



Fitnessstracker als Motivation für Herz-Kreislauf-Patienten

Die kleinen Messgeräte am Handgelenk sind stark nachgefragt, doch motivieren sie auch tatsächlich ihre Träger zu mehr aktiver sportlicher Bewegung? Um das herauszufinden und dabei besonderen Bezug auf Betroffene einer kardiovaskulären Erkrankung zu nehmen, führten US-Wissenschaftler eine groß angelegte Metaanalyse durch.

Über 30 Studien wurden im Rahmen der Analyse genauer unter die Lupe genommen. Alle 3.793 Studienteilnehmer wurden nach ausführlicher gesundheitlicher Bestandsaufnahme und Beratung entweder mit Beschleunigungsmessgeräten, mit Messgeräten zur Bestimmung der körperlichen Aktivität oder mit herkömmlichen Schrittzählern ausgestattet und sollten die entsprechenden Messergebnisse selbst schriftlich dokumentieren. Zum größten Teil erhielten die Teilnehmer kompetente Unterstützung, damit die jeweiligen Werte während der Studiendauer von über vier Monaten auch tatsächlich korrekt festgehalten wurden.

Nach der Auswertung der gesammelten Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass die unterschiedlichen Formen der verwendeten Fitnessstracker einen erheblichen Motivationsschub leisteten. Die Herz-Kreislauf-Patienten fühlten sich mit diesen Geräten zum einen besser betreut und sahen sich durch sie sehr viel häufiger dazu veranlasst, körperlich aktiv zu sein. Einen besonders hohen Motivations-Effekt scheinen demnach die schrittzählenden Fitnessstracker zu sein in Kombination mit zeitweiliger fachkompetenter Unterstützung.

Hodkinsons, A. et al.

Interventions Using Wearable Physical Activity Trackers Among Adults With Cardiometabolic Conditions A Systematic Review and Meta-analysis

JAMA Netw Open 7/2021

[Zurück zur Übersicht](#)