

# DEINE GESUNDHEIT IMMER IM BLICK



## Wearables – was können die eigentlich?

Uhren, Fitness-Armbänder, smarte Kleidung:  
Wearables sind absolut im Trend. Sie sind sehr beliebt,  
um die Fitness und andere Gesundheitsfaktoren zu tracken.



## Mit Wearables den Überblick behalten

### Smartwatches:

Neben den Funktionen, die dir Auskunft über deinen Fitness- und Gesundheitszustand geben, kannst du Wearables auch für Nachrichten und Telefonate nutzen. Mit Smartwatches hast du alles Wichtige immer im Blick.

### Ein gesunder Beat:

Die Herzfrequenz gibt an, wie oft dein Herz pro Minute schlägt. Sie ist eine Messgröße für die Belastung deines Herz-Kreislauf-Systems. Im Ruhezustand sollte deine Herzfrequenz zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute (engl. beats per minute, bpm) liegen. Wirst du körperlich aktiv, steigt deine Herzfrequenz an. Deine maximale Herzfrequenz, also die Herzfrequenz, die du unter größtmöglicher körperlicher Anstrengung erreichen solltest, lässt sich über die Formel „220 minus Lebensalter“ abschätzen.

### Dein Kalorienbedarf:

Um den Alltag meistern zu können, braucht dein Körper Energie, die du in Form von Nahrung zu dir nimmst. In den meisten Fällen begegnet dir die Einheit „kcal“, welche für Kilokalorien steht. Die Menge an benötigter Energie variiert von Mensch zu Mensch. Bist du zum Beispiel als Dachdeckerin oder Dachdecker aktiv, ist dein Energiebedarf deutlich höher als der von jemandem, der im Sitzen arbeitet. In der Regel solltest du so viel Energie zu dir nehmen, wie du verbrauchst.

#### Tipp:

Falls du eine genauere Berechnung deines Kalorienbedarfs haben möchtest, schau online mal nach der „Harris-Benedict-Formel“.

Dein täglicher Bedarf an Energie kann über folgende Formel annähernd bestimmt werden:

- Männer: Körpergewicht x 24
- Frauen: Körpergewicht x 24 x 0,9

Bei Frauen ist der Kalorienbedarf oft niedriger als bei Männern, da Frauen etwas weniger Muskelmasse haben. Die Muskulatur verbrennt besonders viel Energie.

### Aktiv gegen Stress:

Eine ausreichende körperliche Aktivität ist wichtig für ein umfassendes gesundheitliches Wohlbefinden – dazu gehört auch die Psyche. Denn Bewegung dient der Entspannung nach einem stressreichen Tag. Um sich ausreichend zu bewegen, gibt es die Orientierung von 10.000 Schritten am Tag – klingt erst mal viel, aber mit deinem bewegten Arbeitsalltag und einem kleinen Spaziergang in der Mittagspause kommst du dem Ziel schon sehr nah. Sporteinheiten erhöhen dein Bewegungskonto zusätzlich und eine halbe Stunde Joggen, Krafttraining oder Fahrradfahren können sich bereits richtig lohnen.

### Ausschlafen:

Ein guter und ausreichender Schlaf ist eine wichtige Grundlage, um fit in den Tag zu starten und den Alltag erfolgreich meistern zu können. Empfohlen werden 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht. Es besteht die Möglichkeit, über Wearables die Schlafdauer sowie Tiefschlafphasen zu analysieren. Wenn du wissen willst, was du selbst für einen guten Schlaf tun kannst, schau dir gerne die Einschlafcheckliste in den Downloadmaterialien unter „Regeneration“ an.

#### Wichtig:

Mit der Nutzung von Wearables kannst du viele spannende Dinge über deinen Körper erfahren. Beachte aber, dass die angezeigten Werte oft nur Schätzungen und grobe Darstellungen sind. Du kannst dich an ihnen orientieren. Solltest du dich für genaue Messungen und Interpretationen interessieren, dann wende dich an Expertinnen und Experten in Sachen Gesundheit, wie deine Hausärztin oder deinen Hausarzt oder die Ansprechpersonen deiner Krankenkasse.