

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 4

Artikel: Vermessen auf Schritt und Tritt
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087695>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

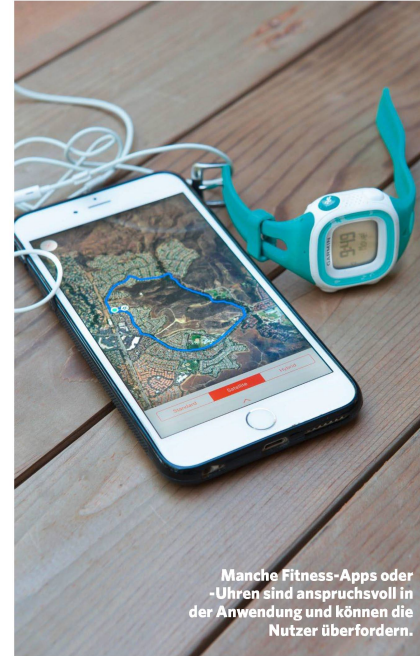
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

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



Manche Fitness-Apps oder -Uhren sind anspruchsvoll in der Anwendung und können die Nutzer überfordern.

Vermessen auf *Schritt und Tritt*

Sogenannte Activity- oder Fitness-Tracker zeichnen auf, wie viele Schritte wir machen, wie viele Kalorien wir verbrennen, ja sogar, ob wir tief schlafen. Sportarzt Walter O. Frey erklärt, ob und wann das gesund ist.

TEXT: MARTINA NOVAK

Ein farbiges Armband mit Display, eine Smartwatch oder die entsprechende App fürs Handy – Hilfsmittel zum Nachverfolgen der körperlichen Aktivität gibt es mittlerweile zuhauf. Die kleinen Geräte und virtuellen Programme begleiten Anfänger wie Profis beim Joggen, auf dem Velo oder im Fitnessstudio. Sie

messen Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Schrittzahl, Kalorienverbrauch oder Schlafphasen und zeichnen sie auf. Laut dem deutschen Verband Bitkom nutzt sie jede und jeder Dritte. Von der Grossmutter bis zum Schulkind wollen alle wissen, wie viel körperliche Aktivität sie pro Tag aufbringen und ob diese gut ist.

So vielseitig wie das Angebot an Bewegungsmeldern sind auch die bewegungsfreudigen Menschen. «Wir unterscheiden grundsätzlich zwei Typen von Anwendern. Der Erste möchte gesund sein und gesund bleiben, wofür es ein Mindestmass an Bewegung braucht. Für diese Gruppe ist es sicher sinnvoll, wenn sie ihre Bewegungsdaten protokollieren kann», erklärt Walter O. Frey, ärztlicher Leiter des Balgrist Move Med an der Zürcher Universitätsklinik Balgrist. «Die zweite Gruppe besteht aus ambitionierten Breitensportlern, die sich mithilfe von sehr komplexen Fitness-Trackern sportlich verbessern wollen.»

© Daniel Ingold/Cultura RF/vario images, mauritius images

Der Gesundheit zu dienen oder die Leistung zu steigern, ist grundsätzlich löblich. «Fitness-Tracker zeigen auf, wie viel man sich den Tag hindurch bewegt. Somit können die Geräte durchaus eine Motivationshilfe sein, um regelmässig beziehungsweise regelmässiger zu trainieren», sagt der Sportexperte. Seitdem 10 000 Schritte täglich als Massstab für eine gute Gesundheit gelten, haben viele ehemalige Sesselkleber dieses Leistungsziel verinnerlicht. Die elektronische Schrittzählfunktion hilft dabei.

Bei pflichtbewussten Breitensportlern könne das leistungsstarke Accessoire aber auch zum Stressfaktor werden, wenn am Ende des Tages oder des Trainings die Soll-Leistung nicht erfüllt sei. «Wenn sich Menschen einem zusätzlichen Druck aussetzen, ihre Bewegungsziele zu erreichen, dann haben sie dadurch mehr Schaden als Nutzen», so Walter O. Frey. Etwas Distanz vom eigenen Ehrgeiz ist also empfehlenswert, bevor

HERAG

Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.



HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
T 044 920 05 04
F 044 920 05 02
www.herag.ch

4303 Kaiseraugst
T 061 933 05 04
6130 Willisau
T 041 970 02 35
1470 Estavayer-le-Lac
T 021 905 48 00
6963 Pregassona
T 091 972 36 28

hier abtrennen

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

man sich ausgerüstet mit der neusten technischen Errungenschaft auf die Laufstrecke begibt.

