



## Gesundheitstipp

# Selftracking

Wie viel Kalorien auf Ihrem Teller landen, wie weit Sie gelaufen sind, ob Sie genügend Pausen gemacht oder tief genug geschlafen haben – all diese Daten können Sie mithilfe von Gesundheits-Apps und sogenannten „Wearables“, Messsensoren in Form von Armbändern oder Fitnessuhren sammeln und auswerten lassen. Der Selftracking-Trend stammt aus den USA und bedeutet so viel wie „Selbstverfolgung“. Apps und Tools sammeln jede Menge Zahlen und Daten über Ihren Körper und stellen sie in bunten und anschaulichen Grafiken dar. Sei es Essverhalten, Schlafdauer oder -qualität, Atemfrequenz, Schrittzahl, Puls oder Blutdruck. Viele Selftracking-Anwendungen liefern zusätzlich passende Optimierungsvorschläge: Bei hohem Stresslevel gibt es Atemübungen, bei Schlafmangel sendet das Smartphone eine Ins-Bett-geh-Erinnerung, notiert das Gerät zu wenig Bewegung, wird man zum Aufstehen aufgefordert.

### Selftracking für mehr Motivation

Wer also mehr über sich und die eigenen Ernährungs- oder Bewegungsmuster erfahren möchte, dem können Selftracking-Tools spannende Einblicke in den eigenen Körper und in das persönliche Verhalten liefern. Inklusive individueller Impulse und hilfreicher Tipps für Ihren Alltag: Sie vergessen während der Arbeit, genügend zu trinken oder regelmäßig aufzustehen? Kein Problem, die Apps auf Ihrem Smartphone oder Armbänder erinnern Sie gerne daran. Wer sich nicht so gut selbst motivieren kann, der bekommt durch Selftracking-Tools einen Motivationsschub, weil auch kleine Erfolge registriert werden. Wer zusammen mit Kolleginnen und Kollegen die gleichen Apps nutzt, kann Fitnessleistungen oder Ernährungspläne austauschen und sich so gegenseitig zu mehr Bewegung oder besserer Ernährung im Arbeitsalltag anspornen.

### Auf den eigenen Körper hören

Wer jedoch immer nur auf sein Smartphone guckt, um Zahlen und Daten zu seinem Körper anzeigen und auswerten zu lassen, läuft Gefahr, sich zu sehr auf die Technik zu verlassen. Wichtiger ist und bleibt das Gefühl für den eigenen Körper. Vergessen Sie nicht, auf Ihr inneres Selbst zu hören. Auch kann der ständige Blick auf die Zahlen den Druck im Alltag erhöhen: Der Puls ist hoch, die empfohlenen Schritte sind noch nicht erreicht und der Kollege hat das Fitnessprogramm viel schneller absolviert als Sie? Denken Sie daran, dass Selftracking-Tools vor allem Ideen geben und Spaß anstatt Druck erzeugen sollen. Egal wie oft Sie auf die Anzeigen schauen: Keine App kann Ihr eigenes Gespür für Ihren Körper ersetzen. Gehen Sie auch jenseits von Tracking-Tools achtsam mit sich um.

### Auf Qualität der Selftracking-Apps achten

Die Auswahl an Tracking-Apps und -Geräten ist riesig, achten Sie daher auf die Qualität und Seriosität des jeweiligen Anbieters. Auch ein Blick in die Datenschutzbestimmungen lohnt sich, damit Ihre persönlichen Daten auch wirklich sicher sind. Besondere Vorsicht ist bei Anwendungen geboten, die medizinische Daten wie Blutzucker, Puls und Herzfrequenz messen: Ob die Daten tatsächlich stimmen und welche Behandlungen sie eventuell erfordern, können nur Arzt oder Ärztin feststellen. Die Tools eignen sich auch nicht für Selbstdiagnosen und ersetzen keinesfalls den Gang in die Arztpraxis. Allerdings kann es durchaus motivieren, wenn man sieht, dass man sein wöchentliches Bewegungspensum gut geschafft hat, sein Stresslevel senken oder ein paar unnötige Kalorien einsparen konnte.