



Foto: Fernando Torres Dámazo

Den Körper im Blick

Von Conny Haas

» **RHEIN-MAIN.** Schritte und Kalorien zählen, die Herzfrequenz aufzeigen, den Schlaf überwachen – jeder Dritte Deutsche lässt sich vermessen. Der Gesundheit zuliebe. Grundgedanke des Fitness Trackers ist, die eigene Leistung zu verbessern. Das kann funktionieren, muss es aber nicht. Sportmediziner und Autor Dr. Markus Klingenberg erklärt, warum: „Vom Wiegen wird die Sau nicht fett“ oder „Kalorien zählen macht nicht schlank.“ Soll heißen: Das Tragen des Gerätes alleine nutzt nichts.

Fitness Tracker sind eigenständig, zum Beispiel als Armband, oder in andere Geräte (Uhr) integriert. Die wichtigsten Funktionen umfassen Schrittzähler und die Herzfrequenz. Mit weiteren Daten wie Alter, Größe und Gewicht des Trägers wird meistens auch der Energieverbrauch annäherungsweise bestimmt. Die zurückgelegte Strecke ist noch genauer erfasst, wenn der Tracker eine eigene GPS Funktion besitzt oder – wie bei den meistens Smartphones – darauf zugreifen kann. Viele weitere Aktivitäten des Alltags können ergänzend angegeben werden. Es ist eigentlich immer möglich, Ziele zu definieren und die Ergebnisse zu protokollieren.

Aber: „Nur wer ein Ziel verfolgt, kann es auch erreichen“, ist Dr. Markus Klingenberg überzeugt. Ein klassisches Beispiel seien die allgemein empfohlenen 10000 Schritte am Tag. „Selbst wird man sie mit Sicherheit nicht zählen, übernimmt das ein technischer Helfer, ist ein Manager der eigenen Alltagsbewegung plötzlich kinderleicht.“ In erster Linie sollte der Nutzer sich aber darüber im Klaren sein, warum er etwas tracken möchte. „Aus den eigentlichen Beweggründen leiten sich mögliche Maßnahmen ab. Möchte ich 10 kg abnehmen, macht es Sinn, die Alltagsbewegung zu überprüfen. Eventuell möchte ich aber auch meine Mahlzeiten erfassen.“ Früher sei ein Ernährungsprotokoll der Standard gewesen, erklärt Klingenberg weiter.

Sie sollen zu einer gesünderen Lebensweise und mehr Bewegung im Alltag motivieren: Fitnessarmbänder liegen voll im Trend.

Heute lasse sich auch diese Aufgabe viel bequemer mit einem Tracker oder einer App erledigen. „Die Auswahl des richtigen Trackers oder der richtigen App folgt also sinnvollerweise immer der Definition der eigenen Zielsetzung und der eigenen Bedürfnisse. Ansonsten verschwindet der Tracker nach wenigen Wochen in der Schublade.“

Design und Funktion sind entscheidend

Die Auswahl an Fitness Trackern ist riesig. Es gibt sie in vielen Preisklassen. Sportmediziner Klingenberg erklärt: „Design und Funktion sind entscheidend. Je mehr Alltagsrelevante Funktionen ein Tracker besitzt und je besser er zu meiner Alltagskleidung passt – oder sich dort verstecken lässt – desto intensiver werde ich einen Tracker verwenden.“ Wer seine Daten mit

Freunden oder einem Trainer teilen möchte, um sich zu vergleichen oder zu motivieren, sollte sich einen Tracker kaufen, bei dem diese Funktionen verfügbar sind, so Klingenberg. „Für mich persönlich ist derzeit eine Uhr die beste Alternative.“

Seinen Tracker rein auf die Lieblingssportart abzustimmen, hält Klingenberg nicht für notwendig, wenngleich natürlich beim Wassersport der Tracker wasserfest sein sollte. „Die GPS Funktion zur Ortung macht auf einem Fahrradergometer im Studio wenig Sinn, ist aber bei Aktivitäten im freien sehr hilfreich“, ergänzt Klingenberg.

