

Wie zuverlässig sind Fitness-Tracker? Die Wirklichkeit hinter den Daten!

Immer mehr Österreicher nutzen Fitness-Tracker und Smartwatches. Doch wie zuverlässig sind diese Gesundheitsdaten wirklich?



Krone, Österreich - In Österreich erfreuen sich Fitness-Tracker und Smartwatches immer wachsender Beliebtheit, berichtet die **Krone**. Nahezu 50 % der Bevölkerung nutzen diese tragbaren Geräte, um persönliche Gesundheitsdaten wie Schritte, Herzfrequenz und Kalorienverbrauch zu überwachen. Laut einer Umfrage des Pharmaunternehmens Sandoz verwendet jeder Fünfte die Geräte regelmäßig, um ihr Fitnessniveau zu verfolgen. Die technischen Möglichkeiten dieser Wearables scheinen vielversprechend, doch sind die angezeigten Werte oft mit Vorsicht zu genießen.

Während einige Modelle in der Lage sind, Blutsauerstoff oder EKG-Daten aufzuzeichnen, sind nicht alle Messergebnisse

zuverlässig. So können Fitness-Tracker und Smartwatches Anreize schaffen, um aktiver zu sein, dennoch liefern sie manchmal ungenaue Daten, insbesondere bei der Berechnung von Kalorienverbrauch und Blutdruck. Laut dem **ADAC** können solche Geräte zwar helfen, das eigene Aktivitätslevel zu steigern, die diagnostischen Fähigkeiten sind jedoch begrenzt. Sie warnen nicht vor Herzinfarkten und sollten nicht als Ersatz für ärztliche Untersuchungen dienen.

Wichtige Funktionen und Einschränkungen

Smartwatches bieten eine Vielzahl von Funktionen, die weit über das Zählen von Schritten hinausgehen. Sie können den Schlaf überwachen, den Puls messen und sogar einfache EKGs erstellen. Dennoch, wie Experten betonen, ersetzen diese Geräte keinesfalls die medizinische Diagnostik. Die Genauigkeit der Messwerte variiert stark und hängt oft vom verwendeten Modell ab. Beispielsweise liefern gängige Smartwatches zuverlässige Herzfrequenzmessungen, während Blutsauerstoffmessungen anfällig für Fehler durch Hautfarbe oder Tätowierungen sind. Viele Nutzer ziehen es vor, die Daten als Motivationsquelle zu nutzen anstatt als medizinischen Indikator.

Ein weiterer Aspekt, der in der Diskussion um Fitness-Tracker und Smartwatches oft zur Sprache kommt, ist der ADAC Notfallpass, der in Smartphones und Smartwatches integriert werden kann. Er ermöglicht es, wichtige Notfalldaten wie Vorerkrankungen oder Allergien schnell und sicher bereitzustellen. Während diese Geräte nützliche Funktionen bieten, sollte die Nutzung stets von der Beratung durch medizinische Fachkräfte begleitet werden. Der Trend zur Nutzung von Wearables bleibt ungebrochen, die Verantwortung für die Gesundheit liegt jedoch nach wie vor beim Einzelnen.

Ort	Krone, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.adac.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at