

»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Gesundheit am Handgelenk mit Maß und ohne Druck

Ein Blick auf das Handgelenk und schon können wir sehen, wie viele Schritte wir gegangen sind, wie lange wir ungefähr geschlafen haben oder wie hoch unser Puls ist. Tragbare Technologien wie Smartwatches und Fitness-Tracker können dabei helfen, die eigene Bewegung und bestimmte Gesundheitswerte im Alltag im Blick zu behalten. Dabei sollten die angezeigten Werte jedoch nicht zum Stressfaktor werden oder das eigene Körpergefühl ersetzen.

Viele Menschen bewegen sich mehr, weil ihre Uhr sie daran erinnert, aufzustehen oder das tägliche Bewegungsziel zu erreichen. Auch Schlafdauer oder Herzfrequenz lassen sich im Alltag unkompliziert erfassen und über längere Zeit beobachten. So können digitale Technologien dabei unterstützen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und den eigenen Lebensstil langfristig zu verbessern.

Ein besonderer Vorteil ist, dass die Geräte über einen längeren Zeitraum Daten sammeln. Durch die längerfristige Aufzeichnung können Veränderungen und Muster im Alltag sichtbar werden, die bei einer einzelnen Messung möglicherweise nicht auffallen. Einige Smartwatches können beispielsweise Hinweise auf unregelmäßige Herzrhythmen wie Vorhofflimmern liefern. Solche Funktionen können dazu beitragen, gesundheitliche Auffälligkeiten frühzeitig wahrzunehmen und gegebenenfalls ärztlich abklären zu lassen.

Trotzdem ersetzt eine digitale Uhr keine Ärztin oder keinen Arzt. Die angezeigten Werte liefern zunächst Hinweise und stellen keine Diagnose dar. Ob ein Messwert tatsächlich auf eine Erkrankung hinweist, lässt sich nur im Zusammenhang mit weiteren Untersuchungen und dem persönlichen Gesundheitszustand beurteilen.

Auch das eigene Körpergefühl bleibt wichtig. Fühlen Sie sich krank, haben Sie Schmerzen, Atemnot, Schwindel oder Herzrasen, sollten Sie diese Beschwerden ärztlich abklären lassen. Dies sollten Sie auch tun, wenn Ihre Sportuhr keine Auffälligkeiten anzeigt. Umgekehrt muss ein ungewöhnlicher Messwert nicht automatisch bedeuten, dass eine Erkrankung vorliegt. Einzelne Abweichungen können viele Ursachen haben und sind häufig harmlos.

Manche Menschen kontrollieren ihre Werte sehr häufig oder setzen sich durch hohe Schrittziele unter Druck. Das kann Stress verursachen und den eigentlichen Nutzen der Geräte schmälern. Deshalb ist es sinnvoll, sich individuelle und realistische Ziele zu setzen. Nicht jede Person muss täglich dieselbe Anzahl an Schritten erreichen. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und ein Aktivitätsniveau finden, das zu Ihrem Alltag und Ihrer persönlichen Situation passt.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Datenschutz. Die tragbaren Gesundheitstracker erfassen sensible Gesundheitsdaten. Achten Sie deshalb bereits beim Kauf auf einen verantwortungsvollen Umgang des Herstellers mit Gesundheitsdaten und informieren Sie sich über die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen der dazugehörigen App. Überlegen Sie außerdem, welche Daten Sie tatsächlich speichern oder weitergeben möchten.

Die von Wearables erfassten Gesundheitsdaten können dabei helfen, den eigenen Alltag und das eigene Gesundheitsverhalten besser im Blick zu behalten. Sie ersetzen aber nicht das eigene Körpergefühl oder eine ärztliche Beratung. Wer digitale Gesundheitsgeräte bewusst und ohne unnötigen Druck nutzt, kann von den aufgezeichneten Daten profitieren. Wichtig sind dabei realistische Ziele, ein bewusster Umgang mit den eigenen Daten und die richtige Einordnung der Messergebnisse. Denn letztlich sollte die Technik das eigene Wohlbefinden unterstützen.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGS) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. (2026). *Wearables: So nutzen Sie Fitnesstracker, -armbänder & Co. sicher*. Von https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Informationen-und-Empfehlungen/Internet-der-Dinge-Smart-leben/Smart-Home/Wearables/wearables_node.html abgerufen (Letzter Aufruf: 10.08.26)

Canali, S., Schiaffonati, V., & Aliverti, A. (2022). *PLOS Digital Health*. Von Challenges and recommendations for wearable devices in digital health: Data quality, interoperability, health equity, fairness: <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000104> abgerufen (Letzter Aufruf: 10.08.26)

Deutsches Ärzteblatt. (2025). *Blickwinkel: Wearables sinnvoll einsetzen*. Von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/blickwinkel-wearables-sinnvoll-einsetzen-bb298ea5-6b69-4ada-b93f-f2b047eed765> abgerufen (Letzter Aufruf: 10.08.26)

Bildnachweis



Canva, Eigene Darstellung



Canva, Eigene Darstellung