Der Sportarzt rät auch davon ab, ohne vorgängigen Belastungstest und ohne Beratung durch eine Fachperson irgendwelchen selbstauferlegten Zielen nachzueifern. Ein noch nicht abgeklärtes gesundheitliches Problem wie etwa eine noch unbekannte Hüftarthrose könne so nämlich plötzlich auftauchen: Durch übermässige Bewegung wird die Arthrose möglicherweise aktiviert und beginnt massiv zu schmerzen. Hätte der Breitensportler oder die Sportlerin vorgängig mit einem Arzt gesprochen, wäre er oder sie statt joggen zum Beispiel schwimmen oder Velo fahren gegangen und würde später weniger an Beschwerden leiden. Versteckte Erkrankungen vor allem im Herz-Kreislauf-Bereich können im Rahmen einer plötzlichen intensiven Belastung gefährlich werden.

Vom richtigen Gebrauch eines Fitness-Trackers und des entsprechenden Programms können sportliche Einsteiger wie erfahrene Seniorensportler überfordert sein. Denn die kleinen Geräte sind raffinierte Hochleistungsarbeiter, aber alles richtig aufzuzeichnen, gelingt auch ihnen nicht. Walter O. Frey: «Es braucht ein Grundwissen, damit man die technischen Hilfsmittel korrekt einsetzt.» Und zwar nicht nur, was die Bedienung der vielen Funktionen betrifft. Sondern auch hinsichtlich der Kenntnisse über die eigenen Gesundheitswerte wie Blutdruck, Puls oder Grundumsatz.

Er empfiehlt vorgängig einen Belastungstest wie ein Belastungs-EKG mit gleichzeitiger Laktatmessung. Wenn handliche Fitness-Tracker und -Uhren laut Herstellerangaben verschiedene Pa-

Mobile Fitnessmesser

Pulsuhren (meist mit GPS) ermitteln die Herzfrequenz via Sensor am Handgelenk oder Brustgurt. Smartwatches verfügen über zusätzliche Sensoren und kleine Bildschirme, wo neben der Uhrzeit weitere Funktionen angezeigt werden. Alle anderen Fitness-Tracker sind schmale Armbänder mit (zum Teil schlecht lesbarer) Leuchtdiagnose, die sich für verschiedene Messungen programmieren und mit Computerprogrammen verlinken lassen.

Fitness-Apps sind bei fast jedem Smartphone kostenlos dabei oder lassen sich im App-Store herunterladen.

parameter anzeigen, seien diese Zahlen mit Vorsicht zu geniessen. «Daten wie zum Beispiel die Sauerstoffsättigung werden nicht direkt gemessen, sondern über verschiedene aufgezeichnete Werte mittels Formeln berechnet. Diese Formeln und Berechnungen weisen zwangsläufig grössere und kleinere Abweichungen zum Echtwert auf und sind daher wenig sinnvoll.»

Je nach Einstiegsalter würde der Sportarzt einen Belastungstest auch Neulingen nahelegen. Die Gefahr, dass der Fitnessmesser mehr Frust als Freude auslöst und ungenutzt herumliegt, ist gross. Auf die Frage, ob man sich eher ein Einsteigermodell ohne Pulsmessung oder ein multifunktionales Gerät wie eine Smartwatch (siehe Box) zulegen sollte, antwortet Walter O. Frey: «Ich würde mir zuallererst eine der vielen und zum Teil kostenlosen Apps aufs Handy laden und damit starten.» Nach einigen Trainingseinheiten zeichne sich eher ab, welche Bedürfnisse man habe. *

INSERAT



Erholsamer Schlaf Dank GelBett

GelBetten basieren auf dem Verdrängungsprinzip. Die Gel-Masse stützt Ihren Körper gleichmässig ab – unabhängig von Grösse, Gewicht oder Liegeposition. Dadurch können Sie sich im Schlaf optimal entspannen und erholen, ganz ohne Druckpunkte und Verspannungen.

Entdecken Sie dieses einzigartige in der Schweiz hergestellte und patentierte Bettssystem. Kommen Sie vorbei zum Probeliegen und besuchen Sie unsere Ausstellung in Bremgarten (AG).

Flexside AG | Swiss Gelbed Company
 Oberebenestrasse 45 | 5620 Bremgarten
 Tel: 056 631 19 19 | E-Mail: service@flexside.ch
www.GelBett.ch