

Eine Smartwatch kann beim Sport eine wichtige Unterstützung sein.

Gesundheitscheck am Handgelenk

Barmherzige Brüder Eisenstadt ▶ Eine Smartwatch ist, aus dem Englischen übersetzt, eine „intelligente Armbanduhr“. Sie zeigt nicht nur die Zeit an, sondern auch Benachrichtigungen und kann Fitness- bzw. Gesundheitsdaten erfassen. Doch wo liegen die Chancen und Gefahren der Dauerüberwachung am Handgelenk? Ärzte der Inneren Medizin klären auf.

VON ANDREA MICHLITS-MAKKOS



Dr. Simon Voss ist Assistenzarzt an der Abteilung für Innere Medizin I – Kardiologie und Nephrologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt.

Neben der Zeiterfassung verfügt eine Smartwatch über nützliche Zusatzfunktionen. In der Regel ist sie mit einem Smartphone verbunden. Benachrichtigungen, Anrufe, Erinnerungen – vieles ist möglich und hilfreich im Alltag. „Auch für unsere Gesundheit gibt es nützliche Anwendungen“, heißt es aus der Abteilung für Innere Medizin – Kardiologie und Nephrologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt. Assistenzarzt Dr. Simon Voss: „Smartwatches entwickeln sich kontinuierlich weiter und sind immer besser dazu geeignet, sie für unsere Gesundheit zu nutzen. Persönliches Training, Fitnessaktivitäten, Standort, Schrittzahl, Streckenlänge, Kalorienverbrauch oder Puls können damit aufgezeichnet und überwacht werden.“

Will etwa jemand seinen Body-Mass-Index verbessern und abnehmen, gibt die Uhr einen guten Überblick zum täglichen Kalorienverbrauch. Vor allem Langzeitmesswerte sind hier aussagekräftig. Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten lassen sich mit der Uhr besser einordnen. Eine interessante Datensammlung, sicherlich auch für Diabetiker:innen. „Die Pulsüberwachungsfunktion ist nicht nur für Sportler:innen sinnvoll“, ist Dr. Voss überzeugt: „Oft zeigt erst die Smartwatch deutlich, wie körperlich anstren-

gend beispielsweise allein ein Spaziergang durch unwegsames Gelände sein kann. Via Smartwatch ist der Puls stets im Blick, um eine kontrollierte Belastung zu ermöglichen.“ Bei manchen Uhrenmodellen sind noch präzisere Messungen via Brustgurt möglich.

Primarius Prof. Dr. Rudolf Berger, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin – Kardiologie und Nephrologie, sieht aber auch Gefahren durch solche Fitness-Tracker, etwa, dass sie die Angst vor gesundheitlichen Problemen auch verstärken können. „Träger:innen einer Smartwatch neigen dazu, sich so auf die gesammelten Zahlen und Daten zu fixieren, dass sie den Blick auf das Wesentliche verlieren. Die Uhr ist als positive Unterstützung im Alltag zu sehen, um diesen gesünder, aktiver und sicherer zu bewältigen. Die Messungen sollten uns nie belasten und stressen, sondern helfen, einen gesunden Lebensstil zu pflegen“, so Primarius Berger.

Nützliche Funktionen

Auch für Senior:innen kann eine Smartwatch im Bereich Gesundheit, Sicherheit und Alltagsunterstützung sehr nützlich sein. Der Nutzen hängt allerdings stark davon ab, ob die Uhr einfach zu bedienen ist, welche Funktionen tatsächlich vorhanden sind und ob diese auch sinnvoll genutzt werden.





Primarius Univ.-Prof. Dr. Rudolf Berger, MSc, FESC ist Abteilungsvorstand Innere Medizin I – Kardiologie und Nephrologie in Eisenstadt.

Die Uhr ist als positive Unterstützung im Alltag zu sehen, um diesen gesünder, aktiver und sicherer zu bewältigen.

„Manche Smartwatches erkennen sogar Stürze. Sie fragen aktiv nach, ob Hilfe benötigt wird. Reagiert die Person nicht, wird automatisch ein Notruf abgesetzt“, ergänzt Dr. Voss. Eine Notruftaste bei Smartwatches ist zwar nicht Standard, aber längst keine unübliche Anwendung mehr. Auch die GPS-Ortungsfunktion kann sehr hilfreich sein. Für demenzkranke Personen manchmal sogar lebensrettend. Bei Bedarf können Angehörige den Standort einsehen bzw. nachverfolgen.

Alarmfunktionen sind für eine regelmäßige Medikamenteneinnahme dienlich. Die Integration eines Kalenders verschafft einen guten Überblick über den Tag. Nicht nur im höheren Alter sind Erinnerungen via Smartwatch sinnvoll, wie etwa der Hinweis, ausreichend zu trinken, oder das Erinnern an (Arzt-)Termine.

Gute Schlafqualität ist für unsere Gesundheit essenziell und förderlich, das ist allgemein bekannt. Die intelligente Armbanduhr hilft auch hier und analysiert den Schlaf und die Schlafqualität. Dauerhafte Unregelmäßigkeiten können auf Schlafstörungen hinweisen, denn die meisten Uhren zeichnen neben der Schlafdauer auch Schlafphasen und Schlafqualität auf. Dadurch haben auch Laien eine gute Basis, um das Schlafverhalten zu verbessern.

Nicht für medizinische Zwecke

„Ich wurde auch schon gefragt, ob eine Smartwatch einen Herzinfarkt erkennen kann“, erzählt Dr. Voss. Diese Frage mag naiv anmuten, doch dahinter steckt tatsächlich mehr, lässt Primarius Berger wissen: „Manche Smartwatches können in der Tat helfen, relevante Daten des Herzrhythmus aufzuzeichnen. Sie erkennen ungewöhnlich hohe oder niedrige Herzfrequenzen. Ein unregelmäßiger Herzschlag kann dann unter Umständen auch auf Vorhofflimmern hinweisen.“ Wer sich für solche Funktionen interessiert, muss aber wissen: Nicht alle Smartwatches können Stürze oder gar Herzprobleme erkennen. Die beiden Mediziner raten deshalb zu einer guten Beratung im Fachhandel.

Die Blutsauerstoffmessungen von Smartwatches sind zwar schon ziemlich gut, aber nicht vollständig zuverlässig (!) – insbesondere im Vergleich zu denen eines Finger-Pulsoximeters. Mit diesem Gerät wird in der Medizin die Pulsfrequenz und Sauerstoffsättigung gemessen. „Verwenden Sie die Daten der Smartwatch also bitte nur, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu überwachen, und nicht für medizinische Zwecke“, appelliert Dr. Voss. „Eine Smartwatch kann zwar Tendenzen zeigen, aber keine medizinischen Untersuchungen ersetzen!“, ergänzt Primarius Berger.

Für ältere und/oder alleinlebende Personen sind jedenfalls mobilfunkfähige Modelle der Uhren sinnvoll. Damit sind insbesondere Notrufe auch ohne das Mitführen eines separaten Handys möglich, weil eine eigene SIM-Karte integriert ist und das Smartphone nicht immer in unmittelbarer Nähe sein muss. Das ist auch für die Standortermittlung essenziell oder wenn jemand beim Spaziergang oder Sport ohne Handy unterwegs sein will. Gesundheitsdatentracking kann also in vielerlei Hinsicht einen gesünderen und sichereren Alltag unterstützen. Die Ärzte raten aber eindringlich, die Smartwatch auch einmal abzulegen. Das täte nicht nur dem Handgelenk, sondern auch der Seele gut! ■