

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

Werbung

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

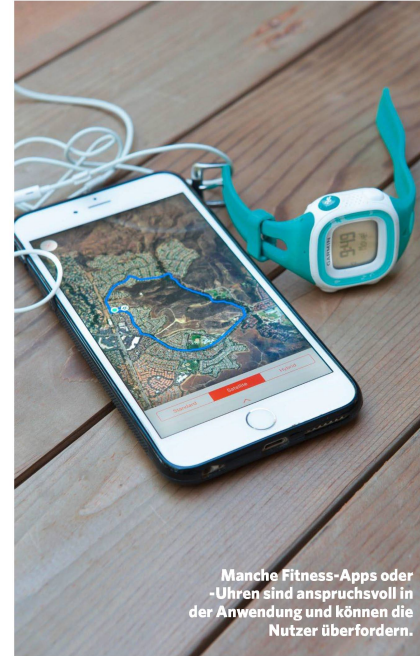
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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.

KNIES KINDERZOO RAPPERSWIL

WWW.KNIESKINDERZOO.CH

Batterien leer?

3000 Therapeutinnen und
Therapeuten versorgen Sie
mit Alternativenergie.

NVS www.nvs.swiss
Naturärzte Vereinigung Schweiz

Bleiben Sie selbständig!

Rundum betreut von Caritas Care

Herzlich, sicher, fair: gut ausgebildete Betreuerinnen wohnen bei Ihnen zu Hause und sorgen für:

- Haushalt
- Gesellschaft
- Einfache Pflege
- Sicherheit

Gerne beraten wir Sie persönlich:
041 419 22 27
caritascare.ch

CARITAS

Sicher ein- und aussteigen

Wir bauen in Ihre
bestehende Badewanne
eine Tür ein!
in nur 1 Tag, ohne Schmutz

Magic Bad®
www.badewannentüre.ch

Fragen Sie den Magic Bad® Berater in Ihrer Nähe:

Nordwestschweiz R. Otto	Zürich P. Giger
077 425 93 35	079 533 15 70