

HEFT 9/2016:
Der Trend zum
Laufen

HEFT 10/2016:
**Mit App und Co
mobil**

HEFT 11/2016:
Muskeln vibrie-
rend trainieren

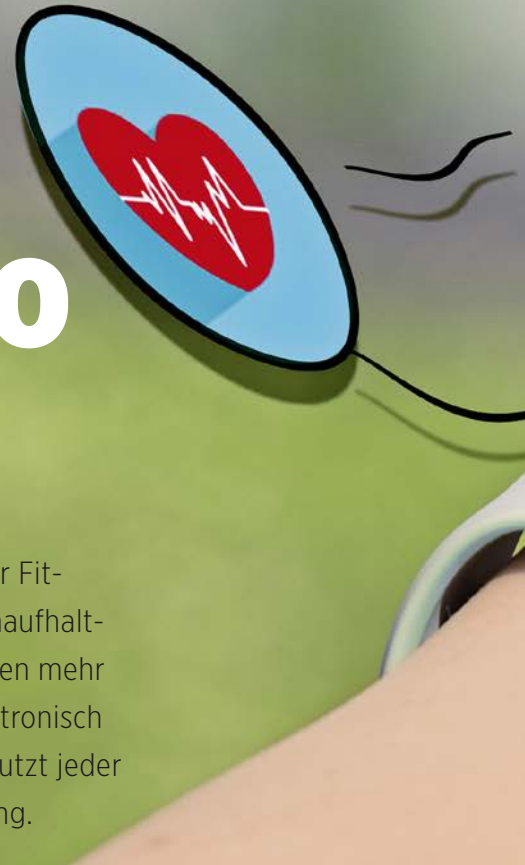


Autor **Dr. Meinolf Behrens**
mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

Mit App und Co mobil

Trainings-Apps, Pulsuhren, Fitness-Tracker oder Cyber Fitness – die Digitalisierung der Fitnesswelt schreitet unaufhaltsam voran. In der Digital-Health-Studie der AOK zeigen mehr als die Hälfte der Befragten Interesse daran, sich elektronisch beim Training unterstützen zu lassen. Bereits heute nutzt jeder vierte Sportler mobile Apps zur Trainingsunterstützung.



Seit ihrem 17. Lebensjahr hat Tanja Watermann Typ-1-Diabetes. „Mit 17 möchte man sich ausprobieren, reisen, die weite Welt sehen“, erinnert sie sich an die Zeit der Diagnosestellung. Die Diabetesdiagnose sollte sie davon nicht abhalten – 24 Jahre später hat Tanja Watermann fast die ganze Welt bereist, arbeitet nach einer Ausbildung zur Werbekauffrau und Fremdsprachenkorrespondentin sowie einem Studium zur Kommunikationswirtin heute als erfolgreiche *International Brand Managerin* und betreut diverse Exportländer. „Die Flüge starten zwischen 6.30 und 7.30 Uhr ab Hannover, also ist die Nacht dann um 3.30 Uhr zu Ende. In der Regel bin ich zwei Tage vor Ort, um dann mit der letzten Maschine zurückzufliegen“, beschreibt Watermann ihren mitunter **anstrengenden Berufsalltag**. Wenn sie sich gerade nicht im Ausland befindet, pendelt sie zudem 55 Kilometer mit dem Auto zur Arbeit. An motorisierter Mobilität mangelt es Tanja Watermann damit nun wirklich nicht – aber für die körperliche



Tanja Watermann mit Stute Chiara.

Bewegung bleibt oft zu wenig Zeit. Dabei ist Sport ein wichtiger Faktor in der erfolgreichen Diabetestherapie. Zwar reitet sie zum Spaß und zur Entspannung regelmäßig mit ihrer Stute Chiara durch die Felder und Wälder, aber das allein war ihr dann doch an Bewegung nicht genug. Weil sie Dinge einfach gern ausprobiert, hat sie sich den Fitness-Tracker *Jawbone UP3* zugelegt. An einem normalen Arbeitstag ist sie früher lediglich auf 3 000 Schritte gekommen, jetzt strebt sie mit der **Motivationshilfe am Arm** täglich mindestens 7 000 Schritte an, im Idealfall werden es 10 000 und mehr.

