die Aussage meiner

Eltern so: Das bildest du dir jetzt nur ein, das geht wieder weg. Das ist jetzt nicht die Schuppenflechte. Das ist jetzt nichts, das juckt jetzt und das gibt es jetzt gar nicht. Da bin ich dann halt auf Unverständnis gestossen, sie haben es mir einfach nicht geglaubt. Eher war es so, dass sie gesagt haben: Ja, wenn ich so viel Zeit mit meinem Freund verbringen würde, dann würde ich das Studium auch nicht schaffen. Wo ich mir eigentlich denk, es liegt wirklich nicht bei meinem Freund.

Romina: Oh, das tut mir Leid, dass du da so wenig Unterstützung bekommen hast. Ja, der Stress und das Unverständnis, das du da bekommen hast. Und je mehr man das hört, desto mehr verschliesst man sich.

Teilnehmerin 5: Auf alle Fälle. Und ich habe ihnen das gesagt und da ist so viel Druck abgefallen. Ich habe es ein Jahr lang niemanden gesagt und wollte halt das Studium beenden und bin zu Hause bei ihnen gesessen und habe nur mehr geweint, weil ich es endlich mal ausgesprochen habe, dass ich wirklich eine unheilbare Krankheit habe. Dann trifft das aber auf so viel Unverständnis und dann einfach so die Aussage, das bilde ich mir nur ein und ja, geh halt mal zum Doktor, der wird dir schon was verschreiben, ja…

Romina: Ja, Menschen, die so eine Krankheit nie hatten, können das leider nicht so nachvollziehen.

Teilnehmerin 5: Ja, eben, leider nicht. Deshalb habe ich mich damals eben auch immer zurückgehalten und hätte auch im Freundeskreis niemals preisgegeben dass ich das habe. Und ja, weil ich halt vom Typ her auch ein bisschen so bin. Aber ja, jetzt sehe ich das vielleicht ein bisschen anders, dass das alles raus muss, weil das ja auch der Haut gut tut, wenn man diesen Ballast abwirft und loswird. Und eben, wie du sagst, jemanden haben, der das vielleicht auch hat und ein bisschen nachvollziehen kann.

Romina: Ja, genau, deshalb finde ich auch unser Gespräch gut. Wie du siehst, haben das wirklich sehr viele Leute, nur dass man es halt gar nicht weiss.

Teilnehmerin 5: Das stimmt allerdings.

Romina: Gibt es sonst noch irgendetwas, was du mit mir teilen möchtest oder was du mir noch erzählen möchtest?

Teilnehmerin 5: Hmm… Ich schätze, ich habe dir mehr oder weniger alles erzählt. Sollte mir noch was einfallen, dann melde ich mich gerne.

Romina: Das wär super! Auf jeden Fall vielen Dank für deine Zeit und alles Gute mit deiner Haut!

Teilnehmerin 5: Ja, klar, mach ich. Kein Problem, sehr gerne. Danke dir war wirklich sehr gut mal drüber zu sprechen. Bis bald! Ciao!

Romina: Ciao!

Interview 6

Semistrukturiertes Interview via Zoom
Dienstag, 12. Juli 2021, 12 Uhr
Dauer: 35 Minuten
Teilnehmer 6: Männlich, leidet an Psoriasis

Begrüssung und Einleitung

Teilnehmer 6: Soll ich dann einfach ein bisschen erzählen, meine Erfahrungen, oder?

Romina: Ja, genau, das wäre super, wenn du mir da ein bisschen berichten könntest.

Teilnehmer 6: Ja, ok. Cool. Ja, das war, es hat bei mir angefangen... Ich glaube so als ich 13 oder 12 war und meine erste Erfahrung damit war halt, dass es auf dem Kopf angefangen hat und beim Friseur ich halt geblutet habe am Kopf und die haben gedacht, sie haben mich geschnitten oder so und ich so: Oh, shit, was haben die ge-

macht? Und ich habe mir halt nie so wirklich Gedanken darübe gemacht, ich bin sowieso relativ resistent wenn es um Arztbesuche geht oder sowas und es hat dann halt so am Ohr angefangen und es hat mich halt nie so gestört, weil ich es selbst halt nicht gesehen hatte. Und ich habe mich schleichend daran gewöhnt und für mich war das halt irgendwie Alltag und mir war das nie so Bewusst wie sehr es mich belastet und dann bin ich nach, also ich komme ursprünglich aus Hannover, aus Deutschland und bin dann nach Amsterdam gezogen zum studieren und hatte das halt immer noch am Ohr und meine Mutter, also eben auch mütterlicherseits haben relativ viele Hautkrankheiten. Was war das noch? Dermatitis glaube ich, ja. Dermatitis hatte meine Cousine, viele haben auch Schuppenflechte von meinen Cousins und so. Und meine Mutter halt auch. Bei meiner Mutter speziell ist es stressbedingt oft. Und ja dann irgendwann habe ich eine Creme bekommen und es war weg am Ohr und ich war so: Wow, das war für mich so komisch, als es weg war und dann habe ich erst gemerkt wie sehr es mich belastet hat. Weil am schlimmsten war es für mich wenn mich LEute darauf angesprochen haben, so: hä, was ist hinter deinem Ohr? Oder so Und dann habe ich halt immer etwas gesagt und für mich zum Beispiel der Begriff Schuppenflechte ist so der schlimmste Begriff der Welt, finde ich ganz schlimm.

Romina: Oh, ich auch, das klingt so brutal, Schuppenflechte.

Teilnehmer 6: Ja genau, es klingt als wäre man eklig. Deshalb sage ich auch hauptsächlich Psoriasis, weil ich halt auch hauptsächlich englisch spreche und ja, Schuppenflechte ist für mich ein ganz schlimmes Wort.

Romina: Wobei viele Leute dann ja auch nicht wissen, was Psoriasis ist. Bei Schuppenflechte wissen die es dann sofort.

Teilnehmer 6: Ja, wobei ich gehe da dann lieber diesen Umstand ein, dass ich eine Krankheit erklären muss, die eigentlich mit einem Wort erklärt werden könnte. Ja, so ein schlimmes Wort, Schuppenflechte. Ich finde das halt auch ein relatives Stigma, auch, ich muss dann immer sofort an Herbal Essences oder diese ganzen schwarzen Hemden mit Schuppen überall drauf und ja, keine Ahnung. Und dann irgendwie in Amsterdam ist es halt schlimmer geworden und ich weiss nicht, das Ding ist halt, ich weiss nicht ob es schlimmer geworden ist. Irgendwann hab ich mir halt die Haare geschnitten, also abrasiert, zum einen weil keine Ahnung, ich wollt was neues ausprobieren und zum anderen auch, weil ich gemerkt habe, ich bin Chilene, Lateinamerikaner, und ich hab halt sehr dickes Haar und dann kriegt mein Kopf keinen Sauerstoff und habe halt dadurch gemerkt, dass es sich viel gebessert hat und jetzt langsam nervt es mich ein bisschen weil ich kann meine Haar nicht wachsen lassen weil dann wird es wieder sehr schlimm. Und ich weiss nicht wieso. Meine Mutter vermutet, dass es mit dem PH-Wert meines Schweisses zu tun, dass mein Schweiss vielleicht zu sauer wäre, keine Ahnung… Und jetzt bin ich halt bei einer Dermatologin und nehme auch Medikamente jetzt, und das war für mich halt schon ein relatives No-Go davor, weil es halt so Biologics ist, das ist halt ein systematisches Medikament, das deine Immun.. also sie sagt es ist gegen Entzündungen, aber im Internet steht halt auch, dass es ein Immunsuppressiva ist, dadurch dass es halt auch eine Autoimmunkrankheit ist. Keine Ahnung. Und die Ärztin war aber auch mega gut und ich war so wow, es ist alles weg und jetzt kommt halt alles wieder und das war für mich schon so ein voller Downer irgendwie.

Romina: Ich habe davon auch gehört, von diesen Biologika, nennt man die, oder?

Teilnehmer 6: Ja genau!

Romina: Ist es dann ähnlich wie Kortison, wenn du sagst, es kommt ja eh wieder?

Teilnehmer 6: Ja schon eher, aber halt ja, mein Freund sagt zum Beispiel, es ist besser geworden. Ich hatte es zum Beispiel hier (zeigt auf Unterarm), auf dem Kopf überall und halt hinterm Ohr und auch im Ohr. In meinem Gesicht ist es halt relativ ok aber ich muss halt immer meine Haare kurz tragen, ich muss relativ oft duschen, weil ich halt wirklich Angst habe, dass es wirklich mein Schweiss ist und ja, keine Ahnung. Es ist halt nervig irgendwie und ich habe das Gefühl, davor, als ich mich noch nicht so damit beschäftigt habe und mein Freund hat mich halt relativ stark dazu gedrängt, dass ich zum Arzt gehen soll, weil ich halt die ganze Zeit dieses Cortison genommen habe und natürlich das Kortison macht halt auch die Haut dünner und viel anfälliger für andere Sachen. Ja, irgendwie habe ich das Gefühl ich bin jetzt mehr, ich bin aufmerksamer geworden in dem Bezug und irgendwie belastet es mich mehr. Wobei es mich halt vorher nicht so belastet hat, ich wusste es halt nicht und jetzt habe ich halt diese Awareness irgendwie und denke halt auch öfters dran und manchmal habe ich diese Momente, wo es mich halt mega trifft und dann gehe ich halt ins Internet und google und dann steht da, ja, es ist halt eine unheilbare Krankheit und versuch kein Gluten zu essen und keine Nachtschattengewächse.

Romina: Du erzählst von Gluten vermeiden und Nachtschattengewächse. Hast du es denn dann versucht damit?

