

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

**Artikel:** Coach am Handgelenk?  
**Autor:** Richter, Tino  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737671>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Coach am Handgelenk?

Fitness-Tracker boomen. Sie zeichnen unsere Trainingsdaten auf und melden uns ständig, was wir geleistet haben. Aber können sie als Vorbeugung, bei Bewegungsmangel oder Übergewicht wirklich eine Hilfe sein?

Text: Tino Richter

Knapp 13 Prozent der Deutschen und etwas mehr als zehn Prozent der Schweizer nutzen sogenannte Fitness-Tracker oder andere Wearables. So werden kleine Geräte bezeichnet, die am Handgelenk oder auch in Kleidungsstücken bestimmte Daten wie Distanzen oder Kalorienverbrauch aufzeichnen. Bewegungen werden über Sensoren in Schritte und Kalorien umgerechnet und über den Hautwiderstand lassen sich Puls- und Herzfrequenz messen. In diesem riesigen Markt wurden im letzten Jahr weltweit über 100 Millionen Geräte verkauft – ein Viertel mehr als noch 2015. Doch welchen konkreten Nutzen haben solche Fitnessarmbänder?

## Motivationshilfe

Studien zeigen, dass der persönliche Leidensdruck bezüglich Gewicht und Figur ein wesentlicher Grund ist, zu Fitness-Trackern zu greifen. Angesichts von über zwei Milliarden übergewichtigen Menschen weltweit scheinen die Armbänder eine gute Motivationshilfe zu sein. Denn sie vibrieren bei jenen, die zu lange regungslos im Büro hocken, sie melden sich mit aufmunternden Botschaften, wenn ein neuer «Rekord» an zurückgelegten Schritten erreicht wurde, und sie dokumentieren, wie viele Kalorien dabei verbraucht wurden. Die ständige Rückmel-

dung kann sich motivierend auswirken, gerade, wenn am Anfang gute Fortschritte zu erkennen sind. Der Soziologe und Professor für gesellschaftlichen Wandel an der Hochschule Furtwangen, Stefan Selke, vermutet, dass die Geräte deshalb so beliebt sind, weil wir im täglichen Leben selten Rückmeldungen erhalten, ob wir gut oder schlecht sind – und der Coach am Handgelenk lügt nicht. Oder doch?

## Das sagt die Forschung

Was die Verwendung der Fitness-Tracker angeht, zeigen Untersuchungen ein widersprüchliches Bild. Zwar konnten einer Studie aus Singapur zufolge die Träger von Fitnessarmbändern ihr wöchentliches Sportpensum um 16 Minuten steigern, doch weder Blutdruck noch Herz-Lungen-Gesundheit verbesserten sich. Mehr noch: Blieb die Motivation durch einen finanziellen Anreiz nach einem Jahr aus, legten 90 Prozent der Teilnehmer ihren Schrittzähler beiseite. Auch Wissenschaftler der University of Pittsburgh (USA) ziehen eine ernüchternde Bilanz: Ihre Armband-Gruppe speckte gar 3,5 Kilogramm weniger ab als die Vergleichsgruppe ohne Fitness-Tracker. Laut der deutschen Krankenversicherung DKV nutzen nur rund die Hälfte der von ihr befragten Nutzer ihr Gerät zur Aufzeich-





nung von Herzfrequenz oder Kalorienverbrauch, ein Drittel benutzen es nach einem halben Jahr überhaupt nicht mehr. Gründe für den Verzicht sind: Das Gerät sei zu anstrengend oder nerve einfach nur. Für Senioren haben Untersuchungen der Charité und der Beuth-Hochschule für Technik in Berlin ergeben, dass ein «technisch unterstütztes Fitnesstraining, bestehend aus einer seniorengerecht entwickelten Smartphone-App und einem Fitnesstracker für Senioren, zu körperlicher Aktivität motivieren kann.» Obwohl keine Veränderung des Gesundheitszustandes eintrat, waren Verbesserungen bei der Gleichgewichtsfähigkeit, beim generellen Gesundheitsverhalten sowie beim psychischen Wohlbefinden zu verzeichnen. Der Erfolg steht und fällt jedoch mit der altersgerechten Bedienbarkeit der Systeme und mit einem evidenzbasierten Trainingsplan unter Berücksichtigung von Dauer und Intensität sowie der Sicherheit.

### **Vor- aber auch viele Nachteile**

Die Stiftung Warentest nahm vergangenes Jahr zwölf dieser Fitnessarmbänder genauer unter die Lupe, jedoch schafften nur zwei das Urteil «gut». Ein Grund liegt in der ungenauen Messung, denn viele registrieren auch die Armbewegungen beim Staubsaugen oder beim Aufwaschen als Schritte. Selbst Schwimmen, Tanzen oder Rudern lieferten keine aussagekräftigen Daten. Keines der Test-Produkte konnte auch nur annähernd die Distanz einer Fahrradtour von zehn Kilometern ermitteln. Hinzu kommt, dass der Puls am Handgelenk nur sehr ungenau gemessen werden kann. Besser sind Geräte mit Brustgurt, aber die lassen sich kaum im Alltag sinnvoll einsetzen. Beim Kalorienverbrauch bestehen die grössten Abweichungen, denn die Messung beruht lediglich auf Durchschnittswerten aus der Bevölkerung. Eine Studie kommt gar zum Schluss, dass die Abweichung gegenüber einer realen Kalorienverbrauchsmenge bis zu 90 Prozent betrage. Beim Puls sind es immerhin nur fünf Prozent.

