

#09 - Februar 2019

## GESUNDHEIT & SPORT

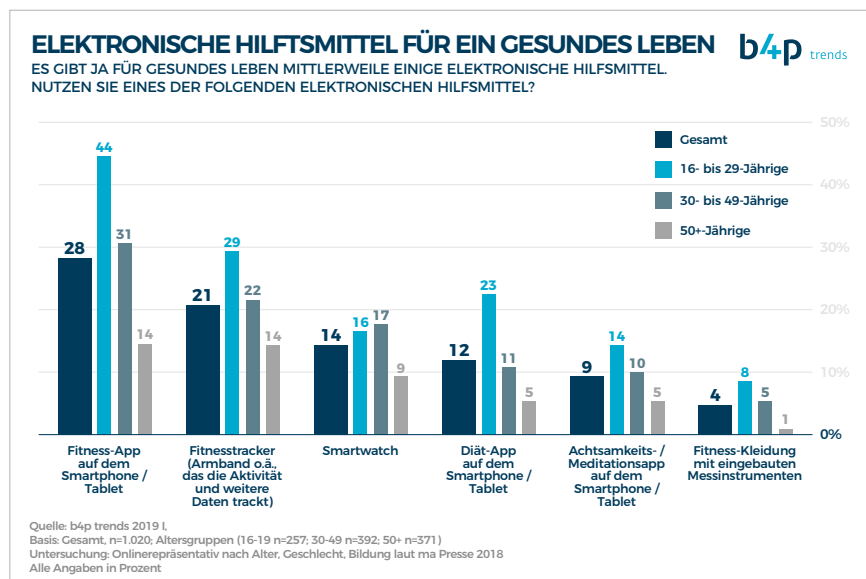
# DIGITALER FITNESSCOACH

Fitness Tracker, Smartwatch und Handy-App analysieren getane Schritte, verbrauchte Kalorien, Schlafgewohnheiten, Herzfrequenz und Blutdruck und ersetzen sukzessive den Fitnesstrainer aus dem Studio um die Ecke. Während bereits 41% digitale Devices in Sachen Sport und Gesundheit nutzen, genießen viele die ständige Selbstkontrolle mit Vorsicht. Mit Tipps und Tricks zu einem gesunden und fitten Leben hingegen versorgen sich die Sport- und Fitnessbegeisterten neben dem Internet immer noch klassisch in Printmedien.



**65%**  
der Befragten tracken  
Bewegung und Schritte

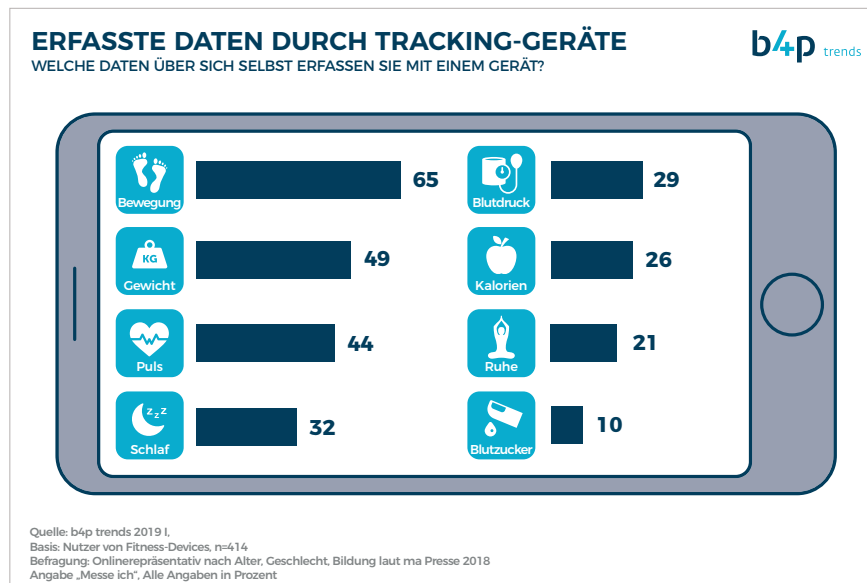
Die Anmeldungen in den Fitnessstudios steigen, die Downloadzahlen der Sport-Apps gehen rasant nach oben und auch der neue Fitness Tracker kommt endlich aus der Verpackung. Das neue Jahr hat begonnen. Alle Jahre wieder sagen viele den Pfunden und dem inneren Schweinehund den Kampf an und rücken die eigene Gesundheit in den Vordergrund. Um auch direkt zu sehen, dass Schweiß und Mühen sich lohnen, setzen immer mehr auf technische Hilfsmittel.



Bereits 41% aller Befragten nutzen Smartwatch, App oder Fitness-Tracker im täglichen Leben und lassen sich durch die Fitness-Devices sogar motivieren, bessere Erfolge zu erzielen (59%). Vor allem die jüngere Zielgruppe ist für diese Art der Gadgets empfänglich. So trackt fast die Hälfte der Befragten zwischen 16 und 29 Jahren mittels Fitness-App auf dem Smartphone oder Tablet oder nutzt ein spezielles Fitness-Armband in Kombination mit einer App (29%). Generell setzen rund 28% auf mobile Applikationen und 14% überwachen mittels Smartwatch Bewegung, Vitalfunktionen etc. Weniger genutzt werden die inhaltlich sehr spitzen Diät- (12%) und Meditations-Apps (9%). Auch Wearables spielen noch keine relevante Rolle (4%).



