



Fitnesstracker & Co.: Motivation am Handgelenk

Sie sollen uns zu einem gesünderen Lebensstil animieren und liegen derzeit voll im Trend: Fitnesstracker, Fitness-Armbänder und Smartwatches. Längst sind die elektronischen Kleingeräte mehr als nur Schrittzähler: Sie fungieren als Pulsmesser und zeichnen die Herzfrequenz auf, überwachen das Gewicht und den Kalorienverbrauch, zeichnen sogar Schlafgewohnheiten auf.

Die am Körper getragenen Mini-Computer ermitteln Daten und werten diese mit Hilfe des Trackers selbst, einer Fitness-App oder einer Smartwatch aus.

Machen Fitnesstracker tatsächlich fitter?

Woher kommt die große Beliebtheit dieser Geräte? Machen Fitnesstracker tatsächlich fitter? Jein! Fest steht: Bewegen muss man sich noch immer selbst. Smartwatch, Fitness-Armband und Tracker helfen zwar bei der nahezu perfekten Datenerhebung des eigenen Körpers, doch gesund essen, Kilometer abspulen und schwitzen ersetzen sie nicht. Unabhängig davon, müssen die erhobenen Daten ausgewertet und richtig analysiert werden. Wer fünf Kilometer in 30 Minuten läuft, muss nicht zwingend gesünder sein als jemand, der dazu 45 Minuten oder länger braucht. Für den tatsächlichen Gesundheitszustand sind die gesammelten Daten in Reinform nur bedingt aussagekräftig.

Fitnesstracker bringen Spiel in die Bewegung

Als großes Plus von Smartwatches, Fitnesstrackern und Pulsmessern gilt, dass sie gezielt den Spieltrieb ansprechen und den Träger zum Wettbewerb mit sich selbst anspornen. Die Geräte und die dazugehörigen Fitness-Apps analysieren nicht nur, sondern belohnen bestimmte Leistungen mit Abzeichen oder Ähnlichem – ein positiver Effekt, der motiviert. Ein weiteres Plus der Geräte und der dazugehörigen Fitness Apps ist ihre einfache Handhabung. Die oft als Armband getragenen Tracker funktionieren als Pulsmesser ohne Brustgurt und ersetzen umständliche Gerätschaften.

Hintergrund: Wearables – die Vermessung des Selbst

Fitness Tracker gehören zu den sogenannten Wearables. Dabei handelt es sich um elektronische Geräte, die durch Körperkontakt Informationen liefern, die den Träger in sämtlichen Lebensbereichen unterstützen sollen. Wearables gibt es als Armbänder, Uhren, Brillen oder Anhänger – und täglich werden es mehr. Neben dem Sport- und Gesundheitssektor durchdringen die tragbaren Mini- Computer schon heute auch den Arbeits- und Unterhaltungsbereich. Mit einer Smartwatch beispielsweise ist das Handy zwar nicht überflüssig, kann aber immerhin in der Tasche bleiben: Über eine Bluetooth-Verbindung nämlich kann die smarte Uhr mit dem Telefon kommunizieren und ermöglicht die Steuerung verschiedenster Apps direkt über das Display.