

1000 Schritte sollst du tun...

Ausreichend Bewegung bildet den besten Schutz vor Herz- & Kreislauferkrankungen. Wer möchte, kann sich von digitalen Helfern motivieren und überwachen lassen.

> [GANZE AUSGABE](#)

> [NÄCHSTER ARTIKEL](#)



Illustrationen: Dieter Flüggen by Marsha Heyer Illustratoren

Ulrike Schupp / Redaktion

Unauffällig erinnert ein leises Piepsen daran, dass die nächsten 250 Schritte fällig sind, sofern man den drohenden Bewegungsmangel nicht weiterhin reglos vor dem Monitor ignorieren will. Was so aussieht wie eine sportlich schlichte Armbanduhr ist ein tragbarer Minicomputer fürs Handgelenk, ein Wearable, das je nach Modell bei Bedarf den Wecker spielt, Schritte zählt, Mails entgegennimmt oder Trainingsverläufe meldet. Als Accessoires eines aktiven Lebensstils sind Smartwatches oder Fitnesstracker vom Handgelenk schon längst nicht mehr wegzudenken.

Darüber hinaus leisten sie inzwischen wichtige Beiträge zur Gesundheitsvorsorge, zum Aufzeichnen und zum Messen von Gesundheitsdaten, insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Bewegung“ ist hier einer der Lebensstilfaktoren schlechthin, um Erkrankungen zu verhindern, aber auch um bei bereits diagnostizierter koronarer Herzkrankheit, bei Herzschwäche oder nach einem Infarkt, einer Verschlechterung der Prognose entgegenzuwirken. Die WHO empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Das sind dann zum Beispiel fünf Spaziergänge von 30 Minuten oder alternativ 75 Minuten intensivere Bewegung. Wer bei der Arbeit viel sitzt, sollte sich seinem Herzen zuliebe auch zwischendurch immer wieder bewegen. Denn selbst die Joggin-

grunde am Morgen reicht nicht, um einen langen Tag in monotoner Haltung auszugleichen.

Wearables zeichnen auf, wie hoch die Herzfrequenz ist oder der Ruhepuls oder dokumentieren die Dauer der Erholungsphase nach sportlicher Anstrengung. Einige Modelle können einfache EKGs erstellen und so gegebenenfalls Daten zu Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern liefern. Herzspezialisten und -spezialistinnen sehen diesen Trend allerdings nicht nur positiv. Ein Wearable mit EKG-Funktion sollte nur dann zum Einsatz kommen, „wenn das für die Diagnose oder die Kontrolle der Therapie sinnvoll ist“, sagt Prof. Thomas Meinertz von der Deutschen Herzstiftung. Und das müsse ein Arzt entscheiden. „Wearables können die bisherigen Verfahren zu Diagnose und Kontrolle der Therapie nicht ersetzen, aber durchaus ergänzen.“ Ein „hemungsloses Anwenden der Geräte ohne Indikation“ führe aber auch zu Verunsicherung und zu Ängsten, die das Herz dann wiederum belasten können.

Die Vorteile der Minicomputer liegen auf der Hand. Herzpatienten nehmen EKG-Messungen mit Hilfe ihrer Smartwatch genau dann vor, wenn sie unter akuten Symptomen wie Luftnot oder Herzrasen leiden. Behandelnde Ärzte oder Ärztinnen erhalten so die Daten, die für eine Diagnose und die Entscheidung über weitere Therapien notwendig sind. Sie müssen nicht darauf warten, dass sich während einer Untersuchung Unregelmäßigkeiten zeigen.

