



Pressemitteilung

Mehr Wert.
Mehr Vertrauen.

Sportliche Begleiter

19. März 2024

Mit TÜV SÜD den richtigen Fitnesstracker finden

München. Mehr Bewegung in den Alltag integrieren, Trainingsfortschritte verfolgen und Erfolge messen – all das ist mithilfe von Fitnesstrackern möglich. Die kleinen am Handgelenk getragenen Geräte erfassen über Sensoren unterschiedliche Messdaten zur sportlichen Leistung und motivieren zu einem gesünderen Lebensstil. Produktexperte Florian Hockel von TÜV SÜD weiß, welche Features wichtig sind und worauf es beim Kauf zu achten gilt.



„Wer sich einen Fitnesstracker zulegen will, sollte sich zunächst darüber bewusst werden, welche sportlichen Ziele er oder sie kurz- und langfristig verfolgt und welche Daten dazu wichtig sind“, so Florian Hockel. „Der Fitnesstracker sollte sich nur auf die wirklich benötigten Funktionen beschränken, da zu viele Features überfordern können und die Nutzung nur

unnötig verkomplizieren.“ Doch welche Funktionen stehen überhaupt zur Auswahl?

- **Schrittzähler und Höhenmessung:** Ein Schrittzähler zählt zu den grundlegenden Funktionen eines Fitnesstrackers. Die Schritte werden über die Erfassung von sich wiederholenden Bewegungsmustern gezählt. Um zusätzlich zu erfassen, wie viele Etagen der Träger an einem Tag erklimmen hat, verfügen viele Fitnesstracker über einen barometrischen Höhenmesser, der Druckunterschiede und damit Änderungen der Höhenlage erkennt.
- **GPS:** Fitnessarmbänder mit GPS-Sensor sind eher im höheren Preissegment zu finden. Interessant ist die Funktion für alle Sportler, die regelmäßig längere Strecken zurücklegen, ob beim Joggen oder Fahrradfahren. Mittels GPS kann der Fitnesstracker die zurückgelegte Strecke, die benötigte Zeit und die Geschwindigkeit protokollieren sowie

Routen planen und navigieren. Wer lediglich die tägliche Schrittzahl erfassen möchte, braucht die GPS-Funktion hingegen nicht unbedingt.

- **Herzfrequenzmessung:** Immer mehr Fitnesstracker können den Puls am Handgelenk messen. Die Messung der Herzfrequenz ist wichtig, wenn es darum geht, die Leistung beim Training zu kontrollieren und zu steigern. So ist es zum Beispiel leichter möglich, in einer vordefinierten Pulsszone zu trainieren. Per Vibration oder akustischem Signal gibt der Tracker ein Zeichen, sobald der Puls über- oder unterschritten wird.
- **Kalorienzähler:** „Für Personen, die vorrangig abnehmen möchten, ist ein Kalorienzähler ein hilfreiches Feature. Der Kalorienverbrauch wird anhand einiger Körperdaten wie Gewicht, Größe, Geschlecht und Alter ermittelt“, weiß der Experte.
- **Trainingsprogramme:** Viele Modelle bieten außerdem Trainingsprogramme für unterschiedliche Aktivitätsziele oder Sportarten, zum Beispiel Joggen, Radfahren oder Fitness.
- **Schlafanalyse:** „Ob eine Funktion zur Schlafanalyse wirklich notwendig ist, muss jeder selbst entscheiden“, so Florian Hockel. Die erfassten Daten können Aufschluss über Schlafqualität und Schlafphasen geben und dabei helfen, die Regenerierung zu optimieren und Trainingszeiten anzupassen.
- **Smartwatch-Funktionen:** Einige Fitnesstracker haben neben Sport- und Leistungsfunktionen auch Smartwatch-Funktionen, sobald sie mit dem Smartphone gekoppelt sind. Sie zeigen beispielsweise eingehende Anrufe, Nachrichten, Erinnerungen oder Termine an. Immer beliebter wird auch die Steuerung von Musik auf dem Smartphone über den Tracker. Einige Modelle verfügen sogar über einen integrierten Musik-Player und einen Speicher für die Songs. Darüber hinaus sind einige der teureren Fitnessarmbänder mit NFC ausgestattet, sodass das Gerät zum kontaktlosen Bezahlen genutzt werden kann. Die Anzeige von Datum und Uhrzeit gehört zum standardmäßigen Funktionsumfang eines Fitnessarmbands.