Teilnehmer 6: Ja, ich habe mal glutenfrei versucht, das hat irgendwie nicht geholfen. Ich versuche jetzt Tomaten ein bisschen weniger zu nehmen. Ja und ich versuche jetzt langsam halt nicht so gebannt zu sein wenn es ausbricht und dann halt richtig zu verstehen, warum bricht es aus? Ich habe jetzt auch Cappie getragen, ich war jetzt im Urlaub in Spanien und deshalb habe ich viel Cappie getragen und da habe ich schon gemerkt, ok das hat jetzt mehr ausgelöst, wegen dem Sauerstoff und dem Schweiss und alles. Und ich versuche, das jetzt halt alles umzuleiten anstatt zu sagen: ok, scheisse, es ist jetzt alles schlimmer geworden und ja, keine Ahnung. Ich bin dann halt auch relativ sensible in any kind of way, also, ich habe eine sehr hohe Sensibilität psychisch gesehen, aber auch physisch, also ich habe einen sehr sensiblen Magen, bin sehr sensibel der Sonne gegenüber, ich bin halt auch sehr sensibel im Umgang mit Menschen und merke halt oft wenn irgendwas anderes in meiner Umgebung oder meine Freunde betroffen sind und die nicht gut drauf sind und ich fühle das halt auch oft und das war halt in meiner Pubertät auch ein relativ schlimmes Problem, weil ich dann halt mega depressiv war, aber ich wusste nicht wieso. Und das war halt weil die Leute um mich herum und auch meine Eltern, die sind halt Flüchtlinge, und die tragen das halt mit sich, diese Generation, die halt nicht unbedingt in Therapie geht und das habe ich dann halt irgendwie so mitbekommen aber nie wirklich ausgesprochen gehabt, dass die halt Probleme haben, mit den Traumata, die sie erfahren hatten. Und ich glaube, das hat mich halt schon immer geprägt. Und meine Mutter sagt auch, ich bin mega sensibel und das wirkt sich halt auch auf die Haut aus.

Romina: Ja, ich glaube auch, dass vor allem Schuppenflechte, das habe ich auch bei den anderen Teilnehmern und auch bei mir selbst erfahren, dass es halt mega viel mit der Psyche zusammenhängt. Merkst du es bei dir dann auch, dass es stärker wird. Du meintest ja, du bist sehr sensibel. Hast du da einen direkten Zusammenhang oder ist es bei dir auch schlimmer, wenn du gestresst bist?

Teilnehmer 6: Ich weiss es eigentlich gar nicht. Weil ich bin gerade relativ immer gestresst, ich bin so einer, der generell Anxiety Probleme hat und alles. Aber bei mir schlägt es sich halt auch auf den Magen aus, aber kann auch sein. Ich weiss nicht. Das Ding ist halt, ich sehe es nicht, weil es in meinem Kopf ist und ich sehe es nicht jeden Tag, also ich kann nicht jeden Tag sehen, jetzt ist schlimmer und merk es halt wenn es dann wirklich juckt. Und das ist bei mir halt auch der main Auslöser die Haare, so wie jetzt ist es fast schon wieder zu lang, also ich muss die wirklich auf 1 mm rasieren, damit ich mit der Creme da ran komme und wenn ich halt die Creme benutze ist es halt immer am besten. Aber ich will halt auch nicht mein ganzes Leben lang Cortison nehmen. Ich habe auch die Sonne ausprobiert, aber irgendwie hat die Sonne bei mir auch nichts gebracht und ehrlich gesagt, auch diese UV Therapie, das hat auch nichts gebracht.

Romina: Die UV Therapie kenn ich, die hat bei mir auch nichts gebracht. Genau, weil du auch gemeint hast, du hast hauptsächlich auf Google, also das gegoogelt und die Bilder gesehen. Hast du auch noch andere Tools benutzt oder dich anderweitig informiert noch drüber?

Teilnehmer 6: Ja und zwar habe ich auch Facebook für mich entdeckt um ehrlich zu sein. Weil mein Freund ist halt mega der Skin Care Enthusiast und es gibt halt so zu Skin Care eine Gruppe, die ist von so einer Dermatologin, die heisst die heisst Dr. Sam Skincare und sie hat auch ihre eigenen Produkte und ich weiss nicht wie sie es geschafft hat, aber sie hat halt dieses mega krasse Following auf dieser Facebook Gruppe und das sind alles mega knowledgeable Leute und die das wirklich leben und das ist glaube ich sowieso relativ ein krasser Trend, Skin Care. Und ja, erlebt halt auch eine neue Dimension mit diesen Independent Brands und all sowas und da habe ich mal gepostet und da haben mir viele gut Tipps gegeben und dann bin ich auch auf einer Psoriasis Group auf Facebook und habe da ein bisschen gelesen, lese mich da ein bisschen rein und was mich da halt mega nervt bei dieser Psoriasis Group ist, weil die ist auch global. Dr. Sam ist mehr western, also viel United States und Europa und diese Psoriasis Gruppe ist halt, so viele kommen halt auch aus asiatischen Ländern und versuchen da ihre Tinkturen zu verkaufen und halt bisschen scamy und dass ist halt für mich… Ich glaub, dass liegt halt auch daran, Dr. Sam hat auch Leute, die da viel involviert sind in der Gruppe und auch viel Medien und deleten und so und diese Psoriasis Gruppe hat das nicht und dann hast du halt viele: “Da habe ich Kokosnussöl benutzt und bla bla bla” und das hat mir halt auch die Credibility genommen von dieser Gruppe. Also ich vertraue denen nicht mehr so, dem Content, was da steht, wobei Dr. Sam, da habe ich wirklich vollstes Vertrauen, da fühle ich mich gut aufgehoben. Das war für mich halt auch ein bisschen kacke, weil ich benutze Facebook Gruppen relativ viel, z.B. Deutsche in Amsterdam, das ist auch mega cool, halt so typisch deutsche Angelegenheiten: “Wo finde ich die Alnatura Butter, wo finde ich gutes Brot in Amsterdam?”

Romina: Ja, genau, ich benutze Facebook hauptsächlich für diese Zwecke.

Teilnehmer 6: Genau, die besten Zahnärzte und so. Das ist halt ganz cool. Aber das habe ich jetzt nicht mit meiner Psoriasis, da fühle ich mich irgendwie auch alleine gelassen. Auch bei meiner Dermatologin, als ich beim Arzt war. Ich habe das halt auch bei meinem Po oben und klar, mir ist das auch total unangenehm, ihr das zu zeigen und mich da überzubeugen und zu sagen, können Sie mal gucken? Und dann von ihr zu merken, dass sie das auch nicht so toll fand, war für mich so, ja ok, du bist eine der einzigen Personen, der ich das zeigen kann, wo ich mich wohl genug fühle um das zu machen, und dann zu sehen, dass du nicht mal wirklich hinguckst und irgendwie… das war für mich auch ein bisschen so: Ok??

Romina: Oh, das ist wirklich schade. Ich kann das gut nachvollziehen. Meine Hautärztin zum Beispiel hat nur meine Arm kurz angeschaut und hat nur gemeint: "Ah ja, das ist Schuppenflechte. Hier kriegste ein bisschen Cortison." Wie fühlt man sich da? Ja einfach nicht ernst genommen. Und so wie ich das bei dir heraushöre, ist es dir ähnlich ergangen.
Teilnehmer 6: Ja, voll! Und ich hatte halt noch Ärzte, die Abstriche gemacht haben, um zu gucken ob es vielleicht ein Pilz ist. War jetzt auch kein Pilz. Und es wird halt leider oft so abgetan: Ja unheilbar. Hier, Cortison! Und das ist halt für mich schon so, ich glaube, dass ist etwas was mich am meisten bedrückt, zu wissen, ok, ich könnte mehr damit leben, dass die Krankheit unheilbar ist, wenn ich wirklich diesen Support hätte, der mir sagen würde, ok, ich habe jemanden, wo ich nachfragen kann, oder eine Ressource, die nicht so fragmentiert ist wie im Internet. Wo man wirklich lesen kann, hey, das sind die Sachen, das können Auslöser sein, die sind auch basiert auf fundiertem Wissen und nicht vom Hörensagen. Weil ich habe das Gefühl bei Schuppenflechte ist halt viel dieses Hörensagen auch, so, ja, Gluten ist schlecht und so und ich glaube das andere ist halt, dass es auch sehr individuell ist und dass Schuppenflechte relative individuell ausgelöst wird. Aber dann ist es so: Ok, wo fange ich aber an, wo höre ich auf. Zum Beispiel mit dem Gluten, ich habe es angefangen und habe bemerkt, ok, es beeinträchtigt mein Leben halt schon hart und man muss dann halt abwägen. Ziehe ich das jetzt durch? Sehe ich Erfolge oder sehe ich keine? Weil du kannst halt auch viele andere Sachen haben, die Auswirkungen haben können.

Romina: Darf ich fragen, wie lange du das mit dem Gluten probiert hast?

Teilnehmer 6: 3 Wochen, aber ich glaub ich muss es schon länger machen. Aber ich habe halt generell auch schon Probleme mit essen, also ich hatte auch eine Essstörung und dann für mich, wenn es um Essen geht, dann ist für mich so, ok, ich möchte nicht wieder alles aufzählen müssen, weil es mich mega triggert, irgendwie. Und das macht es auf jeden Fall schwieriger für mich. Ich versuche jetzt halt eine Lösung zu finde, indem ich mich ausgewogen ernähre und ich weiss was gesund ist und was mir gut tut und versuche, halt auch besser auf mich zu hören. Ich glaube, es ist auch schlimmer geworden, um ehrlich zu sein, mit Corona. Die Psoriasis. Weil man halt auch viel drin ist und ich hatte ein mega stressiges Jahr letztes Jahr. Ich habe meinen ersten richtigen Job angefangen nach der Uni, in einem relativ stressigen Environment. Also ich arbeite in der Werbeagentur als Stratege und dann halt war ich, ich musste im Home Office anfangen. Und ich bin generell ein bisschen awkward, wenn ich alleine den ganzen Tag vor dem Computer sitze. Ist halt schon krass irgendwie, ohne das Team kennenzulernen. Ich glaube, bei mir ist das auch eine Art Stress irgendwie.

Romina: Die Corona Zeit hat natürlich einige Veränderungen mit sich gebracht. Und du erzählst ja auch, du hast eine krasse Lebensumstellung durchgemacht. Von der Uni zum Vollzeitjob und die ganze Zeit im Home Office. Aber jedenfalls bringst du tolle Insights, auch das mit der Community, was du erwähnt hast. So wie ich verstanden habe, hilft es dir ja auch. Hast du in diesem Zusammenhang auch bereits einige Gesundheitsapps schon mal verwendet?

Teilnehmer 6: Also ich habe mal Lifesum verwendet, um zu tracken was du halt isst und das war super triggering für mich und dann habe ich es halt nicht mehr gemacht. Ich benutze halt Apple. Ich habe mir eine Apple Watch gekauft. Ich gucke gerade noch auf dem Handy was ich sonst noch habe. Und benutze halt die Fitness App und generell finde ich es halt ganz cool zu sehen, wie ich mich bewege. Bei mir geht es bei der Apple Watch halt hauptsächlich um Bewegung, dass ich halt sehe, wie viel ich mich bewege. Ich habe mal Sleeptracking versucht, aber das war jetzt irgendwie nicht added Value für mich und was habe ich hier noch für Apps…

Romina: Was müsste die App beinhalten, damit die Sleeptracking App eine added Value für dich hat?

