# *Immer schön am Puls bleiben*

Der Markt mit Smartwatches und Fitnesstrackern boomt. Die schlauen Uhren warten inzwischen mit einem unübersichtlichen Portfolio an Funktionen auf. Ein Sportmediziner und ein Sportwissenschafter erklären, worauf es bei der Wahl des richtigen Geräts ankommt.

TEXT: THERESA MAIR

Als Mittel- und Langstreckenläufer in den 1980er-Jahren hatte Wolfgang Schobersberger eine Pulsuhr. Sie war noch mit Draht ums Handgelenk gewickelt und mit einem Brustgurt, der die Herzfrequenz maß, verbunden. Der Vorstand des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG) der Tirol Kliniken und der UMIT hat die Entwicklung bis zu den heutigen Smartwatches im wahrsten Sinne des Wortes hautnah miterlebt – und er weiß, worauf es bei den Sportuhren ankommt.

Das ist bei der Fülle an Funktionen, welche die digitalen Hightech-Geräte am Handgelenk inzwischen zu bieten haben, für Laien gar nicht so leicht zu durchschauen. Smartwatches und Fitnesstracker boomen – und sie spielen alle Stückerln, die man oft aber gar nicht brauche. Und wenn, dann müsse man die Daten, die sie liefern, wie z. B. EKG-Ableitungen, auch zu interpretieren wissen.

## Zuerst das Ziel, dann die Uhr

„Mir kommt vor, dass die Verkäufer inzwischen in Richtung Lifestyle-Produkt gehen. Die Pulsmessung steht gar nicht mehr so im Vordergrund. Vielmehr die Konnektivität der Uhren, dass man damit navigieren, bezahlen und Musik hören kann. Für Sportler ist die Herzfrequenz aber immer noch der Basis-Parameter", sagt Hans-Peter Platzer, Sportwissenschafter am ISAG. Bei den Smartwatches, die angeboten werden, gebe es aber gerade bei der Messung des Pulses und der Sauerstoffsättigung deutliche Qualitätsunterschiede. „Das hängt vor allem davon ab, welche Sensoren verwendet worden sind", so Platzer. Bei den Sportuhren bewege man sich in Preissegmenten von 100 bis 1000 Euro. Wer 200 Euro ausgeben möchte, dürfe sich schon sicher sein, ein recht gutes Gerät zu erwerben. Ein Tipp ist auch, sich mit den Verkaufszahlen zu befassen und an die Bestseller zu halten.

Sportmediziner Schobersberger empfiehlt, Erfahrungsberichte durchzulesen, um Anhaltspunkte dafür zu finden, welches Gerät zu einem passe. Denn letztlich komme es darauf an. „Bevor ich eine Uhr kaufe, muss ich wissen, was ich damit machen möchte, und mich mit den Tools beschäftigen. Will ich meine Pulsbereiche für das Training ausloten, brauche

### Smartwatch extra für Frauen




Die Vivoactive 4s von Garmin ist eine GPS-Fitness-Smartwatch für Frauen. Sie bietet u. a. animierte Trainings am Display, Musikspeicher und Zyklustracker. € 299,99

