

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: 03.12.2025

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

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 Seniorsportler 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) Leuchtanzeige, 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.

rameter 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 solle, 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
Oberebenstrasse 45 | 5620 Bremgarten
Tel: 056 631 19 19 | E-Mail: service@flexside.ch
www.GelBett.ch