Teilnehmer 6: Am Anfang dachte ich mir so, ok, ich möchte einfach sehen, wie ich am besten schlafe. Und ich

glaube ich habe mir die runtergeladen weil ich wirklich eine Zeit lang schlecht geschlafen habe. Irgendwie so. Und dann dachte ich so, ich benutze jetzt diese App und auch was für mich so eine Motivation war, wenn du die Apple Watch hast und schläfst, dann weckt dich die Apple Watch mit Vibration und nicht mit Sound. Weil für mich ist dieser Sound manchmal so, boah, du bist völlig rausgerissen. Deshalb habe ich damit angefange. Ja dann habe ich relativ schnell aufgehört weil es halt auch viel Geld kostet, diese App, die ich dann hatte und ich hatte keinen Bock Unmengen an Geld zu bezahlen. Und ich dachte so, manchmal habe ich das Gefühl, unsere Generation, weil wir halt so viele Möglichkeiten haben, so viel Technologie, dass wir halt auch so Pathologien entwickeln, die es früher gar nicht gegeben hätte. Also zum Beispiel, vor 10 Jahren hätte ich gesagt: Guck hier, ich habe eine Woche schlecht geschlafen, passiert mal. Aber jetzt hast du halt diese Ressourcen und so, ok, irgendwas muss falsch an mir sein, deswegen habe ich diese Apple Watch und lese halt hier rein und habe das halt immer ein bisschen im Hintergrund, weil meine Mutter ist halt mega pragmatisch mit allem und sie sagt halt so, ja, das ist hypochondrisch und.. Halt nicht meine Psoriasis, aber das halt unsere Generation hypochondrisch veranlagt ist.

Romina: Ja, das ist gut möglich. Wie du auch sagst, bezüglich schlafen. Es ist ja ein Widerspruch in sich. Wir können nicht schlafen, weil wir zu lange am Bildschirm sitzen und uns zu wenig bewegen und dann brauchen wir eine App auf unserem Display, die uns hilft, einzuschlafen, oder zumindest helfen sollte. Also es ist halt schon sehr widersprüchlich.

Teilnehmer 6: Ich frage mich gerade noch, ob es eine App gibt, die ich so mega validate.
Hmmm… Also die besten Apps, die ich habe, sind halt rein funktionell. Und bin halt mega zufrieden.

Romina: Rein funktionell. Also wo du dann auch deine Daten sehen kannst, visualisiert?

Teilnehmer 6: Ja, oder einfach so, ich habe Onefit, das ist so ne App, man kann halt überall Sport machen. Ich finde die Nike App ganz cool um ehrlich zu sein, also die Nike Training App, Nike Training. Die ist halt auch umsonst und die hat halt auch so Workouts, mega super anschaulich irgendwie und, sorry, jetzt kickt mein Stratege ein. Weil du ja von einer App geredet hast. Ich glaube, dass ist halt ganz cool zu sehen, zu visualisieren. Weil ich glaube für viele Leute, die erkrankt sind an Psoriasis, die haben das halt aber es ist halt schwer, das einzuordnen und zu strukturieren, weil es zu komplex ist. Und ich glaube, wenn man das visualisieren könnte und irgendwie zum Beispiel habe die hier für eine Workout App mega schöne Visuals auch, irgendwie. So ne Art “Verwandle Rückschläge in Erfolge” und haben das halt auch sehr schön gemacht mit diesen Visuals. Und auch zum Beispiel Headspace, die Meditationsapp, finde ich auch mega cool.

Romina: Oh ja, die kenne ich. Die habe ich auch runtergeladen. Die Nike Trainings App werde ich mir aber noch anschauen, danke für den Tipp!

Teilnehmer 6: Es ist halt so lighthearted, also es ist halt sehr accessible und du siehst es und zum Beispiel du hast ja diese kurzen Videos bei Headspace, die dir sagen: Hey, if you feel bead, it doesn’t mean, everything is bad. It is like a weather turning bad.. und dann diese Visualisierung hilft und hat mir halt auch geholfen auch, so kindlich die Visualisierung auch sein mag, hat mir wirklich geholfen, dieses Problem dann auch zu greifen und auch zu sehen und dann auch damit zu arbeiten und ich referiere oft darauf zurück, wenn es mir halt schlecht geht und ich halt ein bisschen depri bin und denke mir: “Ok, es ist wie eine Cloud, it will pass like everything passes.” Und ich glaube, das hat Headspace halt mega gut hinbekommen und ich glaube dass wäre mega cool mit Psoriasis zu sehen. “Ok, ich habe einen Ausschlag und einen Schub gerade. Was könnte dieser Schub sein?” Das visualisieren und dadurch es halt auch irgendwie greifbarer zu machen und das auch mit einer Community zu kombinieren, wäre halt auch mega cool. Und ich hatte auch eine witzige Erfahrung mit einer Kollegin von mir und ich habe halt bemerkt, dass sie Psoriasis hatte hinterm Ohr und ich habe nichts gesagt, weil ich halt weiss, wie es ist, wenn man darauf angesprochen ist. Und zwei Wochen später hat sie dann zu mir gemeint und erzählt, ja, ich habe halt Schuppenflechte und ich auch so: Oh mein Gott, ich auch! Und da hatte ich halt das Gefühl, ich kann es ansprechen, weil man wie es sich anfühlt darauf angesprochen zu werden und ich glaube, das ist halt auch so eine kleine Hürde, die man hat. Weil es oft halt auch nicht so sichtbar ist und man möchte nicht so nahe treten. Und wenn man selber davon betroffen ist, hast du halt immer noch diese Hemmschwelle ein bisschen und diese Hemmschwelle da aufzulösen, generell, wäre halt auch sehr cool. Weil als wir beide es wussten, haben wir angefangen uns auszutauschen, was uns hilft etc. War schon cool.

Romina: Definitiv. Es ist unheimlich wichtig, darüber zu sprechen und umso schöner sag ich jetzt mal, wenn man es mit jemandem kann, der das gleiche hat. Auf jeden Fall hast du mir schon sehr geholfen, vor allem was

du mir erzählt hast über die Facebook Gruppen und die Gesundheitsapps, die du bereits verwendest. Vielen Vielen Dank auf jeden Fall. Gibt es sonst noch irgendetwas, was du mit mir teilen möchtest?

Teilnehmer 6: Ne, also ich würde es mega cool finden, wenn du das sharen könntest am Ende, deine Arbeit. Ich finde das mega interessant, eine tolle Initiative und es wird halt auch mega ignoriert, zum einen weil es halt natürlich keine so schlimme Krankheit ist und es Krankheiten gibt, die schlimmer sind und die mehr Finanzierung und Aufmerksamkeit bräuchten.

Romina: Da muss ich dir ein bisschen widersprechen. Also ich finde nicht. Klar, gibt es auch schlimmere Krankheiten, das ist ja dann relativ und je nachdem wie man es sieht. Aber in Verbindung mit Psoriasis zum Beispiel ist die Selbstmordrate sehr hoch. Weil es halt auch die Psyche betrifft. Man weiss es ja selber, aus eigener Erfahrung.

Teilnehmer 6: Ah krass, siehst du, das wusste ich gar nicht. Ich muss sagen, ich bin da relativ reingewachsen, wahrscheinlich weil ich es halt sehr früh bekommen habe und dann war bei mir dieses "unheilbare" eigentlich auch nie so schlimm. Aber ja… Du ich muss jetzt leider weiter, in einen Call. Ich hoffe, wir hören uns mal wieder.

Romina: Ja, klar, kein Problem. Vielen Dank auf jeden Fall für deine Zeit und deine Hilfe. Wir hören uns! Alles Gute für dich! Ciao!

Teilnehmer 6: Danke, danke! Bis bald, ciao!

Experteninterview
Halbstrukturiertes Interview via Zoom
Montag, 30. August 2021, 11.30 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Teilnehmer: Dr. med. Christian Greis
Funktion: Oberarzt Dermatologie Universitätsspital Zürich & Gründer der Derma2go AG

Begrüssung und Einleitung

Romina: Kannst du über deine Erfahrungen mit Patienten mit chronischen Hautkrankheiten berichten? Gibt es Unterschiede zwischen Diagnosen, welche Faktoren sind dir aufgefallen und haben Hautkrankheiten deiner Meinung nach in den letzten Jahren zugenommen?

Dr. Christian Greis: Ehm, genau, es gibt viele viele verschiedene Hauterkrankungen und von daher kann man nicht allgemein sprechen, Patienten mit Hauterkrankungen fühlen so oder so. Auf der einen Seite haben wir bestimmt Hauterkrankung, die sicherlich unterschiedlich sind und sicher einen unterschiedlichen Impact haben und auf der anderen Seite haben wir aber auch Patienten, die komplett unterschiedlich auf die Hauterkrankung reagieren. Und ich glaube, da kann man das Gespräch so ganz gut angehen, das Gespräch. Und wenn man sich so anguckt, welche Hauterkrankungen gibt es. Da gibt es bestimmt lebensbedrohliche Hauterkrankungen, ehm, zum Beispiel der schwarze Hautkrebs, wo es wirklich Stadien gibt im schwarzen Hautkrebs wo man mit grosser Wahrscheinlichkeit daran verstirbt. Ich meine, das ist auch eine Hauterkrankung. Und da reagieren Patienten natürlich ganz anders, ähnlich wie bei anderen Krebsarten, als jetzt zum Beispiel Patienten mit einer Akne. Um das mal auf die ganz andere Seite nehmen. So Akne im Teenager-Alter wo man weiss, es verschwindet irgendwann wieder. Also das sind so mal die beiden Extremen. Und wenn man noch weiter denken will, gibt es ja auch viele Erkrankungen wo man sich fragen muss, ist das überhaupt eine Erkrankung, also Patienten, die zu einem kommen, die einen subjektiven Leidensdruck haben, der aber eigentlich gar nicht objektivierbar ist, also mehr Psyche als Hauterkrankung oder aber dass man sagen muss, das ist eigentlich normal. Aber vom Patienten, also es ist schon eine Veränderung da, aber es ist eine normale Variante und vom Patienten wird es nicht so wahrgenommen. Also ich würde sagen, dass sind mal so die beiden Extreme und dann muss man auch nochmal gucken, ist es etwas akutes. Akut heisst, ich habe jetzt zum Beispiel eine Entzündung am Nagelfinger, aber ich kann dem Patienten Antibiotikum geben und danach wieder weg oder ist es was chronisches, wie zum Beispiel dein Thema die Psoriasis, wo man eigentlich weiss, das ist etwas was über mehrere Jahre geht oder auch irgendwann verschwinden kann oder wiederkommen kann. Und ich glaube, das ist auch noch ganz wichtig. Und wenn man das jetzt als Feld sieht, muss man die Patienten auch erstmal abholen, wo sie sind und dann in die richtige Richtung führen. Also dann Psoriasis Patienten zu sagen, ich gebe dir diese Creme und dann ist es für immer weg, dann spielst du mit den falschen Erwartungs-Management. Ich glaube,

