

SNU-JOURNAL

Das Informationsblatt des Senioren-Netz Uttenreuth e. V.

Gesundheit

Was bieten das Smartphone und die „Wearables“?

„Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Die Themen Gesundheit und Fitness spielen in der öffentlichen Diskussion eine sehr wichtige Rolle. Die Zeitschriften sind voller guter Ratschläge, das Radio informiert über alle Gesundheitsaspekte und ein Arztbesuch endet meist auch mit dem erhobenen Zeigefinger des Arztes, wenigstens etwas Sport und Bewegung in den Tagesablauf einzuplanen.

Die Industrie, hier die Branche der Informationstechnologie (IT), trägt dieser Zeitströmung Rechnung mit der Entwicklung von Geräten und Software (Apps), wie für das Smartphone, Uhren, Armbänder (Fitnesstracker) zur Überwachung unseres Gesundheits- und Fitnesszustandes.

Das Bild zeigt einen Ausschnitt der Angebotspalette der als „Wearables“ bezeichneten Geräte in

einem Erlanger Computergeschäft. Die Vielfalt ist gewaltig, man benötigt einige Zeit, um sich einen etwas fundierteren Überblick über das Angebot zu verschaffen. Die Smartphones mit ihren Gesundheit-Apps sind hier noch gar nicht gezeigt. Eine Auswahl der verschiedensten Helfer finden Sie z. B. [hier](#).

Der Fitnesstracker oder Fitness Armband



Im Grunde genommen handelt es sich bei einem Fitness Armband um einen klassischen Schrittzähler. Die Geräte wurden jedoch so modifiziert, dass sie inzwischen:

- die zurückgelegten Strecken aufzeichnen und auswerten,
- diese Daten an das Smartphone senden und
- individuelle Trainingspläne zusammenstellen können.

Mithilfe eines Bewegungssensors messen sie die Beschleunigung um aufzuzeichnen, ob man sitzt, geht oder läuft.

Darüber hinaus variiert die Ausstattung und Qualität der Fitness Armbänder stark: Während günstige Modelle oftmals nur über einen Distanz-Tracker, Timer und eine Stoppuhr verfügen, gibt es inzwischen Fitness Armbänder mit integrierter Herzfrequenz- und Kalorienverbrauchsmessung, sowie der Zuweisung von Tageszielen, Schlafüberwachung und volle Kompatibilität mit dem Smartphone. [mehr lesen](#)



Impressum:

Das SNU-Journal ist das Mitteilungsblatt
des Senioren-Netz Uttenreuth e. V.
Internetcafé

Esperstraße 18, 91080 Uttenreuth

kontakt@seniorennetz-uttenreuth.de

Beratung: Tel: 09131 996830

Während der Öffnungszeiten des Internetcafés
Montag, Mittwoch, Freitag
von 14 bis 16 Uhr

Kurseinschreibung: Tel: 09131 996833

kurseinschreibung@seniorennetz-uttenreuth.de



www.seniorennetz-uttenreuth.de

Die Fitness-Uhr



Im Unterschied zu einer Smartwatch (Apple Watch!) sind Fitnessuhren speziell, wie der Name schon sagt, auf Fitnessfunktionen spezialisiert. Es gibt eine Fülle von Angeboten mit den verschiedensten Funktionen ausgestattet und Überschneidungen

zum Fitnessarmband und zur Smartwatch.

Typische Funktionen sind:

- Schrittzähler
- Schlafracker
- GPS
- Pulsmessung (Handgelenk)
- Multisport-Funktionen

Das Smartphone

Es ist in vielen Fällen das Verbindungsglied zu den „Wearables“. Daten können hier gespeichert

und bearbeitet werden. Darüber hinaus bieten Smartphones eigene Programme in einem weit größeren Umfang an, die den Gesundheitszustand eines Menschen



mit einer Unmenge von Daten belegen können.

Z. B. liefert das iPhone 6 von Apple standardmäßig ein Programm mit dem Namen „Health“, welches in Zusammenarbeit mit Kliniken entstanden ist. Die Datenerhebung ist dermaßen umfangreich,

und reicht über Fitness, Ernährung, Blutwerte, Schlaf, Vitalzeichen bis zu einem Notfallpass.

Noch ist es jedem selbst überlassen, in welchem Umfang er seine Gesundheitsdaten dokumentieren will. Es bleibt jedoch zu vermuten, dass diese Daten nicht nur den Arzt interessieren werden.

Albert Kreutzer

Persönliches

Der Initiator ist von Bord gegangen.

Mit Hans Sommer ist ein weiterer Aktiver der ersten Stunde des SNU in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Durch Hans Sommer und zwei Damen aus Uttenreuth wurde im Jahre 2002 das SNU ins Leben gerufen. Er hat sich damals sehr stark engagiert, dass die Gemeinde Uttenreuth einen Raum zur Verfügung stellt. Von ihm persönlich wurde das erste Mobiliar und die ersten Geräte in Form von Spenden beschafft.

Hans Sommer war auch derjenige, der durch seine gewinnende Art das erste Personal, u.a. auch den Verfasser dieser Zeilen, rekrutiert hat. Im Laufe der Jahre war er an verschiedenen Stellen, oft als sog. Feuerwehr, innerhalb des SNU tätig. An der Trennung vom BRK und der Gründung des neuen Vereins war er intensiv beteiligt. Als Interimsvorstand war er zuletzt Mitglied des Leitungskreises. Seine Erfahrung und sein Rat als „graue Eminenz“ werden uns fehlen.

Das SNU bedankt sich für sein langjähriges ehrenamtliches Wirken. Wir wünschen Hans Sommer für die weitere Zukunft beste Gesundheit und alles Gute.

Armin Orthwein



Ein kleiner Ratgeber

Tipps und Tricks fürs Internet

B5 aktuell berichtet über neue Trends im Internet, interessante Downloads und Probleme durch aktuelle Viren. Die Online-Nachrichten hören Sie samstags um 7.40 Uhr und als Wieder

holung um 9.40 Uhr in B5 aktuell. Die Themen der Sendung am 25. Juni: [mehr lesen](#)

Albert Kreutzer