



## GESUNDHEITSTIPP DES MONATS FEBRUAR

# GESÜNDER LEBEN DANK SELF-TRACKING?

Der Großteil der Erwachsenen ist nicht ausreichend körperlich aktiv. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen besagen, dass bereits 30 Minuten moderate körperliche Aktivitäten pro Tag ausreichen, um chronische Krankheiten vorzubeugen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Es klingt daher wie ein Segen, dass der technologische Fortschritt ermöglicht, diesem Trend entgegenzuwirken, indem eine App oder ein Wearable zu mehr Bewegung auffordert. Wearables sind intelligente Technologien wie z. B. Armbänder, spezielle Kleidungsstücke mit Zusatzfunktionen, Smartwatches und Datenbrillen. Das sogenannte Self-Tracking sensibilisiert unsere Wahrnehmung in Bezug auf persönliche Schwächen. Durch das Self-Tracking kann Verbesserungspotenzial identifiziert, Erfolg kontrolliert und nachgewiesen werden. Die erzielten Werte lassen sich, je nach genutzter APP mit einem Partner oder mehreren Nutzern, der sogenannten Community, vergleichen.

Die Beweggründe zur Nutzung von Apps oder Wearables können von Person zu Person unterschiedlich sein. Es hängt ganz von der persönlichen Motivation und Zielsetzung ab. Die Datenerhebung kann mit Laptop, Smartphone oder Smartwatch durchgeführt werden. Die Bereiche, in denen am häufigsten analysiert wird, sind Ausdauer- und Kraftsport (Zeit, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Gewichte, Wiederholungen), Ernährung (Nährstoffzusammensetzung, Kalorien, Gewicht) und Psychologie (Leistungsfähigkeit, Verhaltensmuster, Stimmung).

## AKTIVITÄT IST NICHT GLEICH FITNESS

Wer Höchstleistungen vollbringt, lebt nicht zwangsläufig gesund. So kann man allein von der Anzahl der zurückgelegten Schritte nicht auf den Gesundheitszustand einer Person schließen. Die Zahl liefert auch keinen Hinweis auf die Intensität der Bewegung. Aktivität ist nicht gleichzusetzen mit Fitness oder der Gesundheit. Die bisher messbaren Daten sagen also mehr über unser tägliches Verhalten als über unseren Gesundheitszustand aus. Nach wie vor forschen Wissenschaftler in diesem Bereich weiter.

Allerdings schätzen die meisten Anwender ihr Fitnessarmband oder ihre App als digitalen Personal Trainer sehr. Für ihn gehen sie Umwege, um ihre Schrittzahl zu erhöhen, laufen schneller und essen kleinere Portionen. Getrennt wird sich von ihm lediglich, um die Batterie aufzuladen. Ein Lob für die am Tag erbrachten Leistungen bleibt natürlich nicht aus. Der individuelle Körper wird bekannter und berechenbarer.

Einer Umfrage zufolge berichten einige Menschen, dass sie sich durch ihr Selbstvermessungstool, sei es ein Fitnessarmband oder bloß eine App, nach einiger Zeit unter Druck gesetzt fühlen, weil sie befürchten, die selbst gesteckten Ziele oder die der Community nicht zu erreichen.

## DATENSCHUTZ WIRD GROSS GESCHRIEBEN

Der Gesetzgeber setzt derartigen Anwendungen im Bereich der Gesetzlichen Krankenversicherungen enge Grenzen. Demnach ist die Nutzung von Sozialdaten nur zulässig, wenn und soweit dies für ihre Aufgabenerfüllung nach den für die Kassen einschlägigen Vorschriften erforderlich ist. Überlegungen, sich die Fitnessaktivitäten von Versicherten per App übermitteln zu lassen, schließen sich somit aus.

Die Nutzung von Fitness-Trackern muss anonym erfolgen, die Gesetzlichen Krankenkassen dürfen weder Informationen über die Nutzer noch über die Aktivitäten ihrer Versicherten erhalten. Dementsprechend werden aus den Trackern heraus keine Bewegungsdaten übermittelt. Allerdings gibt es bei einigen privaten Krankenkassen gegenteilige Überlegungen.

Bewegen Sie sich regelmäßig – mit oder ohne technische Unterstützung, denn eine halbe Stunde Bewegung am Tag kann helfen, gesundheitlich fit im Beruf und Alltag zu bleiben!

**BARMER GEK FIT2GO-APP:** [www.barmer-gek.de/a000139](http://www.barmer-gek.de/a000139)

# BARMER GEK