das ist was wir Ärzte ganz gut machen können, indem wir früh richtig kommunizieren. Und nicht einfach eine Creme abgeben und sagen es hilft, sondern sagen es hilft, aber. So kann man die Patienten gut abholen, im allgemeinen. Und jetzt reagiert halt jeder Patient auch unterschiedlich auf diese unterschiedlichen Situationen, harmlos, gefährlich, akut, chronisch. Da gibt es Patienten, die haben Krebs, an dem sie bald sterben werden und die nehmen das gar nicht richtig war bzw. sagen, dann ist es einfach so. Und dann gibt es die anderen Patienten, die haben eine Vorstufe und denken, sie sterben bald. Also das ist jetzt so das Extrem. Und auf der anderen Seiten die Patienten, eben am Beispiel der Akne, ist eine eher leichtere Erkrankung, die sich an jedem kleinsten Pickel stören und ihren Alltag drumherum aufbauen und sich damit identifizieren und sich dadurch gestört fühlen. Und auf der anderen Seite die Patienten, die schwere Akne haben, und die es dann, aus meiner, aus ärztlicher Sicht, wieder zu leicht auf die Schulter nehmen, weil sie zum Beispiel mit bleibenden Narben mit dieser Erkrankung umgehen. Von daher gibt es verschiedene Erkrankungen und verschiedene Wege, wie die Patienten damit umgehen. Und ich glaube, dass wir Ärzte viel zu wenig darauf eingehen, wie die Patienten mit ihren Erkrankungen umgehen. Also die Patienten da abholen, wo sie sind, die Erkrankungen so einzuschätzen, wie sie sind und das dann zusammenzufügen. Ist das verständlich?

Romina: Ja, das ist nachvollziehbar. Und auch, mich interessieren ja speziell chronische Hautkrankheiten.

Dr. Christian Greiss: Ja.

Romina: Und weil ich ja auch eine App entwickeln möchte, die Menschen hilft, einen gesunden Lebensstil zu führen. Weil das ja mitunter auch viel dazu beitragen kann, wie die Krankheit verläuft. Eben, weil du gemeint hast, die einen nehmen es auf die leichte Schulter, die anderen hingegen weniger. Wie sieht so eine Behandlung im Normalfall aus? Wenn ich jetzt Schuppenflechte habe, komme zu dir und wie sieht das dann aus? Einfach für mich, die Reise eines Patienten ein bisschen zu verstehen.

Dr. Christian Greiss: Also die Reise fängt ja meist viel viel früher an, wo du gar nicht weisst, dass du eigentlich eine Hautkrankheit wie Schuppenflechte hast. Ich meine, du hast immer wieder Nagelprobleme, oder an den Ellenbogen plötzlich oder schon lange, oder an Knien vor allem irgendwelche Plaques. Und du weisst gar nicht wo das herkommt. Ich hatte zum Beispiel einen Bauarbeiter, der hatte Plaques an den Knien und dachte sich, das kommt vom vielen knien. Und dann war es eben Psoriasis. Und das ist ganz am Anfang. Also man muss die Patienten erst da abholen, wo sie sind und häufig dort, wo sie gar nicht wissen, was sie haben oder dass sie überhaupt krank sind. Von dort ist es dann leider heutzutage ein sehr langer Weg. Man sagt, dass bis ein Psoriasis Patient die richtige Therapie vom richtigen Arzt hat, dauert heutzutage bis zu 5 Jahre. Von Erkrankungsbeginn bis zur Therapie, er ist gut eingestellt. Weil der Weg eben so lang ist, der Patient fängt eben an, er weiss nicht was er hat, geht in die Apotheke und holt sich dort eine Creme, dann geht er irgendwann mal nach drei Cremes zum Hausarzt. Der Hausarzt probiert es dann nochmal über ein Jahr über das was er im Studium gelernt hat. Dann geht es zu irgendeinem Hautarzt, der mehr Kosmetik als Medizin macht, heisst, viel besser kennt der sich auch nicht aus. Und irgendwann dann kommt mal jemand auf die Idee, mal vielleicht zum Beispiel in die Uniklinik oder in ein spezialisiertes Zentrum weiterzuleiten, wo dann die richtige Therapie für das richtige Stadium individualisiert für das Stadium auf den Patienten zugeschnitten wird. Und das ist dann der Moment wo er beispielsweise bei mir ist und dann folgt ein typisches Erstgespräch mit dem Patienten. Also das heisst, man macht eine ausführliche Anamnese wo wir im Kopf Punkte haben, die wir abfragen. Punkte zu Symptomen, objektiv aber auch, wir haben den sogenannten DLQI, Life and Quality Index. Also uns gehts nicht nur da drum um es zu messen. Das tun wir natürlich auch, schauen, wie viel Haut betroffen ist. Wir haben verschiedene Scores. PASIS. Psoriasis Activity und Severity Index Scale. Da messen wir aus oder schätzen wir ab, wie viel Haut ist betroffen, wie dick ist sie betroffen, wie viel schuppt es, wie viel rot ist es.. und dann können wir sagen, hat der Patient einen Index von 0-30, ist er jetzt bei einer 10 zum Beispiel. Das ist jetzt mal objektiv die Haut. Dann haben wir aber diesen DLQI, der die, ehm, subjektive Empfindung des Patienten misst. Ist ja auch ganz wichtig. Wenn ich jetzt zum Beispiel nur im Genitalbereich Psoriasis habe, dann ist es objektiv nur dieses PASIS. Ist es irgendwie 3, oder auch Nägel, da ist es ganz wenig. Wenn ich den Patienten jetzt aber frage, dann ist er aber gestört, 10 von 10. Und das sind natürlich alles Sachen, die da mit rein fliessen. Und da werden wir auch immer besser. Aber ich sag jetzt mal dieses DLQI, das ist erst was, was sich in den letzten Jahren entwickelt hat und sich stetig weiterentwickelt. Sonst wären diese Patienten lange noch ohne eine spezielle Therapie rumgelaufen, weil sie eigentlich ja wenig Probleme objektiv haben. Von daher das ist so das erste Gespräch was man führt, Familienanamnese, dass man fragt, was in der Familie andere körperliche Beschwerden, Erkrankungen, Medikamente, dann erfolgt eine Ganzkörperuntersuchung, eben dort wird dann auch festgelegt, wie viel Haut ist tatsächlich betroffen. Dann wird mit dem Patienten ein Aufklärungsgespräch geführt über die Erkrankung, eben was das ist, dass es eben nichts ist, was schnell verschwindet und dann wird

eigentlich relativ schnell eine Therapie festgelegt. Also Therapie, ich weiss nicht, inwieweit du da informiert bist, aber besteht ja erstmal aus, also erstmal eigentlich aus einem grossen Bereich der Prävention, also wie du sagst, Ernährung usw. Und das kommt sehr sehr kurz bei uns. Das kommt sehr kurz, musst dir vorstellen, so ein Gespräch geht maximal von reinkommen bis rausgehen 30 Minuten. Maximal. Aber auch die Untersuchung dazu, Patient zieht sich an und aus, du musst alles dokumentieren, also so viel Zeit bleibt dann am Ende nicht. Heisst, also überhaupt das ganze Präventionsthema ist schon relativ kurz. Dann gibt es die Basis Therapie, ist eben bei chronischer Erkrankung wie Psoriasis, atopischer Dermatitis, wird mit Rückfettung, Body Lotions, also dass man die Haut gut pflegt, Bade- und Duschtherapie. Dann auch die Kortison-Therapie, die ja häufig auch eine Basis darstellt, oder alternative Produkte dazu. Dann je nach Schweregrad gibt es ja heutzutage auch viele gute Medikamente, so Medikamente zum Schlucken, Spritzen, die man geben kann und das ist dann halt das, was man mit dem Patienten bespricht und erklärt, wie man therapiert. Und dann wird meistens ein Folgetermin innerhalb von 3 Monaten ausgemacht. So läuft das ab.

Romina: Das wusste ich gar nicht, dass das so abläuft. Was ich besonders interessant finde, ist das Präventivgespräch. So ein bisschen, dass das eher nur kurz ist. Weil ich die App ein bisschen darauf aufbauen möchte, präventiv, eben Ernährung, dass man da auch durch die App vielleicht ein bisschen mehr informieren kann und da ein bisschen Wissen reinpackt.

Dr. Christian Greiss: Also ich finde die Idee gut, auch aus der Position der Betroffenen. Ich würde auf jeden Fall mal gucken, was es schon gibt. Das ist ja wichtig. Es ist ja ein Projekt, was du da machst und da gehört ja viel dazu.

Romina: Genau, auf jeden Fall. Das habe ich eben gemacht. Und es gibt ja eigentlich auch Psoriasis Apps. Aber keine hat mich so wirklich überzeugt oder angesprochen hat, bereits das Design hat mich bei manchen abgeschreckt, also nicht so benutzerfreundlich und Informationen zur Haut haben mir gefehlt. Deshalb bin ich eigentlich auf die Idee gekommen.

Christian Greiss: Also ich glaube, guck dir mal genau an. Also du befragst ja mich heute eher, aber..

Romina: Ne, ne, also ich bin auch für Fragen und Input offen.

Dr. Christian Greiss: Trotzdem schau dir wirklich an, was es da gibt. Weil ich bin aktuell in vielen Gremien und Sitzungen drinnen, wo doch immer wieder solche Sachen besprochen werden. In Deutschland, die App auf Rezept, hast du vielleicht schon gehört, ein ganz neues Thema, wo jetzt dann genau solche Therapiebegleitungen digital von Ärzten an Patienten kassenpflichtig erstattbar verschreiben können. Zum Beispiel in der Haut gibt es noch nicht so viel. Aber Adipositas und Psyche, also ich weiss nicht, wenn du adipös bist, kannst du dir von einem Arzt eine App verschreiben lassen, die dich dann daran erinnert.