Die meisten Geräte benötigen zudem eine App auf dem Handy – und die muss mit dem eigenen Smart-



phone natürlich kompatibel sein. Die wichtigsten Daten werden zumeist auf dem Display des Trackers angezeigt. Für weitere Auswertungen ist jedoch die App auf dem Handy notwendig. Fitnessarmbänder selbst speichern die Messergebnisse meist nur ein paar Tage, diese werden dann über eine Bluetooth-Verbindung auf das Smartphone geladen, wo sie verwaltet werden können. Ein weiterer heikler Punkt ist der Datenschutz, denn bei der Übertragung der Messwerte von Armband zu Smartphone könnten Dritte mitlesen und die Daten manipulieren. Die Akkus von Trackern mit speziellen Funktionen halten meist nicht sehr lange. Einfache Modelle laufen immerhin mehrere Monate, es gibt sie ab 40 bis 100 CHF. Der Tragekomfort ist durch steife oder flexible Armbänder von Hersteller zu Hersteller sehr unterschiedlich. Gemieden werden sollten Armbänder, die den Phthalat-Weichmacher DEHP enthalten.

### **Wie viele Schritte werden empfohlen?**

Prof. Peter Deibert, ärztlicher Leiter des Instituts für Bewegungs- und Arbeitsmedizin am Uniklinikum Freiburg (D), sieht die Vorteile von Schrittmessern besonders für Personen, welche mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhten Blutfetten zu kämpfen oder gerade eine Krebsbehandlung überstanden haben. Für ihn sind 10 000 Schritte pro Tag ein grober Richtwert, abhängig vom Alter und individuellen Fitnesslevel (siehe auch S. 22).

Übrigens bewegen sich die Schweden in Europa am häufigsten: Sie legen im Schnitt 5863 Schritte pro Tag zurück, die Schweiz kommt auf 5512 und Deutschland auf 5200. Weltweit am häufigsten zu Fuss unterwegs sind die Menschen in Hongkong (6880).

### **Der vermessene Mensch**

Der Trend hat mittlerweile auch die Wirtschaft erreicht: Die schwedische Verwaltungsfirma Mimer schreibt ihren Mitarbeitern 20 Prozent aller Trainingsstunden als Ferien gut – sofern sie ein Trainingstagebuch führen und von der Firma akzeptierte Trainings-



arten absolvieren. Hintergrund dieser Aktion sind die steigenden Ausfälle durch Stress und Burn-out.

Auch Krankenkassen wie **CSS (myStep)**, **Generali (Vitality)** oder die deutsche **Techniker-Krankenkasse** haben den Trend zur Selbstvermessung erkannt und bieten Rabatte an. 20 Rappen bekommt jeder CSS-Kunde gutgeschrieben, wenn er mindestens 7500 Schritte pro Tag geht und dies mit dem Schrittzähler belegen kann. Die meisten Schweizer Krankenkassen sind aber noch zurückhaltend, was die Honorierung von mehr Bewegung anbelangt. **Swica** offeriert mit ihrem BENEVITA-Bonusprogramm bis zu 15 Prozent Prämien-Rabatte auf ihre Zusatzversicherungen. **Visana** bietet sogenannte Fitness-Schecks für Abos in Fitnesscentern oder für Kurse an, ebenso die **Helsana** sowie die **Concordia**. Bei der **Sanitas** werden über die kostenlose versicherungseigene Active App die verschiedenen Aktivitäten mit virtuellen Münzen belohnt, die sich dann in Gutscheine umwandeln lassen.

Tatsächlich sind laut der «EPatientSurvey 2017» 70 Prozent der Nutzer von Fitness-Trackern auch bereit, ihre Krankheits- oder Gesundheitsdaten für Forschungszwecke zur Verfügung zu stellen. Allerdings geniessen dabei Ärzte und Spitäler ein grösseres Vertrauen als Krankenversicherungen.

### Zwang zur Normierung?

Soziologe Selke ist jedoch skeptisch. Das Problem liege nicht in der Nutzung eines Fitness-Trackers an sich, sondern in der Normierung. «Die Idee der Versicherung ist die einer Risikogemeinschaft. Man kann natürlich die Versicherungsbeiträge individuell gestalten, je nach Lebensführung. Aber damit vollzieht sich ein schleichender Wandel. Jeder wird für sich selbst verantwortlich gemacht: Wer krank wird, ist selbst schuld.»

Selke befürchtet, dass durch die «Überfokussierung auf das Messbare» und die «Reduzierung des Menschen auf quantitative Grössen» eine neue Hierarchie geschaffen wird, welche jene Menschen belohnt, die sich der Norm entsprechend verhalten und dieje-



nigen bestraft, die das aus verschiedenen Gründen nicht tun. Das alles hängt damit zusammen, dass durch die Digitalisierung Dinge mess- also vergleichbar geworden sind, die das vorher nicht waren: Gesundheit, Attraktivität oder soziale Aktivitäten.

### Sinnvoll für Sporttreibende

Fitness-Tracker können sinnvoll sein für Menschen, die regelmässig Sport treiben und ihre Trainingswerte kontrollieren wollen (Profis nutzen eine medizinische Leistungsdiagnostik); die Abweichungen durch ungenaue Messungen fallen durch die Häufigkeit nicht ins Gewicht. Hier ist der insgesamt erzielte Fortschritt Motivation genug. Wer einen Fitness-Tracker gezielt dafür nutzt, die empfohlene Schrittzahl zurückzulegen, der kann den Schrittzähler bei Hausarbeiten abnehmen – obwohl natürlich auch Putzen Kalorien verbraucht.

Wie nützlich so ein Gerät ist, hängt letztlich mit persönlichen Zielen und der eigenen Disziplin zusammen. Ungeeignet sind Fitnessarmbänder für Personen, die sich davon exakte Rückschlüsse auf eine gesunde oder ungesunde Lebensweise erhoffen. Sie sollten lieber geschulte Bewegungs- und Ernährungsexperten konsultieren. ●