### Fitness-Uhr für Fortgeschrittene

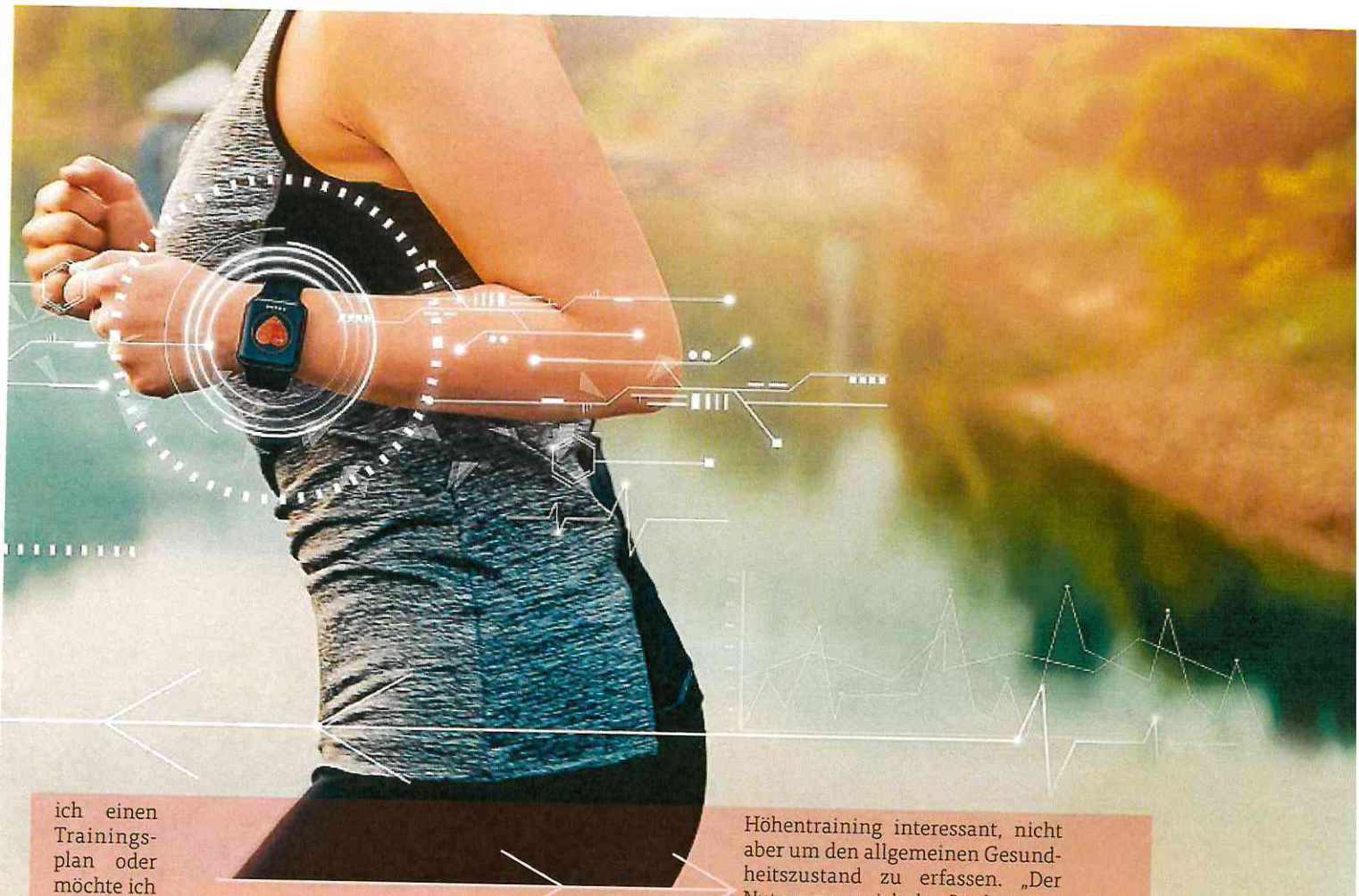


Die Apple Watch Series 6 ist ab 429 Euro zu haben. Die GPS-Smartwatch des Marktführers ermöglicht u. a. die Messung des Sauerstoffgehalts im Blut, EKG und Familien-Funktionen.

### Mehr als Sport




Die Samsungs Galaxy Watch 3 (45 mm) um rund 460 Euro vereint am Handgelenk LTE-Internet, EKG-Funktion, Trainingsaufzeichnung und Workout-Programme.



ich einen Trainingsplan oder möchte ich gezielt auf einen Marathon hin trainieren? Das Ziel kann ein ganz persönliches sein", sagt Schobersberger. Die Pulsuhr könne so auch in der Prävention sinnvoll eingesetzt werden, etwa um darauf hinzuarbeiten, einmal eine Stunde durchlaufen oder die angestrebte Mountainbike-Runde fahren zu können. „Es ist ganz wichtig, ein Gefühl dafür zu bekommen, wo der Pulsbereich liegt, der einem persönlich guttut. Wenn jemand kein gutes Körpergefühl hat, ist eine Pulsuhr, die ein Signal abgibt, wenn es zu intensiv wird, sehr unterstützend."

Wichtig dabei sei, die Uhr zumindest anfangs über einen längeren Zeitraum durchgehend zu tragen. Damit erhält man nicht nur Aufschluss über den Maximal-, sondern auch über den Ruhepuls und kann das Training entsprechend planen. Wenn man sich dann ohne Wettkampfgedanken „mit sich selber matcht" und einmal im Monat nachschaut, was sich leistungsmäßig getan hat, wirkt die Uhr motivierend.

### Körpergefühl geht vor

Die Nutzer müssten sich allerdings auch darüber im Klaren sein, dass die Uhren keine klinischen Diagnosen liefern. Die Messung der Sauerstoffsättigung sei z. B. im Höhentraining interessant, nicht aber um den allgemeinen Gesundheitszustand zu erfassen. „Der Nutzer muss sich der Stärken und Schwächen der Uhr bewusst sein. Sie liefert gute Anhaltspunkte", sagt Platzer. Aber: „Man muss auf den Körper hören und darf sich nicht von der Uhr einreden lassen, wie es einem zu gehen hat. Oft bekommt man plakative Ergebnisse, die in der Masse stimmen, nicht aber auf den Einzelnen zugeschnitten sind."

Denn letztlich basiert ein Großteil der Analysen, die Smartwatches bieten – zum Beispiel zum Kalorienverbrauch –, auf Durchschnittswerten. Diese wiederum werden aus den biometrischen Daten berechnet, welche die Nutzer von Smartwatches den Herstellern dafür preisgeben. ■

### Atmen und Schlafen

Trainingspläne, GPS-Funktion, Schlaf- und Erholungsanalyse sowie Atemtraining sollen neben weiteren Funktionen mit dem Modell Ignite 2 von Polar in Kürze im Handel erhältlich sein.




### Golfen und Wetter beobachten

Huawei versteht die Watch GT 2 pro als „eleganten Fitness-profi". Sie verfügt neben einer Wetterbeobachtungsfunktion über Golf-, Schwimm- und Wintersport-Modi.



### Fitness-Armband für Kinder

Einen Fitnesstracker für Kinder hat Fitbit mit dem Ace 3 herausgebracht. Das Armband zählt Schritte und zeichnet u. a. Lauf-, Wander-, und Radfahrbewegungen auf. Rund 75 Euro




FOTOS: ISTOCK, HERSTELLER