



## Umfassende Analyse der Yazio-App: Funktionen, Features und Bewertung

Die **Yazio-App** ist eine der führenden deutschen Kalorienzähler- und Ernährungs-Apps, die sich durch ihre innovative Kombination aus KI-gestützten Features, umfassendem Lebensmitteltracking und einer benutzerfreundlichen Oberfläche auszeichnet. Mit über **100 Millionen** Nutzern weltweit und einer Bewertung von **4,6 Sternen** etabliert sie sich als eine der erfolgreichsten Health-Apps im deutschsprachigen Raum [1].



Screenshots of the Yazio app showcasing login options, daily nutrition tracking, and detailed food nutrient information in German.

### Hauptfunktionen und Features der Yazio-App

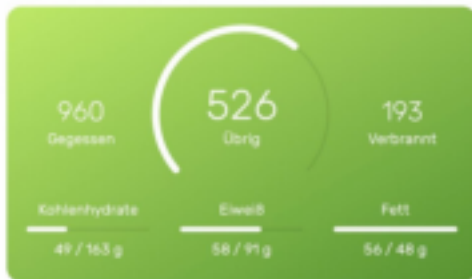
## Kalorienzähler und Ernährungstagebuch

Das Herzstück der Yazio-App ist das **Ernährungstagebuch** mit integriertem Kalorienzähler<sup>[1]</sup>. Die App bietet eine Datenbank mit über 4 Millionen Lebensmitteln, was etwa 95% aller verfügbaren **Nahrungsmittel** abdeckt<sup>[2]</sup>. Diese umfangreiche Datenbank ermöglicht es Nutzern, praktisch jedes Lebensmittel zu finden und dessen Nährwerte präzise zu erfassen.

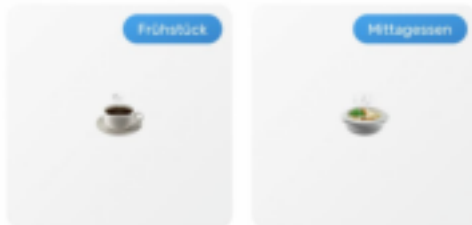
### Dashboard-Features:

- **Tägliche Kalorienübersicht:** Zeigt konsumierte, verbleibende und verbrannte Kalorien an<sup>[3]</sup>.
- **Makronährstoff-Tracking:** Detaillierte Verfolgung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fett<sup>[4]</sup>.
- **Mahlzeitenauflistung:** Unterteilt den Tag in Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks<sup>[5]</sup>.
- **Aktivitäts- und Schrittzähler:** Automatische Erfassung körperlicher Aktivitäten<sup>[6]</sup>.

## Übersicht

[DETAILS](#)

## Ernährung

[MEHR](#)

Overview screen of the Yazio app showing calorie and macronutrient tracking for meals like breakfast and lunch.

## KI-gestützte Lebensmittelerkennung

Eine der revolutionärsten Funktionen ist die **KI-basierte Foto-Erkennung** von Lebensmitteln, die mit **Version 12.47.0** eingeführt wurde<sup>[1][2]</sup>. Diese Technologie ermöglicht es Nutzern, Mandarinen einfach zu fotografieren und automatisch Kalorien sowie Nährstoffe schätzen zu lassen.

### KI-Features im Detail:

- **Foto-Tracking:** Nutzer können ein Foto aufnehmen, um Portionsgrößen, Kalorien und Makronährstoffe zu schätzen<sup>[3][4]</sup>.
- **Automatische Erkennung:** Funktionen für Takeaway-Derivate, Restaurant-Mahlzeiten und selbst gekochte Speisen<sup>[5]</sup>.
- **Schnelle Nährstoffanalyse:** Berechnung von Kalorien und Makros aus einem einzigen Foto<sup>[6]</sup>.

Wissenschaftliche Studien zur Genauigkeit von KI-gestützter Lebensmittelerkennung zeigen jedoch gemischte Ergebnisse. Eine Untersuchung von 2024 bewertete verschiedene Apps und fand heraus, dass **MyFitnessPal mit 87% Genauigkeit** und **Fatisto mit 93% Genauigkeit** die besten Ergebnisse erzielten<sup>[7]</sup>. Die Studie betonte jedoch auch die Limitationen: KI kann nicht erkennen, ob viel Öl verwendet wurde, ob Light-Produkte verwendet wurden oder die genauen Portionsgrößen<sup>[8]</sup>.

## Barcode-Scanner-Funktionalität

Der integrierte **Barcode-Scanner** ermöglicht das schnelle Erfassen von verpackten Lebensmitteln<sup>[9][10]</sup>. Nutzer können einfach den Strichcode scannen, und die App fügt automatisch das entsprechende Produkt mit allen Nährwerten hinzu.