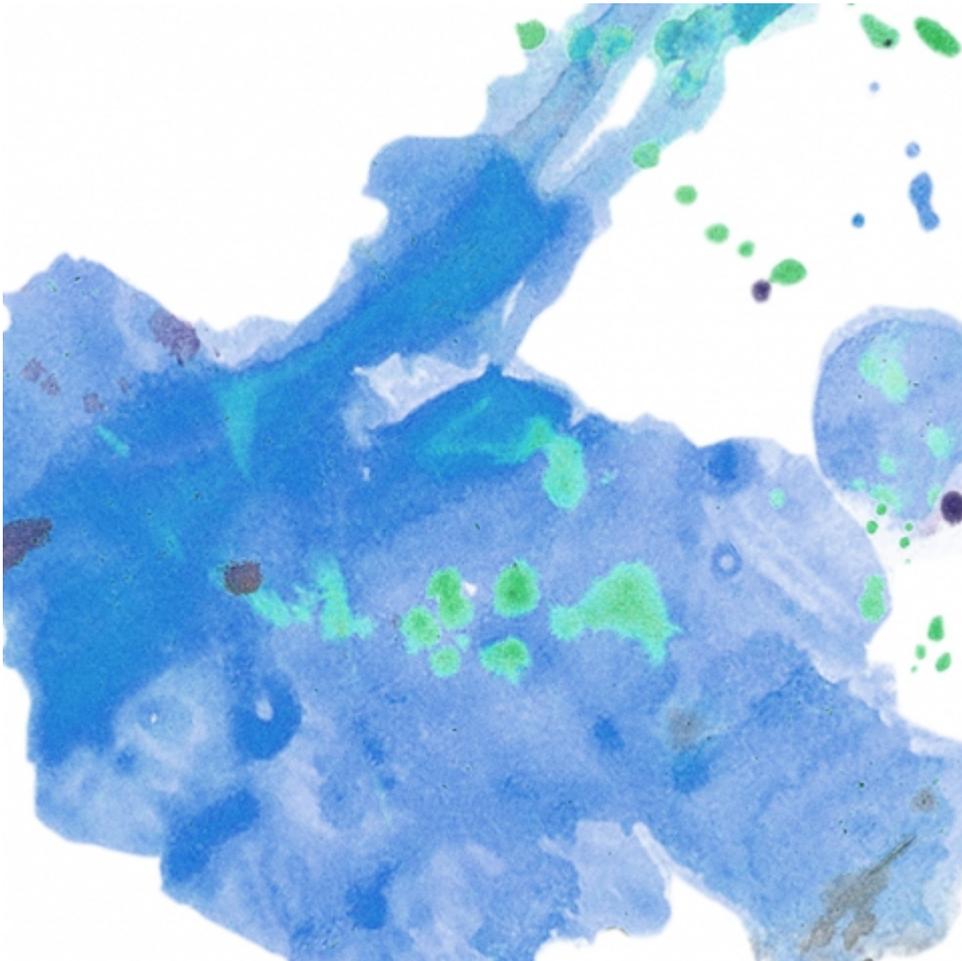
Auf dem Markt behaupten sich inzwischen etliche und sehr unterschiedliche Produkte. Eines der bekanntesten ist wohl die Apple Watch, die über eine EKG-App einfache EKGs erstellen und so Hinweise auf Vorhofflimmern geben kann. Sie misst außerdem die Herzfrequenz und gibt auch hier Hinweise bei Auffälligkeiten. Die Heartguide-Uhr des japanischen Herstellers Omron kann über die Begleit-App HeartAdvisor unter anderem Pulsfrequenz und Blutdruck messen.

Diverse hilfreiche Apps lassen sich über das Handy nutzen. Cardio Secur, ein mobiles Elektrokardiogramm für iPhone und iPad, erstellt sogar ein qualitativ hochwertiges 12-Kanal-EKG und personalisierte Auswertungen. Die Heartbeats-App von Preventicus erkennt Studien zufolge Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern. Dazu ist nichts weiter nötig als den kleinen Finger für ein paar Sekunden locker auf die Kamera des Smartphones zu drücken. Die Daten können dann ebenfalls über die App behandelnden Ärzten und Ärztinnen übermittelt werden. Entlastung für Herzpatientinnen und

patienten verspricht der BNK CardioCoach vom Bundesverband Niedergelassener Kardiologen. Diese App soll Betroffene unmittelbar bei der Therapie unterstützen. Sie kann unter anderem Arztberichte, Labor – und Röntgenbefunde, Patientenausweise oder Vitaldaten wie Blutdruck, Puls, Körpergewicht speichern und Termine notieren. Ein „Pillenwecker“ erinnert an die Einnahme von Medikamenten.

> **NÄCHSTER ARTIKEL**

Medizin | März 2021



Seltene Erkrankungen

Wann ist eine Krankheit „selten“? Welche Krankheiten sind das? Und was macht sie besonders? Fakten und Zahlen rund um die „Seltene Erkrankungen“.

Medizin | März 2016



Wechseljahre - »Hitzefrei« mit Naturstoffen

Die Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitaminen unterstützt den Hormonhaushalt, die Nervengesundheit und die Psyche

Medizin | Oktober 2018



Doktor Smartphone

Werden schon bald viele diagnostische Untersuchungen von den Patienten selbst durchgeführt – mit GesundheitsApps auf ihren Uhren und Telefonen?

