

# Vorsicht, Suchtgefahr

Sportpsychologin Romana Feldmann rät, auch mal ohne Fitnesstracker zu trainieren

Viele Jogger trainieren mit Fitnesstrackern. Das sei durchaus sinnvoll, sagt die Expertin – wenn man es nicht übertreibe.



HERVE LE GUNFF

**Romana Feldmann:** «Man sollte sich realistische Ziele setzen»

## Halten Sie Fitnesstracker für sinnvoll?

Ja, sie können viele Menschen zu mehr Sport motivieren.

## Treiben Leute mit Trackern auch langfristig mehr Sport?

Nicht unbedingt. Dafür braucht es meist mehr als einen Fitnesstracker. Man muss ja sein Verhalten ändern. Wichtig ist ein realistisches Ziel. Dann können Tracker durchaus hilfreich sein. Sie zeigen dann, ob man im richtigen Pulsbereich trainiert oder wie viele Schritte man gemacht hat. Das motiviert.

## Eine Studie in Zürich zeigte kürzlich: Wer sich auf die Daten fixiert, erkennt die Signale des Körpers nicht mehr – stimmt das?

Ja, das kann für manche Hobby-sportler eine Gefahr sein. Sie können sich in den Daten verlieren und fixieren sich dann nur noch darauf, die eigene Leistung zu kontrollieren und besser zu werden als andere.

## Was ist daran falsch?

Es kann dazu führen, dass man seinen Körper überfordert, weil man jemandem nacheifert, der einem überlegen ist. Oder man versucht, einer Leistungsnorm gerecht zu werden, die nicht dem eigenen Fitnessstand entspricht. So kann es passieren, dass die zu hoch gesteckten Ziele demotivieren und man wieder ganz mit dem Sport aufhört.

## Viele Nutzer stellen ihre Daten ins Internet. Was halten Sie davon?

Es kann motivieren, wenn man seine Trainingsziele erreicht und dies mit Freunden im Internet teilt. Ungesund ist es aber, wenn man glaubt, sich immer weiter steigern zu müssen. Möglicherweise trainiert man dann mehr, als der Körper leisten kann. Im schlimmsten Fall kann das zu einer Sportsucht führen.

## Was sind Anzeichen für eine solche Sucht?

Es gibt klare Alarmzeichen: Wenn das Training keine Freude mehr macht und man nur noch seine Kilometer absputzt, sollte man reagieren. Das gilt auch für Leute, die wegen sportlicher Aktivitäten soziale Kontakte vernachlässigen oder unruhig werden, wenn für den Sport zu wenig Zeit bleibt.

## Fitnesstracker reduzieren den Sport auf Leistung. Warum soll das nicht gesund sein?

Sport tut auch deshalb gut, weil wir uns mit anderen Menschen treffen,



## Auf Leistung getrimmt:

Fitnesstracker können dazu führen, dass man den eigenen Körper überfordert

uns in der Natur bewegen und unseren Körper bewusst spüren. Deswegen empfehle ich, dass man

auch mal ohne Tracker trainieren und sich ganz auf die Bewegung konzentriert. Interview: Luzia Ma

## Gesundheitlicher Nutzen fraglich

Fitness-Armbänder, Smartphone-Apps und intelligente Uhren zeichnen auf, wie schnell und wie weit man rennt und wie viele Kalorien man verbrennt. Diese Werte überträgt man auf den Computer und analysiert sie dann. Viele Nutzer laden die Daten auch auf Plattformen wie Facebook hoch und teilen sie mit Freunden. Der Gesundheitstipp hat kürzlich solche Tracker verglichen (3/2018). Die meisten Geräte waren

einfach zu bedienen, massen Schritte und Laufdistanz aber nicht sehr genau.

Auch Forscher der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften haben Fitnesstracker geprüft. In einer Studie untersuchten sie unter anderem, wie sie das Sportverhalten beeinflussen. Ob man sich tatsächlich gesünder verhält, wenn man seine Gesundheitsdaten misst, ist gemäss den Ergebnissen der Studie fraglich.