

Gesünder und fitter ins neue Jahr

Die Advents- und Weihnachtszeit ist die Zeit des Genusses, die Zeit der kleinen Kaloriensünden und die Zeit von Dunkelheit und Kälte, in der sportliche Aktivitäten oft reduziert stattfinden. Dann das neue Jahr, die guten Vorsätze: Alles wird besser!

Rechtzeitig zum neuen Jahr wird Fitbit auf den Markt kommen, um die Einhaltung der guten Vorsätze auch zu überprüfen, zumindest die Vorsätze bezüglich Bewegung, Sport und Ernährung. Fitbit soll Ihr privater Fitnesscoach und Ernährungsberater werden, er will Menschen helfen, aktiver zu leben und gesünder zu essen. Fitbit ist ein kleiner Stick, der zum Beispiel am Hosengürtel oder in einer Tasche getragen



wird. Das Gerät besteht aus einem Sensor, der die Aktivitäten des Trägers rund um die Uhr registriert, einer Dockingstation und einer zugehörigen Webanwendung.

Aufgezeichnete Daten sind etwa Anzahl der Schritte, die Zeiten, in denen man sich bewegt, und die Qualität des Schlafes. Nachts wird der Fitbit-Tracker am Handgelenk getragen und soll anhand geringer Vibrationen erkennen, wann der Nutzer die REM-Phase verlässt, um so die Schlafqualität einzuschätzen.

Die erfassten Daten stellt das Gerät auf Knopfdruck in Form verbrauchter Kalorien, gemachter Schritte und des zurückgelegten Weges dar. Darüber hinaus können die von Fitbit erfassten Daten mit Hilfe einer Dockingstation und einem PC an die Webanwendung übertragen und Auswertungen vorgenommen werden. Der Vergleich der eigenen Fortschritte mit denen von Freunden, Kollegen oder Verwandten soll als zusätzliche Motivation dienen.

Der Fitbit-Tracker soll rund 100 Dollar kosten, leider ist noch nicht klar, wann das Gerät in der Schweiz auf den Markt kommt.

Der Autor **Hans-Dieter Zimmermann** ist Leiter des Schweizerischen Instituts für Informationswissenschaft SII an der HTW Chur.