### Scanner-Features:

- **Umfassende Produktdatenbank:** Bietet die meisten handelsüblichen Produkte<sup>[11]</sup>.
- **Automatische Nährwertfassung:** Alle relevanten Informationen werden automatisch übertragen<sup>[12]</sup>.
- **Fehlerbehandlung:** Bei nicht erkannten Produkten können Nutzer selbst Informationen hinzufügen<sup>[13]</sup>.



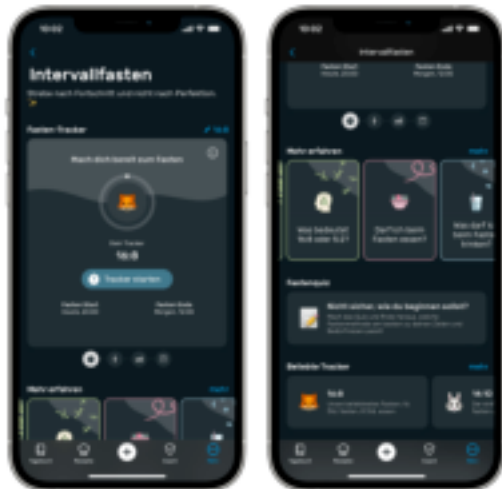
The Yazio app recipe interface displays categorized needs, inspiration sections, and calorie-based food options.

## Intervallfasten-Tracker

Yazio bietet 28 verschiedene Intervallfasten-Methoden, von Einsteiger-freundlich bis fortgeschritten<sup>[1][2]</sup>. Während die beliebte 16:8-Methode kostenlos verfügbar ist, erfordern andere Fasten-Tracker ein PBC-Mitgliedschaft<sup>[3]</sup>.

### Fasten-Funktionen:

- **16:8 Intervallfasten:** 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen<sup>[2]</sup>
- **14:10 Methode:** Kürzeres Fasten-Fenster für Einsteiger<sup>[2]</sup>
- **5:2 und 6:1 Pläne:** Wöchentliche Fasten-Zyklen<sup>[3]</sup>
- **Countdown-Timer:** Zeigt verbleibende Fasten- und Essenszeiten an<sup>[3]</sup>
- **Körperstatus-Anzeige:** Informiert über Körperzustand während des Fastens<sup>[3]</sup>



Screenshots of YAZO app's interval fast tracking and educational features, showing the 16:8 fasting method, start/end times, and learning resources.

## Rezeptdatenbank und Mahlzeitenplanung

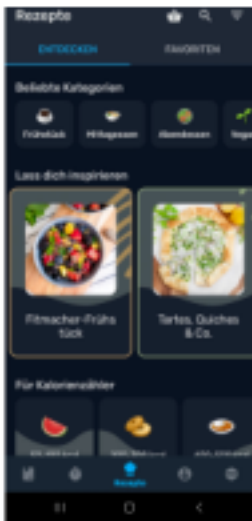
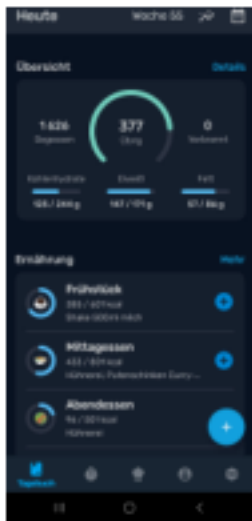
Die App verfügt über eine Sammlung von über 2.500 Rezepten, die regelmäßig aktualisiert wird<sup>[1][2][3]</sup>. Diese Rezepte sind von Ernährungsexperten entwickelt und getestet worden<sup>[4]</sup>.

### Rezept-Features:

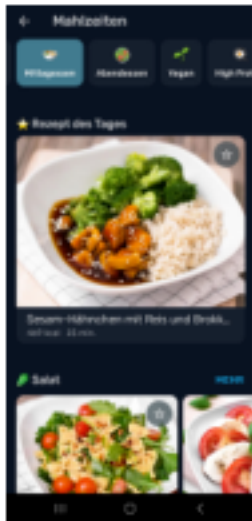
- **Kategorisierung:** Nach Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und Ernährungsarten (vegan, low-carb, high-protein)
- **Filteroptionen:** Umfangreiche Suchfilter für spezifische Ernährungsbedürfnisse







Screenshots of the Fat2Go App showing the daily nutrition overview and recipe discovery features in German.



Screenshot of Yazio app showing the meal recipe selection interface and detailed recipe view with calories, preparation time, and tags.