Romina: Ich glaube, die kenn ich sogar, die habe ich mal bei der Höhle der Löwen gesehen.

Dr. Christian Greiss: Das weiss ich jetzt nicht so genau. Wir sind ja auch keine App auf Rezept. Für Dermatologie gibt es da auch noch nichts. Aber eben, es ist ein riesen Trend-Thema und da sind viele dran. Und das könnte auch für dich interessant sein. Viele Pharma-Firmen, also jede Pharma-Firma, die Psoriasis behandelt, und da ist das grosse Geld in diesem System, Psoriasis und Neurodermitis. Die sind natürlich da interessiert, ihren Patienten weitere Gadgets zu geben. Zum einen den Patienten besser zu verstehen und zum anderen ihr Produkt attraktiver auf dem Markt zu platzieren. Und da musst du mal gucken. Ich weiss jetzt zum Beispiel Almiral hat etwas entwickelt, Build your Patient, aber das ist jetzt mehr etwas für Ärzte. Auch Novartis hat jetzt eine riesen Psoriasis App rausgebracht. Die sind meist für Arzt und Patient. Die Idee ist eben, dass patienten Daten über die App eingeben, wie es ihnen geht gerade, ob die Therapie funktioniert, vielleicht auch Ernährung und rauchen, das ist ja auch ein grosses Thema. Eben dass die Ärzte sich diese Informationen direkt aus diesem Tool rausziehen können und das miteinfliessen lassen in den vorhin beschriebenen Konsultationen, weil sie dann natürlich auch Einblick haben, ohne den Patienten befragen zu müssen und dann viele Informationen so bekommen.

Romina: Du meinst so eine Art Tagebuch dann, wo der Patient täglich eintragen kann.

Dr. Christian Greiss: Genau. Also es gibt die nala.care, das ist eine schweizer Firma, die macht das für Neurodermitis. Also aktuell machen das viele mit Neurodermitis und es geht stark in die Richtung was du machen

willst, habe ich das Gefühl. Und in Deutschland gibt es die gleiche App, das sind Konkurrenten, die schon auf uns zugekommen sind, NIA App.

Romina: Genau, die kenn ich. Ja. Die haben ja auch noch eine andere App für Psoriasis entwickelt, die heisst… ich weiss nicht mehr genau. Eben, NIA ist für Neurodermitis und da gibt es jetzt eine andere für Psoriasis.

Dr. Christian Greiss: Das könnte sein. Ah und die Build your Patient Plattform heisst jetzt SAM. Bin ich auch nicht sicher ob das schon gelauncht ist oder ob das nur eine Beta-Version ist. Eben, aber die ist eher für Ärzte. Genau, also das jetzt so mal dazu. Und dann gibt es ja auch noch neben den Pharma-Firmen, Patientenorganisationen. Willst du das eher im Raum Schweiz oder eher Deutschland oder wie, wo bist du gerade angesiedelt?

Romina: Also ich möchte das im Raum Schweiz machen. Ich bin in Zürich gerade.

Dr. Christian Greiss: In der Schweiz gibt es den Psoriasis Bund SPVG, Schweizer Gesellschaft für Psoriasis und Vitiligo, SPVG, relativer kleiner Verein. Die könnten vielleicht auch hilfreich sein. Und in Deutschland gibt es natürlich die grossen Psoriasis Verbände. Und ganz sympathisch finde ich eigentlich NIK e. V., Netzwerk für Autoimmunerkrante. ein Verein, mit dem machen wir sehr viel zusammen. Also mit beiden. Schweiz und Deutschland. Das sind so unsere Partner. Ja, das sind jetzt mal so Ansprechpartner, die interessant sein können und ich mein, das nächste Thema und ich weiss nicht, wie weit das für dich relevant ist, wie bringst du es an den Mann. Also wie erfahren Patienten davon. Aber bei dir geht es jetzt ja hauptsächlich um die Konzeptphase.

Romina: Genau, also das Ziel ist in erster Linie mal ein Konzept zu entwickeln. Je nachdem eben, wie es sich zeitlich auch ausgeht. Und dann kann man später ja auch weiterschauen.

Dr. Christian Greiss: Ja, also ich finde es ein cooles Konzept wenn es um eine Masterarbeit geht. Und klar, wenn es um die Umsetzung auf den Markt geht, dann ist es ein riesen Ding. Ich meine, ich mache ja genau das gleiche. Und hätte nicht gedacht, dass es so komplex ist.
Hast du jetzt noch Fragen an mich oder ist es einigermassen, das, was du hören wolltest.

Romina: Ja, danke, also für die ganzen Infos. Vielleicht noch eine letzte Frage in Bezug auf Telemedizin. Gibt es da auch irgendwelche Nachteile? Für den Patienten.

Dr. Christian Greiss: Das werde ich immer wieder gefragt. Ja, also, ich versuche, also ich sehe das ganz klar aus der Sicht der Vorteile.

Romina: Ich auch.

Dr. Christian Greiss: Als Ergänzung zur bestehenden Medizin. Wenn du es als Ergänzung nimmst, dann hat es nur Vorteile. Wenn du jetzt sagst, es ist die neue Medizin und die alte wird es nicht mehr geben, da wäre ich jetzt auch kein Befürworter. Gerade in Hinblick auf Erkrankungen wie Psoriasis oder Neurodermitis, von denen du sprichst, das sind Erkrankungen des Körpers, also Systemerkrankungen. Und die rein telemedizinisch zu behandeln, ich glaube das wäre medizinisch nicht vertretbar. Also wo wir jetzt beispielsweise Telemedizin einsetzen um Patienten mit diesen Erkrankungen zu behandeln ist zum einen die Aufklärung, eben, der Bauarbeiter, der gar nicht weiss, dass er Psoriasis hat. Den können wir viel besser online abholen als dass ich jetzt in meiner Praxis sitze und er nie kommen wird. Also das heisst, Patientenaufklärung. Dann Patienten, die Symptome haben zu triagieren. Wenn dann jemand doch mal sagt, ich habe was, ich google, ich gucke, dass dann durch einen Arzt erstmal einschätzen zu lassen. Ist das jetzt wirklich nur eine Schürfwunde am Knie oder eine dauerhafte Erkrankung, eine Psoriasis. Aber sobald ich dann weiss, es ist eine Psoriasis, dann gehört der Patient auch mal in eine Arztpraxis, in eine persönliche Sprechstunde. Dass all das was ich dir vorhin gesagt hab, vernünftig aufgearbeitet wird und eine Ganzkörperuntersuchung stattfinden kann. Und auch eine andere Systembeteiligung, eben, Psoriasis kann Gelenkbeschwerden machen, Herzprobleme machen, also das muss einmal sauber abgeklärt werden und dann aber wieder danach wenn es darum geht, einen Patienten, der eine Erkrankung hat und eine Therapie hat, mit der er gut eingestellt ist, ihn danach zu kontrollieren, also zu begleiten, das wiederum geht dann auch gut online. Und so denke ich haben wir da verschiedene Möglichkeiten, ergänzend zur herkömmlichen Medizin mit Telemedizin zu arbeiten.

Romina: Cool! Also das war sehr informativ und hilfreich für mich. Vielen vielen Dank.

Dr. Christian Greiss: Sehr gerne. Wenn du weitere Fragen hast, jederzeit und viel Erfolg bis dahin mit deiner Arbeit.

Romina: Danke dir, das mach ich. Tschüss!

Dr. Christian Greiss: Tschüss!

2.1 Kodierung der Interviews

Interview 1

Erfahrung Hautkrankheit
"Something is there, that's not perfect. You are always worried that they look at you."

Alternative Heilmethoden
"Yes, I have tried that. And definitely, there was some relief and benefits from that."

Gesunde Ernährung
"We're trying a lot more of the Mediterranean vegetable based diet. So I wouldn't say I've gone vegan, but that we've tried to be more that way. That has been beneficial. As a result of that my diabetes improved. And then when I had a liver complex as well, those are massively improved through the good diet."
"Hellofresh". So I have a subscription, weekly delivery of certain meals. So it's portioned, but not ready prepared, because it comes with a recipe card."

Motivation für Verhaltensänderung
"The motivation to do the diet is definitely around, well being and health, like my well being mindset, and general body feeling is much better that I've lost a lot of weight."
"And I know my liver and blood sugars are in a better state. So it's better for my longevity, in terms of lifestyle. So that's the motivation"
"I am probably one of the few that also benefited from COVID-19 and lock downs from working from home. I used to travel most weeks away for a couple of nights and things like that, which is then not easy from a diet perspective."
"But just doing small steps can be very hard. And you've got to do what is achievable. So small steps are good."

Digitale Technologien
"Yes, because the Internet has got lots of thoughts. And there's no definitive answers. And also some of the alternative therapies, or methods aren't necessarily viewed as being scientific. So you're always a bit skeptical of them"
"I do have quite a few apps that I have used in terms of, you know, sort of lose weight monitoring. "
"So getting the data into one system would be great, because some are sent to Google and some to Samsung, and it is annoying when they are in several places."
"I do like getting my data back out. So I can check it into Excel for any particular analysis."
"I've done some sleep apps, because sleep was really poor. I bought it when I thought of how to improve it. And it is using that on a regular basis that probably after a fortnight window, usage does drop off. So it is a problem. Long term motivation."
"But if you're needing progress, and it can be monitored numbers and quick feedback is good for that, then in that circle of closing the circle, you know, there's an answer coming back using it, so some interaction to show that it is monitoring that you still exist, and you've done something is important."

Interview 2

Erfahrung Hautkrankheit
"Every doctor, you know, they just do that medicine to the person to pass the flare up in the early time. So I used it on my legs and it just healed very quickly. It just healed quickly by one week, and it was just like normal skin again, but it just came back."
"Oh, so I was so scared that I had this problem."
"Um anxious, really anxious, and I just want to tell you the truth that I also had depression with psoriasis. Because I just asked the gods if I should go, die or something. "

Alternative Heilmethoden
"That's the natural way to heal your body, and he is American, Dr. Pagano. He healed lots of people by not using the usual medicine. We don't need to use that because the problem is about our gut. So if your gut is healing, your psoriasis will heal"

Gesunde Ernährung
"I started my gut healing plan. And just followed all my food plans from this doctor Pagano."

