

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
01.10.2025

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Smartwatches und Fitness-Tracker: Was verraten die Werte?

Digitale Helfer überwachen Schritte, Kalorien, Schlaf und Herzfrequenzen

Ob am Handgelenk, im Ohr oder als Ring: Immer mehr Menschen nutzen Fitness-Tracker oder Smartwatches, um gesünder zu leben oder Gewicht zu verlieren. Doch wie zuverlässig sind die Messungen der digitalen Helfer wirklich? Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus ordnet ein.

Wie sinnvoll sind Smartwatches und Fitness-Tracker?

Gunnar Mollenhauer: Sie können helfen, die eigene Gesundheit besser im Blick zu behalten. Die Geräte bieten nützliche Funktionen und erfassen viele Gesundheitsdaten relativ zuverlässig. So erinnern sie an die Einnahme von Medikamenten, dokumentieren sportliche Fortschritte und können Atemaussetzer im Schlaf aufzeichnen. Ein Schrittzähler motiviert viele, sich mehr zu bewegen. Und Wearables können auch Hinweise auf Herzrhythmusstörungen liefern.

Wie zuverlässig sind die Daten?

Gunnar Mollenhauer: Herzfrequenzmessung und Schrittzählung gelten als zuverlässig. Beim Kalorienverbrauch und der Schlafanalyse sollte man dagegen noch vorsichtig sein. Die angezeigten Werte sind nicht immer exakt und zeigen eher Trends. Wie präzise die Ergebnisse ausfallen, hängt stark vom jeweiligen Modell und vom Messwert ab. Gut zu wissen: Den Kalorienverbrauch kann eine Uhr nicht wirklich messen – alle Angaben basieren auf

Schätzungen. Auch die Schlafbewertung ist ungenau. Die Geräte können zwar das Einschlafen und Aufwachen und Aussetzer aufzeichnen, aber nicht die Schlafqualität messen.

Ihr Fazit – sind die digitalen Helfer nützlich?

Gunnar Mollenhauer: Smartwatches und Fitness-Tracker bieten viele gesundheitlichen Vorteile: Sie machen Muster sichtbar, motivieren zu mehr Bewegung und liefern zuverlässige Herzfrequenzwerte. Sie ersetzen aber keine ärztlichen oder sportmedizinischen Untersuchungen. Wichtig ist zudem, die Daten mit Augenmaß zu betrachten – sonst besteht die Gefahr, sich wegen kleiner Abweichungen unnötig Sorgen zu machen.