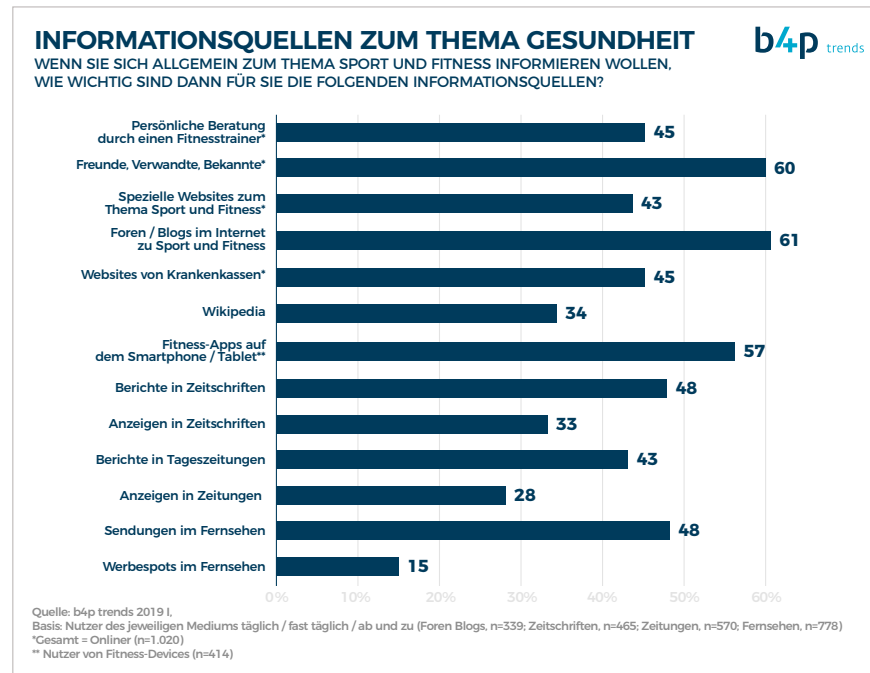
Der Begriff Wearables steht für kleine vernetzte Computer, die in der Kleidung am Körper getragen werden und den Alltag des Trägers unterstützen sollen. Sie messen Körperfunktionen wie beispielsweise den Puls.



In Bezug auf die aus den jeweiligen Geräten und Applikationen gewonnenen Daten steht die Bewegung in Form von Schritten oder anderen sportlichen Aktivitäten (65%) eindeutig im Vordergrund, dicht gefolgt vom Gewicht (49%) und den Vitalfunktionen, wie Herzschlag und Puls (44%) oder Blutdruck (29%), wobei das vorzugsweise die Generation 50+ trackt. Die Jüngeren hingegen interessieren sich vielmehr für Bewegung, Schlafgewohnheiten und Ruhephasen, sprich eine ganzheitliche Betrachtung. Eher out: Kalorienzählen (26%).

Zwar setzen inzwischen sehr viele Hobbysportler auf technische Unterstützung in Form von Fitness-Trackern & Co. beim Workout, der übertriebenen Selbstanalyse stehen sie aber dennoch kritisch gegenüber (70%). Zudem vermuten viele, dass die wenigsten diesen Fitness-Wahn lange durchhalten (65%) und diese Form der Selbstüberwachung sogar krank machen kann (79%).

Ein weiterer wichtiger Kritikpunkt: der Datenschutz. 60% der Befragten – quer über alle Altersklassen hinweg – machen sich Sorgen, was mit den gesammelten Daten passiert, die im Handy gespeichert sind. Im Krankheitsfall die Informationen an den Arzt (73%) oder eine Klinik (71%) weiterzugeben, befürworten jedoch sehr viele Nutzer. Bei der Krankenkasse (38%) und dem Apotheker (25%) werden die meisten schon vorsichtiger. Generell sehen aber alle Panelteilnehmer die Notwendigkeit des vorsichtigen Umgangs mit den eigenen Daten, die mit Fitness Tracker, Smartphone-App oder Smartwatch gewonnen werden.



**der Befragten informieren sich in Anzeigen in Zeitschriften über die Themen Gesundheit und Fitness**

Hilfestellung rund um Fragen zu einem gesunden Lebensstil wiederum suchen die Befragten lieber im analogen Leben. 60% lassen sich in Sport- und Fitnessangelegenheiten direkt in ihrem sozialen Umfeld beraten. Freunde, Verwandte und Bekannten liefern hilfreiche Tipps für einen gesunden und fitten Lifestyle. Tipps und Tricks direkt vom Profi, dem Fitnesstrainer, holt sich knapp die Hälfte ein (45%), bei den Befragten zwischen 16 und 29 Jahren steht der sogar ganz oben auf der Liste (64%). Relevante Informationen und Wissenswertes werden aber nicht nur persönlich erfragt und im Internet recherchiert, sondern kommen auch aus Zeitschriften (48%), Zeitungen (43%) und TV (48%). Printmedien – vor allem Special Interest Zeitschriften – bieten ebenfalls hilfreiche Tipps und allerlei Nützliches für alle Sport- und Gesundheitsbegeisterten, sich weiter zu motivieren und dem inneren Schweinhund entgegen zu wirken.

Basis: n=1.020 Personen, repräsentativ für die deutsche Online-Gesamtbevölkerung gewichtet nach Alter, Geschlecht, Bildung laut ma Presse 2018 (Onliner in den letzten 3 Monaten).  
Befragungszeitraum: 02.01. - 09.01.2019