## Kostenlose Version vs. Yazio PRO

### Kostenlose Version

Die Basis-Version von Yazio bietet bereits umfangreiche Funktionen [23]:

- Grundlegendes Kalorienzählen und Ernährungstagebuch
- Barcode-Scanner für verpackte Lebensmittel
- 16:8 Intervallfasten-Timer
- Tägliche Analysen der Ernährungsdaten
- Wasserrähler mit Erinnerungen

- Grundlegende Alltagsverwaltung

## Yazio PRO Features

Die PRO-Version kostet **39,99€ für drei Monate** oder **99,99€ für ein Jahr**<sup>[30]</sup> und bietet erweiterte Funktionen:

### Erweiterte Analysen:

- **Langzeit-Portalkohlenanalyse** über bis zu 2,5 Jahre<sup>[31]</sup>
- **Detaillierte Nährwertanalyse** einschließlich Vitamine und Mineralstoffe<sup>[32]</sup>
- **Wöchentliche und monatliche Auswertungen**<sup>[33]</sup>

### Zusätzliche Features:

- **Verfügung zur Rezeptdatenbank** mit über 2.500 Rezepten<sup>[34]</sup>
- **Alle 39 Intervallkaren-Tracker**<sup>[35]</sup> <sup>[36]</sup>
- **Smart Food Rating** für gesunde Lebensmittelwahl<sup>[37]</sup>
- **Fitness-Tracker-Integration** (Fitbit, Garmin, Samsung Health)<sup>[38]</sup> <sup>[39]</sup>
- **Erweiterte Personalisierung** und Anpassungsmöglichkeiten<sup>[40]</sup>
- **Werbefreie Erfahrung**<sup>[41]</sup>

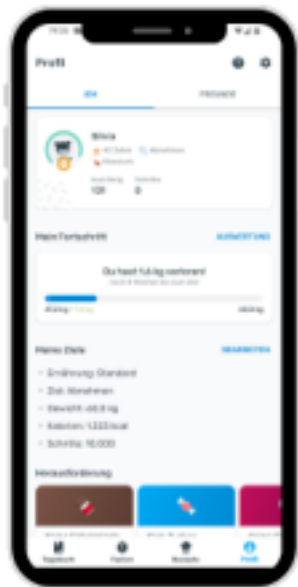
## Benutzerfreundlichkeit und Design

### Interface-Design

Die Yazio-App zeichnet sich durch ihr **übersichtliches und intuitives Design** aus<sup>[42]</sup> <sup>[43]</sup>. Die Benutzeroberfläche ist in deutscher Sprache verfügbar und auf verschiedene Nutzergruppen zugeschnitten.

### Design-Highlights

- **Klare Navigation:** Fünf Hauptbereiche – Tagstruck, Foodien, Rezepte, Auswertung und Profil<sup>[44]</sup>
- **Farbkodierung:** Klare Indikatoren für gesunde Lebensmittel, rote für kalorienreiche<sup>[45]</sup>
- **Dashboard-Übersicht:** Alle wichtigen Informationen auf einen Blick



Yalla app profile screen showing user progress, weight loss goals, calorie tracking, and challenges in German language.

## Onboarding-Prozess

Der Einrichtungsprozess ist ausführlich, aber benutzerfreundlich<sup>[21][22]</sup>:

1. **Zielerkennung:** Abnehmen, Zunehmen, Muskelaufbau oder Gewicht halten
2. **Persönliche Daten:** Alter, Gewicht, Größe und Aktivitätslevel
3. **Kalorienberechnung:** Automatische Ermittlung des täglichen Kalorienbedarfs
4. **Motivations-Setup:** Auswahl persönlicher Motivationsziele

## Wissenschaftliche Bewertung und Genauigkeit

### App-Qualität im internationalen Vergleich

Eine französische Studie von 2022 bewertete verschiedene Ernährungs-Apps und fand heraus, dass Yazio die beste Gesamtbewertung erhielt<sup>[23]</sup>:

- **Funktionsfähigkeit:** 4,35 von 5 Punkten (beste Bewertung)
- **Ästhetik:** 3,88 von 5 Punkten (beste Bewertung)
- **Informationsqualität:** 3,73 von 5 Punkten (beste Bewertung)
- **Gesamtqualität:** 3,68 von 5 Punkten (beste Bewertung)

### KI-Genauigkeit bei Lebensmittelkennung

Nutzerberichte und wissenschaftliche Studien zeigen gemischte Ergebnisse bezüglich der KI-Genauigkeit<sup>[24][25]</sup>:

#### Positive Aspekte:

- Gute Erkennung einfacher, einzelner Lebensmittel
- Hilfreich für Restaurant-Besuche und Reisen<sup>[26]</sup>
- 88% Genauigkeit bei optimalen Bedingungen (nach Nutzerberichten)<sup>[27]</sup>

