



Das eigene Wohlbefinden ganzheitlich im Blick. Das neue Ernährungsprotokoll in Garmin Connect+ macht es möglich.

05.01.2026 13:00 CET

## Von Bewegung bis Ernährung: Garmin erweitert Garmin Connect+ um ein Ernährungsprotokoll

**München, 5. Januar** – Garmin erleichtert es ab sofort die Nahrungsaufnahme zu erfassen. Diese Funktion ist das neueste Update für alle mit einem Garmin Connect+ Abo. Das Aufzeichnen der Ernährung ermöglicht es den Nutzenden, ihre Kalorien und Nährstoffe wie Proteine, Fette und Kohlenhydrate zu protokollieren und via Active Intelligence Einblicke zu erhalten, um Ernährungsziele zu erreichen. Die Ernährung kann direkt in der Garmin Connect App zusammen mit Gesundheits- und Fitnessdaten erfasst werden – was den Nutzenden einen ganzheitlicheren Überblick über ihr gesamtes Wohlbefinden verschafft.

## **Ernährungsaufzeichnung leicht gemacht**

- Mit Hilfe des neuen Ernährungsprotokoll können Lebensmittel in einer globalen Lebensmitteldatenbank gesucht und deren Barcodes gescannt werden. Alternativ kann die Kamera auf einem kompatiblen Smartphone für KI-gestützte Bilderkennung genutzt werden, um Lebensmittel zu protokollieren.
- Es lassen sich eigene Speisen und Lieblingsgerichte erstellen, um sie so schneller und leichter zu tracken.
- Man kann tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Berichte zu verbrauchten Kalorien und aufgenommenen Makronährstoffen ansehen, um besser zu verstehen, wie sich die Gesundheitsziele entwickeln.
- Personalisierte Empfehlungen für Kalorien- und Makronährstoffzufuhr lassen sich auf Basis von Größe, Gewicht, Geschlecht, Aktivitätsniveau und durchschnittlichem Kalorienverbrauch anzeigen. Diese Ziele können individuell an die gewünschten Gesundheitsziele angepasst werden, zum Beispiel zur Erhöhung der täglichen Proteinzufuhr.
- Um besser zu verstehen, wie sich die Ernährung auf die Gesundheit und das Training auswirkt, bekommt man via Active Intelligence detaillierte Einblicke. Diese Erkenntnisse können zeigen, wie nächtliches Essen die Schlafqualität beeinträchtigt und motivieren dazu, Gewohnheiten entsprechend anzupassen.
- Fügt man Nährwertinformationen dem Performance Dashboard hinzu, kann man sehen, wie Training und Leistung durch verbrauchte Kalorien und Makros beeinflusst werden.

## **Der Ernährungscoach am Handgelenk**

Mit einer kompatiblen Garmin Smartwatch erhalten Nutzende einen schnellen Überblick über ihre Ernährung und können ganz einfach ihre Lieblings- und kürzlich eingetragenen Lebensmittel tracken. Zusätzlich ermöglichen es einige sprachgesteuerte Garmin Smartwatches, das Ernährungsprotokoll auf der Smartwatch per Sprachbefehl zu öffnen – was schnellen Zugriff auf das Protokollieren von Lebensmitteln ermöglicht.

Das Ernährungsprotokoll ist die neueste Funktion, die seit der Einführung in Garmin Connect+ hinzugefügt wurde. Zudem können Nutzende mit einem Garmin Connect+ Abo auf Premium-Funktionen zugreifen, darunter Active

Intelligence, ein Performance Dashboard, Garmin Trails, 3D-Karten und mehr. Alle vorhandenen Funktionen und Daten in Garmin Connect bleiben kostenlos.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

---

Garmin wurde 1989 von den Ingenieuren Gary Burrell und Dr. Min Kao in Olathe, Kansas (USA) gegründet. Heute zählt das Unternehmen weltweit zu den führenden Active Tech Companies. Neben Marine-Lösungen entwickelt Garmin auch Produkte für die Bereiche Outdoor, Fitness, Aviation, Automotive OEM und Wearables – von Smartwatches über Tauch- und Fahrradcomputer bis hin zu Cockpit-Systemen und Flugzeuggradaren.

Mit über 22.000 Mitarbeitenden in 35 Ländern begleitet Garmin Menschen dabei, ihre Leidenschaften zu entdecken und ganz nach dem Motto „Beat Yesterday“ jeden Tag aktiver, bewusster und gesünder zu leben. In der DACH-Region ist Garmin mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Schaffhausen (CH) vertreten. Zudem betreibt Garmin in Würzburg (D) ein eigenes Forschungs- und Entwicklungszentrum.

## Kontaktpersonen



**Johanna Sauer**  
Pressekontakt  
Communications Manager DACH  
[pressestelle@garmin.com](mailto:pressestelle@garmin.com)



**Sophia Krauss**  
Pressekontakt  
Athleten & Influencer Anfragen DACH  
[garmin@nanacom.de](mailto:garmin@nanacom.de)



**Laura Gorski**  
Pressekontakt  
PR- und Influencer-Anfragen  
[garmin@nanacom.de](mailto:garmin@nanacom.de)