Kann ein Fitness-Tracker auch unsportlichen Büromenschen helfen, sich mehr zu bewegen? Dr. Klingenberg sagt „ja“, allerdings: „Die Entscheidung, aktiver zu werden, wird im Kopf getroffen. Erst setzt man sich ein Ziel und dann schaut man, wie man dieses am besten erreicht.“ Ganz wesentlich sei es, negative Rituale zu erkennen und durch positive zu ersetzen. „Letztendlich ist die Alltagsbewegung in der

Zur Person



Dr. Markus Klingenberg ist Facharzt für Orthopädie und leitender Arzt der Beta Klinik in Bonn. Seine Spezialgebiete sind minimal-invasive Schulter-, Knie- und Sprunggelenk-OP's. In der Sportmedizin liegen seine Schwerpunkte im Bereich Verletzungsprophylaxe und Rehabilitation. Außerdem ist er Autor und Referent bei Fortbildungen für Ärzte und Trainer. Foto: Klingenberg

Summe entscheidender als eine einzelne Trainingseinheit in der Woche.“ Laut Klingenberg gilt der Satz: „Man kann nicht managen, was man nicht misst!“ Genau diese Aufgabe übernimmt der Fitness Tracker, indem er Schritte und Aktivitäten erfasst. Hier wird sichtbar, ob ein Büromensch im Alltag mehr Treppen läuft oder lieber den Fahrstuhl benutzt.

Die Technik solcher Tracker bietet also einiges. Das birgt aber auch die Gefahr, des gläsernen Menschen. Nicht nur, wer seine Werte in sozialen Netzwerken teilt, gibt anderen Einblick in sein Leistungsvermögen. Autor und Sportmediziner Klingenberg erklärt: „Die online Verfügbarkeit der eigenen Gesundheitsdaten kann in Notfällen, im Ausland oder bei kooperierenden Partnern im Gesundheitssystem sehr sinnvoll sein. Gleichzeitig können die Daten aber auch für Versicherungen und Arbeitgeber interessant sein.“

Das Fitness-Armband Samsung Gear Fit 2

richtet sich gezielt an die Wünsche eines aktiven Lebensstils und bietet präzise Tracking-Technologie sowie einen eigenständigen Musik-Player für kabelfreies Training ohne Smartphone. GPS-Empfänger und Pulsmesser garantieren eine genaue Messung und Auswertung. Für den Sportbetrieb muss zwischen den Apps Samsung Gear und S Health gewechselt werden. Das Display mit hochauflösendem Touchscreen beziehungsweise das Gehäuse der Gear Fit 2 ist gebogen, also curved und trägt sich besonders angenehm. Das Gehäuse geht direkt in das Gummiarmband über, das es in den Größen S und L gibt. UVP: 199 Euro.



Der **Fitbit Charge 2** hat ein schickes Design und ist vor allem für diejenigen geeignet, die ihre täglichen Aktivitäten und den Schlaf verfolgen, aufzeichnen und auswerten wollen. Er verfügt über GPS-Verbindung, einen integrierten optischen Herzfrequenzsensor und hat eine hohe Genauigkeit (PurePulse), die Sportprofile sind individualisierbar. Charge 2 bietet sogar mit angeleiteten und personalisierten Atemtechnik-Übungen Entspannung. Mehrere Alarme sind einstellbar, die Akkulaufzeit ist ordentlich. SMS, Anrufe und Kalender-Ereignisse werden durch Vibration oder kurzes Einblenden auf dem Display angezeigt. Der Bildschirm ist nicht dauerhaft beleuchtet, muss einzeln aktiviert werden. Das spart Akkuleistung. UVP: 159,95 Euro

Die Apple Watch Series 2

kommt standardmäßig mit dem Betriebssystem watchOS 3. Das bringt Performance-Schub, neues Dock (sechs meistgenutzte Apps) und Watchfaces und die Möglichkeit, sich in puncto Fitness mit Freunden zu duellieren. Eine SOS-Funktion alarmiert im Notfall die nächsten Rettungskräfte, außerdem wurde die Aktivitäten-App für Rollstuhlfahrer optimiert. Die iWatch 2 ist Uhr, Notrufmelder und Fitnessarmband zugleich. Sie hat ein wasserdichtes Gehäuse und zwei neue Workouts, einen eingebauten GPS-Chip, mehr Akkulaufzeit, einen schnelleren Prozessor, helleres Display uvm.. Für die Funktionen ist eine Koppelung mit dem iPhone notwendig. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen und Preisklassen. UVP: ab 419 Euro.