Marktforscher gehen davon aus, dass weltweit 2019 mehr als 185 Millionen Fitness-Tracker oder andere Wearables (Information rechts) verkauft werden. Die einfache bildliche Darstellung komplexer Messwerte in Verbindung mit spieltypischen Elementen dürfte auch den Erfolg der zahlreichen **gesundheitsrelevanten Apps** ausmachen. Nach eigenen Angaben hat die Fitness-App *Freeletics* in nur zwei Jahren mehr als 4 Millionen re-

**185
Millionen
Wearables**
sollen 2019 verkauft werden

130 bpm

Smart trainieren

Wearables sind Produkte zum Steuern von Training und Fitness, die in der Regel direkt am Körper getragen werden. Sie sind mit unterschiedlichen Sensoren und Technologien ausgestattet. Der Markt bietet eine Vielzahl von Modellen mit vielfältigen Leistungsspektren an, wobei die Übergänge zwischen den einzelnen Wearables fließend sind. Unterschieden werden:

Sportuhr

Sportuhren sind Trainingscomputer, die eine gezielte Trainingsplanung im Freizeit- und Leistungssport ermöglichen. Moderne Geräte bieten u. a. ein integriertes GPS (Globales Positionssystem), Herzfrequenzmessung, Aktivitäts- und Schlafüberwachung sowie Berechnung des Kalorienverbrauchs.

Fitness- oder Activity-Tracker

Sie stellen eine Weiterentwicklung von Puls- und Schrittmessern dar. Je nach Modell bieten sie neben der Puls- und Schrittmessung weitere Funktionen wie Körpertemperaturmessung, Berechnung des Energieverbrauchs oder Analyse des Schlafverhaltens. Meistens werden sie mit einem Armband getragen, einzelne Modelle lassen sich auch einfach an Hose, T-Shirt oder Sport-BH klippen.

Smartwatch

Smartwatches sind digitale Alleskönner, die wie Armbanduhr getragen werden und zunächst einmal die Funktionen eines Smartphones bieten. Smartwatches sind nicht automatisch sporttauglich. Allerdings ausgestattet mit den richtigen Funktionalitäten wie Pulsmesser und Schrittzähler, sind sie die optimalen digitalen Trainingsbegleiter.

Praktisch alle Wearables erlauben eine digitale Auswertung der erhobenen Daten und letztlich auch die Kommunikation der Daten auf entsprechenden Fitnessplattformen im Internet.

gistrierte Nutzer gewonnen. Ob *Freeletics*, *Run-tastic* oder *VirtualGym Pro* – sie alle versprechen ein optimales Training. Auch in den Fitnessstudios zeichnet sich ein zunehmender Trend zur Digitalisierung ab. Vollelektronische Trainingsgeräte mit moderner Trainingssoftware sowie **Cybertraining mit virtuellen Trainern** vor eindrucksvollen (Bildschirm-)Kulissen gehören längst zum Alltag moderner Studios.

In erster Linie am Datenhunger scheiden sich die Geister. Gesundheitsdaten per Mausclick sind für viele interessant – von Versicherungen bis hin zu potentiellen Arbeitgebern. Deshalb gilt es immer zu prüfen, **was App und Co mit den Daten machen**.

Tanja Watermann sieht die Problematik entspannt. Ihre Offenheit für Innovationen ist auch mit 41 Jahren geblieben. Neben Insulinpumpe und Fitness-Tracker nutzt sie schließlich seit Neuestem auch mit großer Begeisterung das *Flash-Glukose-Messsystem FreeStyle Libre*. Mal sehen, was als Nächstes folgt. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel.: 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de