Motivation für Verhaltensänderung
“So after I started this new plan it was so hard for me because you need to change everything, and you need to give up all the gluten food.”
“Yes, yes, it‘s really amazing and some day you just wake up, and you see your skin well, the spots just disappeared. Yes, and it‘s just like magic.”
“And in this moment I found out that food really affects my body. So, I just made the decision that I want to change my diet. So that was the key point. So, I told myself, okay, it‘s the only way, and it is also the healthy way and it can heal my body. We don’t have to buy expensive medical products. So, it‘s free and healthy. And that’s where it started, that was the point where I wanted to change.”

Digitale Technologien
“So I searched for psoriasis on the Internet in English because when I search in the Chinese language, the news about psoriasis are only negative.”
“Because, you know that gluten, if you search gluten food on the internet, many people will say that gluten is one of the root causes to gather psoriasis. I didn’t know that. I just searched that on the internet.”
“Because when I searched on the internet, it was only bad news. So, I thought that nothing helps. So what I wanted to find on the internet instead is that it can be healed. And the second one is to find a healthy way that can heal your skin like a diet. So, I just wanted to find a healthy way without any medical products.”
“Yes, and also, the third thing I would have found very important is to see if there are also other people with the same problem as me, because you know, you want to meet someone. Because you think it is only you who have this disease, and you feel alone.“

Interview 3

Erfahrung Hautkrankheit
“Am Anfang haben die gemeint, es ist Schuppenflechte. Ja, also ich bin zu vielen Ärzten gegangen, weil niemand genau wusste, was es war.”
“Und dann ging ich zum Arzt und am Anfang natürlich immer Kortison, damit es zurückgeht.”
“Ich hatte riesige Blasen auf den Beinen. So richtige Wasserblasen. Ich habe mich so erschrocken.”
“Er hat gesagt, es kann zwei Gründe haben. Erstens, da ich bei meiner Nesselsucht an Kortison gehangen habe für zwei Stunden. Und man soll ja eigentlich nicht in die Sonne, wenn man Kortison genommen hat. es kann auch eine Reaktion vom Körper auf das Kortison sein.”
“ Ja, ich hatte es wirklich überall, wo er sichtbar war und es war einfach hässlich, weil ich mich oft auch blutig gekratzt habe.“
“Also ich glaube zu der Zeit ist mir vorgekommen, mich starren alle an.”
“Genau, ich dachte jeder findet das schlimm oder grausig.”

Alternative Heilmethoden
“Ich war auf jeden Fall bei so vielen Ärzten, zuerst in Meran, dann bin ich privat gewesen. Da hat der Hautarzt gesagt, bei dem ich viele Jahre lang war, gesagt, es ist Schuppenflechte. Was es im Endeffekt nicht war. Dann war ich in Österreich bei zwei Ärzten und sogar in der Schweiz bei einem.”
“Mittlerweile benutze ich aber kein Kortison mehr, sondern einfach nur mehr normale Körpercremes, ohne Nickel, ohne Parfüm, mit allem was nicht drinnen sein soll. Und ich muss voll Diät halten.”
“Und ja, das und noch Silbercreme. Vor allem auf den Händen, da ist man ja viel im Wasser. Da nehm ich die Silbercreme. Aber immer ohne Medikamente, also keine verschreibungspflichtigen.”

Gesunde Ernährung
“Und ich muss voll Diät halten. Also ich darf voll viele Sachen nicht essen, die es sonst verschlimmern müssen. Und das mache ich jetzt seit ungefähr 7 Jahren.”
“Nein, bei dem Doktor bei dem ich jetzt bin, der sagt, dass Neurodermitis hat meistens etwas mit Histamin zu tun, also Histaminintoleranz und jetzt esse ich eigentlich gar nichts mehr, was Histamin enthält. Schon ab und zu, aber dann merke ich es sofort. Und was ich seit 7 Jahren nicht mehr esse sind Tomaten, Schweinefleisch, keine “geselchten” Sachen wie Speck, Salami und so weiter und keine Konserven, alles was lang gelagert ist. Kein Bier und kein Wein. Obwohl Weisswein geht und Rotwein nicht.”
Von dem Moment wo ich angefangen habe, also diese histaminarme Diät, hat es zwei Jahre gedauert bis diese ganzen Giftstoffe vom Körper draussen waren. Und das ist mir halt viel zu langsam gegangen. Ich hätte am liebsten gehabt, dass es von heute auf morgen geht.“

Motivation für Verhaltensänderung
“Und wenn es gut geht, dann einfach auf das verzichten und wenn es etwas gebracht hat, auf jeden Fall, den Lebenstil mir aneignen und beibehalten. Und dann habe ich nach diesem halben Jahr auch das Kortison weggelassen. Weil es geholfen hat und dann habe ich eigentlich gar nicht mehr recherchiert. Weil es für mich auch ziemlich einfach war, auf Tomaten zu verzichten. Statt Sugo halt Pesto und Bier mag ich eh nicht und Rotwein auch nicht und dann war es mir auch egal und ja, Schweinefleisch essen wir weniger, oder mag ich generell nicht so gerne. Dann war das eigentlich einfach für mich. Und dachte mir ich probiers und wenn es hilft, dann ist es gut gegangen.”
“Aber ich wohne seit 5 Jahren alleine und dann kaufe ich für mich ein und ist es einfach und dann bekommst du keine Gelüste, weil es gibt nichts anders. Dann ist es einfach.”
“Ich glaube, ich wollte einfach, dass es weggeht. Ich war wirklich sehr streng. Ich habe nicht einmal eine Tomate angesehen. Ich wollte nicht mal in Berührung damit kommen. Ich war wirklich sehr genau.”
“Aber ja, am Anfang war ich brutal streng. Nicht einmal daran gerochen. Ich glaube, ich habe es einfach streng genommen und bin konsequent gewesen und wollte unbedingt, dass es weggeht.“
“Ja und ich habe halt auch immer Angst, dass ich einen neuen Schub bekomme und versuche es halt alles zu vermeiden, was einen neuen Schub auslösen kann.”
“Ja, also diszipliniert war ich schon immer eher. Aber so extrem ist es letztes Jahr im Lockdown geworden. Als diese 2 Monate alles zu hatte, hat es mich so richtig mitgenommen und ich habe mir gedacht. Das kann es nicht sein, einfach so jeden Tag leben und nichts machen, das kann es nicht sein.“
“Genau, das ist mir eben bei diesen Fitnessuhren und Fitness Trackern aufgefallen. Einerseits ist es Motivation und man macht mehr, man sieht die Kalorien und den Fortschritt und andererseits ist es dann schon problematisch, weil man sich den Druck einfach so macht.”

Digitale Technologien
“Ich habe Bilder gegoogelt und mir nur mehr gedacht: Nein, wenn ich das jetzt habe, nein, dass kann nicht sein.”
“Also ich habe die Polaruhr und die Polarapp, ich weiss nicht, ob du die kennst, aber halt so eine Sportuhr und da kannst du diese mit der App synchronisieren und dann zeigt es dir deine Sporteinheiten an, dein Fitnesslevel…”
“aber ich mache halt Youtube Videos mit der Pamela Reif. Vier mal pro Woche turne ich mit ihr und ja, das mache ich und dann halt eben 7 mal pro Woche, täglich.”
“Ja, was mich nervt, ist, dass es dir dein Fitnesslevel nur anzeigt, wenn du Sport gemacht hast. Das heisst, wenn du das hochlädst, dann gibt es ein Wochendiagramm, das wechselt jede Woche wo du die Wochentage drauf hast. und wenn du an einem Tag nichts gemacht hast, dann steht “unterfordert” und wenn du etwas gemacht hast dann steht “ideal” oder “überfordert”. Aber im Endeffekt verbrennt man ja auch Kalorien wenn man kein Sport macht. Man hat irgendwie immer den Druck dann, dass man nicht genug macht und man unbedingt Sport treiben muss.“

Interview 4

Erfahrung Hautkrankheit
“Also seit meiner Pubertät habe ich, also die Pubertät hat angefangen mit 13-14, da habe ich das erste Mal Akne gehabt und auch relativ viel im Gesicht und auch teilweise auf dem Rücken.”
“Und darauffolgend hab ich dann auch eigentlich kontinuierlich mit der Akne zu kämpfen gehabt. Ich wollte die Pille nicht mehr nehmen, weil ich wusste, wenn ich wieder anfange, dann wird wahrscheinlich im Endeffekt genauso schlimm und ich wollte das halt auf natürliche Weise unter Kontrolle kriegen oder zumindest gut. Ich habe auch Antibiotika bekommen von meiner Ärztin, teilweise, wenn es zu schlimm war, aber ich wollte es halt so unter Kontrolle bekommen. “
“Also natürlich hat man darunter gelitten. Man hat halt versucht, es immer zu verstecken, aber das war natürlich in dem Ausmass, dass man es gar nicht verstecken konnte.“
“aber es kam so der Punkt wo ich das schon so lange hatte, dass ich dann teilweise einfach fremden Leuten, z.B. auf der Strasse, das ist heute immer noch so, dass ich so Blickkontakt mit Leuten auf der Strasse vermeide, weil da bin ich einfach von früher noch ein bisschen drin, dass ich das Gefühl hatte, wenn die Leute mich angucken, dass sie halt nur auf die Akne gucken.”
“wenn ich so drüber nachdenke, ich kenne niemanden, ich habe auch nie jemanden kennengelernt, der auch so starke Akne hatte wie ich. Vielleicht wäre das noch schön gewesen, das Leid mit jemandem zu teilen.“

Alternative Heilmethoden
“Und genau, Antibiotika hat auch nicht mehr angeschlagen. Die Cremes haben auch nicht mehr angeschlagen.

Und dann hab ich angefangen, weil ich auch im Zusammenhang gemerkt habe, mit meinem Darm meine Ernährung umzustellen."

Gesunde Ernährung
"Zu Beginn der Corona Zeit. Ich habe komplett verzichtet auf Milchprodukte, so gut wie gar kein Gluten mehr gegessen, kein Alkohol mehr getrunken, kein Zucker, keinen raffinierten Zucker mehr zu mir genommen und auch eigentlich keinen Zucker außer Fruchtzucker. Und dann, nach ungefähr einem halben, dreiviertel Jahr ist meine Haut viel besser geworden. Immer noch mit teilweise kleinen Ausbrüchen, aber die sind so minimal, dass sieht man eigentlich nicht mehr."
"Worauf ich auch sehr empfindlich mit der Haut anschlage, ist Bier. Wenn ich ein Bier trinke, dann kann ich mir gewiss sein, dass einerseits geht es mir körperlich, also in meinem Darm nicht gut und am nächsten Tag wache ich dann auf und hab mal wieder einen kleinen Ausbruch im Gesicht"
"bin ich durch eine Instagramseite draufgekommen die Goldene Milch zu trinken."