Hochwertiges Display

Die meisten Fitnesstracker lassen sich über ein Display steuern und verfügen über Tasten und einen Touchscreen – einige verzichten aber auch komplett darauf. Die Daten können dann nur über die zugehörige App oder Website ausgelesen werden. Wer den Fitnesstracker beim Sport im Freien trägt, sollte auf ein solides Display achten, das sich per Helligkeitssensor an das Umgebungslicht anpasst und nicht spiegelt. OLED-Displays bieten das beste Bild, LCD-Panels sind aber ebenfalls oft zufriedenstellend.

Wasserdicht? Ein Muss

„Damit man den Tracker nicht jedes Mal beim Duschen abnehmen muss, sollte er auf jeden Fall wasserdicht sein. Wer ihn allerdings auch beim Schwimmen und Tauchen tragen will, muss genauer hinschauen, denn viele Modelle sind zwar spritzwassergeschützt, aber halten dem Druck unter Wasser nicht Stand“, so der Produktexperte.

Auch beim Akku geht es um die Ausdauer

Die Akkulaufzeit eines Fitnesstrackers ist deutlich länger als die eines Smartphones. Mindestens sieben Tage am Stück sollte der Akku durchhalten, bevor er wieder – meist per Kabel – aufgeladen werden muss. Vereinzelt gibt es auch Modelle mit Batteriebetrieb. Die Batterien haben eine lange Laufzeit, müssen aber gegebenenfalls nachgekauft werden. „GPS und smarte Benachrichtigungsfunktionen verbrauchen übrigens den meisten Strom und sollten ausgeschaltet werden, wenn sie gerade nicht benötigt werden“, empfiehlt der TÜV SÜD-Experte.

Was passiert mit meinen Daten?

Damit die gesammelten Daten auch ausgewertet werden können, bieten die meisten Hersteller Apps an. Die Übertragung aufs Smartphone funktioniert über Bluetooth – oft automatisch im Hintergrund. Für viele Modelle ist zudem eine Web-App zur Nutzung am Computer verfügbar. Hier erfolgt die Übertragung per USB-Kabel.

Da ein Fitnessarmband viele persönliche Gesundheitsdaten erfasst, sollten Verbraucher vor dem Kauf immer auch einen Blick in die AGBs werfen. „Sobald ein Gerät über GPS, Online-Features oder umfangreiche Tracking-Funktionen verfügt, werden die Daten natürlich gesammelt. Je nach Hersteller kann es hier Sicherheitslücken geben, weshalb man sich in den AGBs genau darüber informieren sollte, was mit den eigenen Daten passiert“, so Florian Hockel. „Weitere Tipps sind, wirklich nur die Funktionen zu nutzen, die tatsächlich gebraucht werden und den Tracker nicht dauerhaft, sondern nur beim Training zu tragen.“

Geprüfte Sicherheit dank TÜV SÜD

In puncto Sicherheit können Verbraucher auf das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit und das blaue TÜV SÜD-Oktagon vertrauen. TÜV SÜD prüft Fitnesstracker hinsichtlich der Batterielebensdauer, Funksendefrequenz, Biokompatibilität sowie Datensicherheit. Da die Tracker in direkten Kontakt mit der Haut kommen, werden die Geräte außerdem auf gefährliche Chemikalien sowie Gefährdungen durch das in den Akkus enthaltene Lithium hin untersucht.

Weitere Informationen gibt es [HIER](#).

Hinweis für Redaktionen: Die Pressemeldung und das Bild in reprofähiger Auflösung gibt es im Internet unter <https://www.tuvsud.com/presse>.

Pressekontakt:

TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstraße 199 80686 München	Dirk Moser-Delarami Telefon +49 89 5791-1592 E-Mail dirk.moser-delarami@tuvsud.com Internet tuvsud.com/presse
---	--

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 26.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. tuvsud.com/de