

Fitness- und Gesundheitstracking – halten sie das, was sie versprechen?

Nahezu jeder von uns besitzt heutzutage ein Smartphone. Gleichzeitig spielen die Themen „Fitness“ und „Gesundheit“ in der Gesellschaft eine immer größere Rolle. Diese beiden Dinge miteinander zu verbinden, liegt damit fast schon auf der Hand. Wer seinen Fitness- und Gesundheitszustand im Blick haben möchte, greift oftmals zu sogenannten Wearables. Dieser Begriff steht für Self-Tracking-Lösungen, v.a. im sportlichen und medizinischen Bereich, und eine damit verbundene Bewegung. Es werden Daten des Körpers zusammen mit anderen Daten (Zeit, Raum etc.) erfasst, analysiert und dokumentiert, über Streaming und über Erfahrungsberichte mit anderen geteilt sowie Trainingsempfehlungen ausgesprochen. Im sportlichen Bereich wird vorwiegend die körperliche Aktivität durch die Schrittzahl, Herzfrequenz und Energieverbrauch erfasst. Allein im Jahr 2019 wurden weltweit 225 Millionen solcher Geräte verkauft. Knapp 30 % aller Erwachsener in Deutschland nutzen gelegentlich einen Fitnesstracker. Wearables in Form von Uhren, Armbändern oder Anhängern sind aus dem Alltag vieler nicht mehr wegzudenken. Die zahlreichen in den Wearables verbauten Sensoren versprechen eine genaue und verlässliche Erfassung des aktuellen Fitness- und Gesundheitszustands. Wer seine Trainingserfolge über ein Wearable für sich selbst oder für andere dokumentiert, ist in erster Linie auf messbare Trainingserfolge fixiert. Auch die Achtsamkeit gegenüber dem Körper wird durch die App gesteigert. Nutzer solcher Apps und Wearables versprechen sich mehr Wohlbefinden und eine zusätzliche Motivation, um neue Gewohnheiten und eine gesündere Lebensweise, mehr Bewegung und Sport in ihren Alltag zu integrieren.

Doch halten die kleinen Geräte auch das, was sie versprechen?

Der Frage nach der Genauigkeit und Verlässlichkeit von Wearables ging nun eine Gruppe kanadischer und US-amerikanischer Wissenschaftler auf den Grund. Hierfür nahmen sie eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien genau unter die Lupe. Die Studien zeigten, dass vor allem die Herzfrequenz und die Schrittzahl mit einer hohen Messgenauigkeit erfasst werden. Tendenziell lag sogar eher eine Unterschätzung der Messdaten vor. Für den Energieverbrauch hingegen, kann nicht von einer angemessenen Genauigkeit ausgegangen werden. Die analysierten Studien zeigen klar, dass die Wearables bei der Schätzung des Energieverbrauchs die größten Probleme haben. Für die Untersuchung der Verlässlichkeit konnten für alle drei Parameter (Schrittzahl, Herzfrequenz, Energieverbrauch) eine zufriedenstellende Verlässlichkeit der Wearables ermittelt werden.

Wer also Schrittzahl und Herzfrequenz bei der sportlichen Aktivität tracken möchte, der kann mit hoher Wahrscheinlichkeit eine genauere Erfassung seiner Aktivität erwarten. Aufgrund des großen Interesses der Smartphone-Besitzer am Thema „Fitness- und Gesundheits-Apps“ und angesichts des technologischen Fortschritts ist davon auszugehen, dass dieses Thema in

Zukunft eine noch größere Rolle spielen wird. So können die Apps als sinnvolle Unterstützung beim Training im Studio oder beim Training Zuhause gesehen werden. Zusätzlich rückt ein selbstbestimmtes Gesundheitsmanagement aufgrund der Corona Krise immer mehr in den Fokus. In Zukunft sollen Wearables und Fitness-Apps zu Gesundheitshelfern und sogar Lebensretter ausgeweitet werden, beispielsweise als EKG zur Früherkennung von Vorhofflimmern.