Motivation für Verhaltensänderung
"Und dann hab ich im März letzten Jahres einen neuen Job angefangen, aber man konnte im Homeoffice bleiben. Das heißt, dieser psychische Druck war weg, der einen auch runtergezogen hat. Aber man war trotzdem auf der anderen Seite die ganze Zeit zu Hause und hat sich die Zeit genommen, mittags zu kochen, neue Gerichte auszuprobieren. Durch die Situation, dass der Lockdown war, einfach sich mehr Zeit für alles zu nehmen und dazu dadurch, dass durch Corona die ganzen Geburtstage und sozialen Veranstaltungen sowieso ausgefallen sind, war auch dieser, sag ich mal, soziale Druck mit dem Alkohol weg. Und es hat eigentlich eher Spass gemacht, das umzustellen."
"Das hat mich auf jeden Fall noch mehr bestärkt, das auszuprobieren. Einerseits durch ihren öffentlichen Auftritt auf ihrer Seite und das Teilen der Geschichten ihrer Follower hat es mich schon dazu bewegt, das so auszuprobieren. Andererseits finde ich auch viel auf Instagram, dass man viele Vorher- Nacherbilder sehen kann"

Digitale Technologien
"bin ich durch eine Instagramseite draufgekommen die Goldene Milch zu trinken."
"Einerseits durch ihren öffentlichen Auftritt auf ihrer Seite und das Teilen der Geschichten ihrer Follower hat es mich schon dazu bewegt, das so auszuprobieren. Andererseits finde ich auch viel auf Instagram, dass man viele Vorher- Nacherbilder sehen kann"
"hatte ich mir auch mal eine Rosazea App/Tagebuch runtergeladen und habe versucht das ein bisschen zu tracken um zu sehen, was die Auslöser für die Rosazea sind.Habe ich ausprobiert und war jetzt tatsächlich nicht so benutzerfreundlich, was dann auch wieder demotivierend war."
"infach so die Übersichtlichkeit, das war, sag ich mal, relativ easy zusammengestellte App, da konnte man Fotos von sich speichern. Aber, zum Beispiel was mir da gefehlt hat, ich habe auch was ich an Gesundheitsapps habe, sind, bzw. ist eine Periodentracking App und da ist es so einfach gemacht. Du gibst ein von wann bis wann du sie hattest und dann entsprechend gibt es einfach schon benutzerdefinierte Felder, wo du einfach anklicken kannst,"
"Iso ob ich jetzt ein Foto einfach so mache oder ob es in der App gespeichert ist und mit einem Klick mehr in einem Ordner packe, der mich täglich trackt, hat halt keinen Vorteil gebracht. "
"Also was ich mir auch noch rausgesucht hatte und was ich auch total interessant finde, war vom WDR. Die haben auf ihrer Internetseite, WDR oder MDR, einer von den öffentlich rechtlichen Sender, habe auf ihrer Website, da kann man ganz viele verschiedene Rezepte finden für unterschiedliche Krankheitsbilder. Du konntest nichts abspeichern, keine Favoriten, was dir jetzt geschmeckt hat, konntest nichts vorspeichern, was zur Erkrankung passt. Ja, das hat man sich halt ein paar mal angeguckt, ein paar sachen adaptiert, aber war in dem Sinne halt auch nicht sexy. Wär natürlich cool gewesen, hätten die eine App dazu gehabt."

Interview 5

Erfahrung Hautkrankheit
"Es hat dann halt so am Ohr angefangen und es hat mich halt nie so gestört, weil ich es selbst halt nicht gesehen hatte. Und ich habe mich schleichend daran gewöhnt und für mich war das halt irgendwie Alltag"
"Und ja dann irgendwann habe ich eine Creme bekommen und es war weg am Ohr und ich war so: Wow, das war für mich so komisch, als es weg war und dann habe ich erst gemerkt wie sehr es mich belastet hat. Weil am schlimmsten war es für mich wenn mich LEute darauf angesprochen haben, so: hä, was ist hinter deinem Ohr? "
"Irgendwann hab ich mir halt die Haare geschnitten, also abrasiert… und ich hab halt sehr dickes Haar und

dann kriegt mein Kopf keinen Sauerstoff und habe halt dadurch gemerkt, dass es sich viel gebessert hat und jetzt langsam nervt es mich ein bisschen weil ich kann meine Haar nicht wachsen lassen weil dann wird es wieder sehr schlimm."
"Und jetzt bin ich halt bei einer Dermatologin und nehme auch Medikamente jetzt, und das war für mich halt schon ein relatives No-Go davor, weil es halt so Biologics ist, das ist halt ein systematisches Medikament, das deine Immun.. also sie sagt es ist gegen Entzündungen, aber im Internet steht halt auch, dass es ein Immunsuppressiva ist, dadurch dass es halt auch eine Autoimmunkrankheit ist"
"mein Freund hat mich halt relativ stark dazu gedrängt, dass ich zum Arzt gehen soll, weil ich halt die ganze Zeit dieses Kortison genommen habe und natürlich das Kortison macht halt auch die Haut dünner und viel anfälliger für andere Sachen. Ja, irgendwie habe ich das Gefühl ich bin jetzt mehr, ich bin aufmerksamer geworden in dem Bezug und irgendwie belastet es mich mehr. "
"Ich bin dann halt auch relativ sensible in any kind of way, also, ich habe eine sehr hohe Sensibilität psychisch gesehen, aber auch physisch, also ich habe einen sehr sensiblen Magen, bin sehr sensibel der Sonne gegenüber, ich bin halt auch sehr sensibel im Umgang mit Menschen und merke halt oft wenn irgendwas anderes in meiner Umgebung oder meine Freunde betroffen sind und die nicht gut drauf sind und ich fühle das halt auch oft und das war halt in meiner Pubertät auch ein relativ schlimmes Problem, weil ich dann halt mega depressiv war, aber ich wusste nicht wieso."
"Und es wird halt leider oft so abgetan: Ja unheilbar. Hier, Cortison! "

Alternative Heilmethoden
"Ich habe auch die Sonne ausprobiert, aber irgendwie hat die Sonne bei mir auch nichts gebracht und ehrlich gesagt, auch diese UV Therapie, das hat auch nichts gebracht."

Gesunde Ernährung
"...versuch kein Gluten zu essen und keine Nachtschattengewächse."
"Ja, ich habe mal glutenfrei versucht, das hat irgendwie nicht geholfen. Ich versuche jetzt Tomaten ein bisschen weniger zu nehmen."

Motivation für Verhaltensänderung
"wenn ich wirklich diesen Support hätte, der mir sagen würde, ok, ich habe jemanden, wo ich nachfragen kann, oder eine Ressource, die nicht so fragmentiert ist wie im Internet. Wo man wirklich lesen kann, hey, das sind die Sachen, das können Auslöser sein, die sind auch basiert auf fundiertem Wissen und nicht vom Hörensagen. Weil ich habe das Gefühl bei Schuppenflechte ist halt viel dieses Hörensagen"
"so kindlich die Visualisierung auch sein mag, hat mir wirklich geholfen, dieses Problem dann auch zu greifen und auch zu sehen und dann auch damit zu arbeiten und ich referiere oft darauf zurück, wenn es mir halt schlecht geht und ich halt ein bisschen depri bin und denke mir: "Ok, es ist wie eine Cloud, it will pass like everything passes." Und ich glaube, das hat Headspace halt mega gut hinbekommen und ich glaube dass wäre mega cool mit Psoriasis zu sehen. "

Digitale Technologien
"gehe ich halt ins Internet und google und dann steht da, ja, es ist halt eine unheilbare Krankheit und versuch kein Gluten zu essen und keine Nachtschattengewächse."
"a und zwar habe ich auch Facebook für mich entdeckt um ehrlich zu sein. Weil mein Freund ist halt mega der Skin Care Enthusiast und es gibt halt so zu Skin Care eine Gruppe, die ist von so einer Dermatologin, die heisst die heisst Dr. Sam Skincare und sie hat auch ihre eigenen Produkte und ich weiss nicht wie sie es geschafft hat, aber sie hat halt dieses mega krasse Following auf dieser Facebook Gruppe und das sind alles mega knowledgeable Leute und die das wirklich leben und das ist glaube ich sowiso relativ ein krasser Trend, Skin Care."
"da haben mir viele gut Tipps gegeben und dann bin ich auch auf einer Psoriasis Group auf Facebook und habe da ein bisschen gelesen, lese mich da ein bisschen rein und was mich da halt mega nervt bei dieser Psoriasis Group ist, weil die ist auch global. Dr. Sam ist mehr western, also viel United States und Europa und diese Psoriasis Gruppe ist halt, so viele kommen halt auch aus asiatischen Ländern und versuchen da ihre Tinkturen zu verkaufen und halt bisschen scamy "
"Also ich habe mal Lifesum verwendet, um zu tracken was du halt isst und das war super triggering für mich und dann habe ich es halt nicht mehr gemacht. Ich benutze halt Apple. Ich habe mir eine Apple Watch gekauft. Bei mir geht es bei der Apple Watch halt hauptsächlich um Bewegung, dass ich halt sehe, wie viel ich mich bewege. Ich habe mal Sleeptracking versucht, aber das war jetzt irgendwie nicht added Value… wenn du die Apple Watch hast und schläfst, dann weckt dich die Apple Watch mit Vibration und nicht mit Sound. Weil für mich ist dieser Sound manchmal so, boah, du bist völlig rausgerissen"

“Also die besten Apps, die ich habe, sind halt rein funktionell. Und bin halt mega zufrieden.”
“Ich finde die Nike App ganz cool um ehrlich zu sein, also die Nike Training App, Nike Training. Die ist halt auch umsonst und die hat halt auch so Workouts, mega super anschaulich”
“Ich glaube, dass ist halt ganz cool zu sehen, zu visualisieren.”
“Headspace, die Meditationsapp, finde ich auch mega cool.”
“Das visualisieren und dadurch es halt auch irgendwie greifbarer zu machen und das auch mit einer Community zu kombinieren, wäre halt auch mega cool.”
“Weil als wir beide es wussten, haben wir angefangen uns auszutauschen, was uns hilft etc.”