#### Limitationen:

- Schwierigkeiten bei komplexen Gerichten mit verschiedenen Zutaten<sup>[28]</sup>
- Ungenauigkeit bei Öl- und Fettgehalt-Schätzungen<sup>[29]</sup>
- Probleme mit asiatischen Gerichten und weniger bekannten Rezepten<sup>[30]</sup>
- Portionsgrößen-Schätzung oft ungenau<sup>[31]</sup>

## Nutzererfahrungen und Bewertungen

## Positive Nutzerfeedbacks

### Trustpilot-Bewertungen (4,5/5 Sterne):

- "Einfache Bedienung und motivierende Gestaltung" <sup>[1]</sup> <sup>[2]</sup>
- "Umfangreiche Lebensmitteldatenbank" wird besonders gelobt <sup>[3]</sup>
- "Hilfreich für besseres Ernährungsbewusstsein" <sup>[4]</sup>
- "Erfolgreiche Gewichtsabnahme" durch die App <sup>[5]</sup>

### Google Play Store (4,6/5 Sterne):

- "Sehr spielerisch gestaltet" mit großer Datenbank <sup>[6]</sup>
- "KI-Erkennungsfunktion ist zu 95% gut", lernt noch dazu <sup>[7]</sup>
- "Barcode-Scanner und Datenbank sind super" <sup>[8]</sup>

## Kritikpunkte

### Häufige Beschwerden:

- "App hängt sich auf" bei einigen Nutzern <sup>[9]</sup>
- "Werbung in der kostenlosen Version" als störend empfunden <sup>[10]</sup>
- "Ungenaue Nährwerte" bei nutzungselementen <sup>[11]</sup>
- "KI-Tracking oft ungenau" bei komplexen Mahlzeiten <sup>[12]</sup>
- "Tours PRO-Version" (54,99€ für Jahresabo) <sup>[13]</sup>

## Technische Spezifikationen und Verfügbarkeit

### Plattform-Verfügbarkeit

- iOS: App Store mit 4,6-4,8 Sterne Bewertung <sup>[14]</sup> <sup>[15]</sup>
- Android: Google Play Store mit 4,6 Sterne Bewertung <sup>[16]</sup>
- Sprachen: Verfügbar in 20 Sprachen, inklusive Deutsch <sup>[17]</sup>
- Märkte: Verfügbar in über 150 Ländern <sup>[18]</sup>

### Integration und Kompatibilität

#### Fitness-Tracker-Integration:

- Fitbit, Garmin, Polar - automatische Aktivitätssynchronisation <sup>[19]</sup>
- Samsung Health (nur Android) <sup>[20]</sup>
- Apple Health - auch in kostenloser Version <sup>[21]</sup>
- Google Fit - Schritt- und Aktivitätsdaten <sup>[22]</sup>



- [illegible]



46. <https://www.sherlock.com/browsers/00011121/>
47. <https://blog.comcast.net/article/110816/>
48. <https://www.sherlock.com/browsers/00762012/>
49. <https://arxiv.org/abs/1608.08198v1>
50. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2017.04.007>
51. <http://www.fhmc.com.cn/0-2853376-5000-1-1001-1001>
52. <https://academic.oup.com/cic/article/9/1/006/1504138>
53. <https://www.sherlock.com/browsers/00731812/>
54. <https://www.sherlock.com/browsers/00080008/>
55. <https://www.ndpi.com/0414-1039-00020815/pdf/versions/0000100004>
56. <https://arxiv.org/abs/1608.07816v1>
57. <http://arxiv.org/abs/1608.07816v1>
58. <https://arxiv.org/abs/1608.08111>
59. <https://arxiv.org/abs/1608.07816v1>
60. <https://www.ndpi.com/0414-1039-00020815/pdf/versions/0000100004>
61. <https://arxiv.org/abs/1608.08111>
62. <https://arxiv.org/abs/1608.07816v1>
63. <https://www.ndpi.com/0414-1039-00020815/pdf/versions/0000100004>
64. <https://www.sherlock.com/browsers/00070008/>
65. <https://www.cse.columbia.edu/~yaela/web-accoring-ac1.php>
66. <https://www.apple.com/education/ai-columbia/ai-columbia/00000000/>
67. <https://www.sherlock.com/browsers/00070008/>
68. <https://www.apple.com/education/ai-columbia/ai-columbia/00000000/>
69. <https://www.apple.com/education/ai-columbia/ai-columbia/00000000/>
70. <https://www.apple.com/education/ai-columbia/ai-columbia/00000000/>
71. <https://www.sherlock.com/browsers/00070008/>