



Foto: AdobeStock

## **Fitnessuhren und Herzerkrankung – Ersetzt ein Blick auf die Uhr den Besuch beim Arzt?**

Fitnessuhren, auch Smart Watches genannt, erfreuen sich einer steigenden Beliebtheit. Die Anzahl der integrierten Funktionen und die Auswahl an Herstellern und Modellen verschiedenster Preisklassen nimmt stetig zu.

Was ist eine Fitnessuhr und was kann sie?

Wie schon im Namen enthalten, sollen die Geräte vor allem helfen, einen Überblick über die tägliche körperliche Aktivität, die Fitness, zu bekommen. Zu den Grundfunktionen gehören in den meisten Fällen die Aufzeichnung der Herzrate und die Anzahl der gelaufenen Schritte pro Tag. Das Ziel: Den Besitzer der Fitnessuhr zu mehr Bewegung animieren und ein Bewusstsein für ein gesundes Maß an Bewegung zu schaffen. Doch das ist schon lange nicht mehr alles, was die Fitnessuhren im Repertoire haben.

Viele Modelle lassen sich mittlerweile mit dem Handy oder anderen technischen Geräten verbinden. Man kann Nachrichten vom Handy lesen, verfassen und senden, Musik hören oder sogar Telefonate führen, ohne dabei das Telefon halten zu müssen, und auch ein GPS-Sensor ist heute Bestandteil vieler Uhren.

Zu den Extras einiger Fitnessuhren gehören jedoch seit einigen Jahren zudem auch medizinische Funktionen. Dazu zählt die Messung der Blutsauerstoffsättigung, die Auswertung des Herzrhythmus auf Unregelmäßigkeiten und das Aufzeichnen eines EKGs mit anschließender Analyse. Bei Messwerten, die der Uhr-Software ungewöhnlich erscheinen, leuchtet dann ein Warnhinweis auf dem Display auf und manchmal sogar auch die Empfehlung, einen Arzt aufzusuchen.

Kann meine Fitnessuhr mir Bescheid sagen, wann ich zum Arzt gehen sollte?

Diese Frage wird kontrovers diskutiert.

Früherkennung von Herzerkrankungen

Befürworter der Fitnessuhren sagen zu Recht, dass es viele herzkranken Menschen gibt, die keinerlei Beschwerden haben und die nicht von ihrer Herzerkrankung wissen. Würden diesen Personen frühzeitig einen Arzt aufsuchen, weil ihre Smart Watch eine Unregelmäßigkeit festgestellt hat, dann könnten viele Erkrankungen vielleicht früher diagnostiziert und behandelt werden. Dadurch wiederum könnte die Häufigkeit von lebensbedrohlichen Komplikationen wie zum Beispiel Schlaganfällen möglicherweise gesenkt werden.

Richtige Diagnose oder Fehlalarm

Einige der Uhren wurden im Rahmen von Studien untersucht, wo sich zeigte, dass das Vorhofflimmern bei vielen Benutzern von der Uhr erkannt und die Nutzer entsprechend informiert wurden. Allerdings wurden auch viele herzgesunde Uhrenträger fälschlicherweise alarmiert, zum Beispiel weil die Messung nicht

richtig durchgeführt wurde. Diese Gruppe wird durch den Alarm der Smart Watch unnötig beunruhigt. Nicht zu vernachlässigen ist in diesem Zusammenhang auch, dass Benutzer, die gesund aber verunsichert durch den Alarm der Uhr sind und deswegen einen Arzt aufsuchen, eine erhebliche Zusatzbelastung für Arztpraxen, Notaufnahmen und Krankenhäuser darstellen, die oftmals ohnehin schon überlastet sind.

EKG warnt nur bei Vorhofflimmern

Ein weiterer Aspekt, der bei der Verwendung der medizinischen Funktionen der Uhren bedacht werden muss, ist, dass momentan nur eine einzige Auffälligkeit im EKG erkannt werden kann, das Vorhofflimmern. Das Vorhofflimmern ist zwar eine sehr verbreitete und ernstzunehmende Erkrankung, doch kann die Uhr den Träger in falscher Sicherheit wiegen, wenn dieser meint, dass er völlig gesund sei, obwohl es auch sein kann, dass die Uhr schlichtweg nicht in der Lage ist, andere Erkrankungen als ein Vorhofflimmern zu erkennen.

Keine Zulassung als medizinisches Gerät

Nicht zuletzt ist auch anzumerken, dass keine der verfügbaren Smart Watches momentan in Europa oder Deutschland als medizinisches Gerät anerkannt ist. Eine Zulassung zu bekommen bedeutet, dass die Messtechniken und Auswertungsprogramme, die in der Fitnessuhr verwendet werden, geprüft wurden und als zuverlässig gelten.

## Fazit und Ausblick

Smart Watches haben das Potenzial, frühzeitig auf mögliche Herzerkrankungen hinzuweisen, doch bei Beschwerden ist eine Abklärung beim Arzt in den meisten Fällen besser als ein Blick auf die Uhr.

Allerdings ist es nicht ganz unwahrscheinlich, dass die Smart Watches in Zukunft auch in Deutschland als Medizingeräte anerkannt und eine zunehmende Rolle im Gesundheitssystem

spielen könnten. In den USA haben bereits einige Modelle die Anerkennung als medizinische Geräte erhalten.

Autor: Redaktion, [Katrin Repkow](#)

<https://www.kardionet.de/tipps/fitnessuhr-arztbesuch-herz/>