Interview 6

Erfahrung Hautkrankheit
“ich habe es im Genitalbereich und auf dem Kopf.”
Also ein Tag nach der Prüfung hat es angefangen mit analem Jucken”
“Und dann habe ich das einfach mal durchgestanden, weil ich natürlich auf das nicht bekommen bin, weil ich einfach auch mit den Cremes nichts mehr gemacht, weil ich mir gedacht habe, nutzt ja eh nix.”
“Eben, und dann denkst du dir einfach, ok, das muss ich jetzt einfach ertragen, für mein ganzes restliches Leben.”
“Im Herbst 2019 habe ich am Kopf auf einmal so Schuppen bekommen, so richtig dicke grosse, ja, also ich habe zuerst gemeint, so riesen Pickel, oder ein riesen Ding, das war so gross und es hat brutal gejuckt.”
“Und ich war einfach so richtig fertig, weil ich mir gedacht habe, wie soll ich so leben? Wie soll ich das aushalten, mein restliches Leben? Ich bin 23 Jahre alt, wie soll ich das aushalten?”
“ Ich habe mir gedacht, oder hatte Angst davor, dass die Leute glauben, ich wäre grausig oder so.”
“Und dann bin ich gottseidank zur Schuppenflechte Klinik gefahren und da waren sie dann super nett und volle kompetent und haben sich Zeit genommen für mich und dann habe ich eben jetzt das Daivobet, das Gel,”
“Ich habe mich gekratzt und dann sind mir die Haare ausgefallen und ich habe echt die Hälfte meiner Haare verloren”
“Bei mir war das halt so krass bei meinen Eltern. Ich hatte das ja eigentlich niemandem gesagt. gel. Ich habe das nicht einmal meinem Freund gesagt, dass ich das habe, weil ich mich einfach so geschämt oder halt unwohl gefühlt habe.”
“ber ja, jetzt sehe ich das vielleicht ein bisschen anders, dass das alles raus muss, weil das ja auch der Haut gut tut, wenn man diesen Ballast abwirft und loswird. Und eben, wie du sagst, jemanden haben, der das vielleicht auch hat und ein bisschen nachvollziehen kann.”

Alternative Heilmethoden
-

Gesunde Ernährung
“wegen dem Gerstengras und eben das Kurkuma.”

Motivation für Verhaltensänderung
“Ich habe es probiert, aber ich bin dafür ein bisschen zu, wie soll ich sagen, zu und… also ich vergesse das halt auch voll oft, weil wenn ich dann wieder irgendwo bin, mag ich das nicht mitnehmen und meistens geht es sich halt einfach nicht aus.”
“Ja, also ich wär schon, also würd es schon gern jeden Tag nehmen. Aber es geht sich bei mir einfach nicht aus.”
“da kann man ja auch so Challenges machen oder so miteinander, dass man sich da gegenseitig challengen kann. Das ist auf jeden Fall eine Motivation, dass man da mehr macht.”
“Genau, so eigentlich, ja das ist echt gut. Das motiviert einen dann. Wenn dann hörst, der andere hat schon eine Skitour mehr als du, dann denkst du ok, it’s time to go!”

Digitale Technologien
“Am Anfang eben das Googlen und dann eben zum Arzt.”
“da gibt es eine auf Instagram, die Mira Snoflinger, so heisst die und die hat so einen Account und die kennt sich halt auch so gut mit den chronischen Krankheiten aus und dass man die halt alle mit Kurkuma behandeln kann.”
“Auf alle Fälle. Also vor allem, weil wenn man so etwas hat, also auf jeden Fall. Ich finde es eher schade, dass es so etwas wie eine ganzheitliche App noch nicht gibt.”
“ch habe aber eine Sportuhr, die nehme ich her um die Leistungen aufzuzeichnen.”

“Also mit der Uhr gibt es eine App und da kannst du eben nachschauen. Die zeichnet eben alles auf und kannst alles nachschauen. Wie du geschlafen hast, wie du Wasser verlierst, dein Blutdruck oder dein Sauerstoffgehalt im Blut wird auch gemessen.”

3. Datenbanken in Notion

Ernährung (all)

Lebensmittel	+/-	Typ	Unverträglichkeiten
Ingwer	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Kapern	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Mandarine	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Zitrusfrüchte
Pampelmuse	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Zitrusfrüchte
Limette	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Zitrusfrüchte
Kokosnuss	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss
Lorbeer	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Pekannuss	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss
Walnuss	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss Histamin
Goji-Beeren	schlecht für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nachtschatten
Paranuss	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss
Erdnuss	schlecht für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss
Haselnuss	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss
Chiasamen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Cashewnuss	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss Histamin
Mandeln	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss
Kastanie	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Nuss
Sesam	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Passionsfrucht	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Ananas	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose Histamin
Kiwi	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose Histamin
Oliven	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Artischocken	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Pfirsich	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Pflaumen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Quitte	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Kirschen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Johannisbeeren	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Aprikosen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Zitronen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Zitrusfrüchte
Banane	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose Histamin
Trauben	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Orangen	möglicher Trigger	Obst und Gemüse Ernähru	Zitrusfrüchte Histam
Kaki	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Spitzkohl	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Mango	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Brombeeren	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose
Birne	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose Histamin
Apfel	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	Fruktose

Himbeeren	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Fruktose Histamin
Blaubeeren	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Fruktose
Erdbeeren	möglicher Trigger	Obst und Gemüse	Ernähru Erdbeeren Fruktose
Mais	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Avocado	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Histamin
Rettich	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Rosenkohl	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Gurke	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Stangensellerie	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Rhabarber	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Schwarzwurzel	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Shiitake	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Rotkohl	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Sellerie	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Sellerie
Erbsen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Grünkohl	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Kürbis	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Kohlrabi	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Pastinaken	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Frühlingszwiebel	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Fenchel	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Pak Choi	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Radieschen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Chinakohl	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Bohnen	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Blattsalat	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Spargel	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Chicoree	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Rucola	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Broccoli	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Rote Beete	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Pilze	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Blattspinat	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Spinat	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Histamin
Knoblauch	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Süsskartoffeln	gut für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru
Tomaten	schlecht für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Histamin Nachtscha
Kartoffeln	schlecht für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Nachtschatten
Paprika	schlecht für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Nachtschatten
Aubergine	schlecht für meine Haut	Obst und Gemüse	Ernähru Histamin Nachtscha

Karotten	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Blumenkohl	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Zwiebel	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Lauch	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Zucchini	gut für meine Haut	Obst und Gemüse Ernähru	
Soja	möglicher Trigger	Getreide Ernährung	Soja
Glutenfreier Hafer	gut für meine Haut	Getreide Ernährung	
Quinoa	gut für meine Haut	Getreide Ernährung	
Reis	gut für meine Haut	Getreide Ernährung	
Amaranth	gut für meine Haut	Getreide Ernährung	
Buchweizen	gut für meine Haut	Getreide Ernährung	
Hirse	gut für meine Haut	Getreide Ernährung	
Maismehl	gut für meine Haut	Getreide Ernährung	
Triticale	schlecht für meine Haut	Getreide Ernährung	Gluten
Gerste	schlecht für meine Haut	Getreide Ernährung	Gluten
Schrot	schlecht für meine Haut	Getreide Ernährung	Gluten
Kamut	schlecht für meine Haut	Getreide Ernährung	Gluten
Emmer	schlecht für meine Haut	Getreide Ernährung	Gluten
Bulgur	schlecht für meine Haut	Getreide Ernährung	Gluten
Couscous	schlecht für meine Haut	Getreide Ernährung	Gluten

Unverträglichkeiten

Table + Add view

Name	Related to Ernährung & Körperflege (Unverträglichkeiten)
Gluten	Weizen Roggen Dinkel Hafer Dinkel Kamut Bulgur Couscous Emmer Grünkern 7 more...
Milch/Laktose	Kuhmilch Schafmilch Ziegenmilch Butter Gereifter Käse Frischkäse Sahne Molke Joghurt Milchschokolade 2 more...
Nuss	Kokosmilch Mandelmilch Cashewmilch Kokosnuss Pekannuss Walnuss Paranuss Erdnuss Haselnuss Cashewnuss 3 more...
Zitrusfrüchte	Orangen Zitronen Mandarine Pampelmuse Limette Orangensaft Limonade
Erdbeeren	Erdbeeren
Soja	Soja Sojamilch
Fruktose	Ananas Kiwi Pfirsich Pflaumen Quitte Kirschen Johannisbeeren Aprikosen Banane Trauben 10 more...
Histamin	Speck Schinken Salami Meeresfrüchte Gereifter Käse Spinat Tomaten Avocado Aubergine Rotwein 13 more...
Alkohol	Bier Weisswein Rotwein Spirituosen
Saccharose	Fanta Cola Orangensaft Limonade Rohrzucker Milchschokolade Energy Drinks Veganes Basilikumpesto Barilla Zartbitterschokolade
Schalenfrüchte	Muscheln Meeresfrüchte
Fleisch	Schweinefleisch Geflügelfleisch Rindfleisch Kalbfleisch Pferdefleisch Lammfleisch Pizza Salami Pizza Capricciosa

4. Pool der explorativen Aufgaben

Kalender
1. Öffne den Kalender.
2. Füge einen neuen Eintrag am 17. Juni hinzu.
3. Schau nach, was du am 15. Juni gegessen hast.
4. Füge ein neues Foto für den 17. Juni hinzu.

Flakypedia
1. Suche nach Lebensmitteln, die du vermeiden sollst.
2. Suche nach folgendem Rezept: Rotes Linsen Dal.
3. Suche nach der Liste mit Obst & Gemüse.
4. Suche den Beitrag “Yoga”.
5. Speichere den Inhalt „Tägliche Basispflege“.

Fototagebuch
1. Nimm ein neues Foto auf und speichere es.
2. Sieh dir deine Aufnahmen vom 16. Juni an.

Menübutton
1. Erstelle einen neuen Post im Community-Bereich.
2. Suche nach deinen gespeicherten Inhalten.
3. Schau dir deinen Fortschritt an.

Impressum

Master Thesis
Juni 2022

Institution
Zürcher Hochschule der Künste

Autorin
Romina Moser

Mentoren
Karmen Franinovic
Florian Wille

Lektorat
Laura Moser

Publication Design
Romina Moser

Typografie
Lato
Isidora Soft