

body • LIFE[®]

SONDERAUSGABE BY cardioscan ✓

Titelstory

Die Vermessung der Innenwelt

Körperdaten sind die Bessermacher S. 4



HOLISTIC HEALTH

Die Gesundheitsmacher von heute

S. 7



MEDICAL FITNESS

Gesundheit muss Spaß machen

S. 8



INTERVIEW

mit Trendforscherin Corinna Mühlhausen

S. 12

cardioscan checkpoint

Die 360°-Lösung

Die beste Basis für eine professionelle Trainingssteuerung bieten die gemessenen Werte des eigenen Körpers. Der 360°-Blick des cardioscan checkpoint ist dafür die perfekte Grundlage.



basic



bodyscan
Körperanalyse to go



cardioscan
Herz-Stress-Messung



metabolicscan
Stoffwechselanalyse

premium



bodyscanIQ
die smarte Körperanalyse



performancescan
Leistungsdiagnostik

professional

LIEBE LESER!

Vor etwas mehr als 30 Jahren wurde das subjektive Belastungsempfinden zu einem Thema, das die Forschung zu interessieren begann. Der Schwede Gunnar Borg entwickelte eine Tabelle zur Selbsteinschätzung, die „Ratio of Perceived Exertion“ – übersetzt etwa: die Quote der angenommenen Belastung. Dabei ging Borg davon aus, dass die Belastung bei sportlicher Aktivität zum Beispiel bei einer Herzfrequenz von 100 leicht und von 170 schwer sei.

In einem groß angelegten Versuch Ende der 1980er versorgten Wissenschaftler sowohl Profisportler als auch Amateure mit Pulsuhren. Sie gaben den Läufern die Aufgabe mit, ihr Training im mittleren bis mäßig schweren Bereich der Borg-Skala zu absolvieren. Nach der Einheit wurden die Probanden zunächst interviewt: Wie war's, wie habt ihr euch gefühlt, wo auf der Borg-Skala sortiert ihr euch ein? Die Antwort war unisono: mittel bis schwer, das sei ja schließlich die Aufgabe gewesen. Erst danach schauten sich die Forscher die Daten an, die von den Pulsuhren aufgezeichnet worden waren.

Keiner der Sportler hatte sich im mittleren Bereich bewegt. Ausnahmslos alle hatten im Bereich schwer bis sehr schwer trainiert. Oder mit anderen Worten: hart an der Belastungsgrenze. Das ist hochinteressant, zum Beispiel, weil es die Leistungsgesellschaft spiegelt: Wir sind darauf konditioniert, bis zum Umfallen zu performen, egal ob im Job oder beim Sport. „Mittlere Belastung“ bedeutet: Man wurschtelt sich so durch; die mittlere Belastung ist heutzutage keine akzeptierte gesellschaftliche Ablieferungsstufe.

Die zweite wichtige Erkenntnis resultiert aus dieser Haltung: Wir halten das hochtourige Leben für normal und spüren Überforderung kaum noch – oder ignorieren sie. Wer ein Burn-out erleidet, fühlt es in genau dem Moment, in dem es passiert. Und leitet erst in diesem Moment Gegenmaßnahmen ein. Dass es schon wochen- und monatelang – in manchen Fällen über Jahre – Warnsignale gab, nahmen die Betroffenen in der Regel nicht wahr. Das zeigt: Körperdaten ganzheitlich zu erfassen und sie richtig interpretiert in das Leben der Menschen einzuordnen, ist wichtig. Wer der Ansicht ist, der Muskel- und Fettanteil würde schon reichen, denkt zu kurz. Smarte Diagnostiklösungen müssen immer ganzheitlich sein, damit Training funktioniert.

Smarte Diagnostiklösungen sind „Dein Schlüssel zum Medical-Fitness-Markt“ – dies war der Titel einer Marketingkampagne, die wir im Jahr 2010 gestartet haben. Heute ist „Medical Fitness“ in aller Munde: Und es ist schön zu sehen, wenn die eigene Vision Realität wird. Und dabei sind Körperdaten die absoluten Bessermacher! Mit der wachsenden Verfügbarkeit, der Begeisterung und dem Glauben an Körperdaten sind sie ein Schatz, den die Menschen bekommen, und ein hilfreiches Tool zur Selbsterkenntnis. Sie schaffen ein Gefühl für die eigenen Grenzen und können ein Weg zu persönlicher Nachhaltigkeit sein.

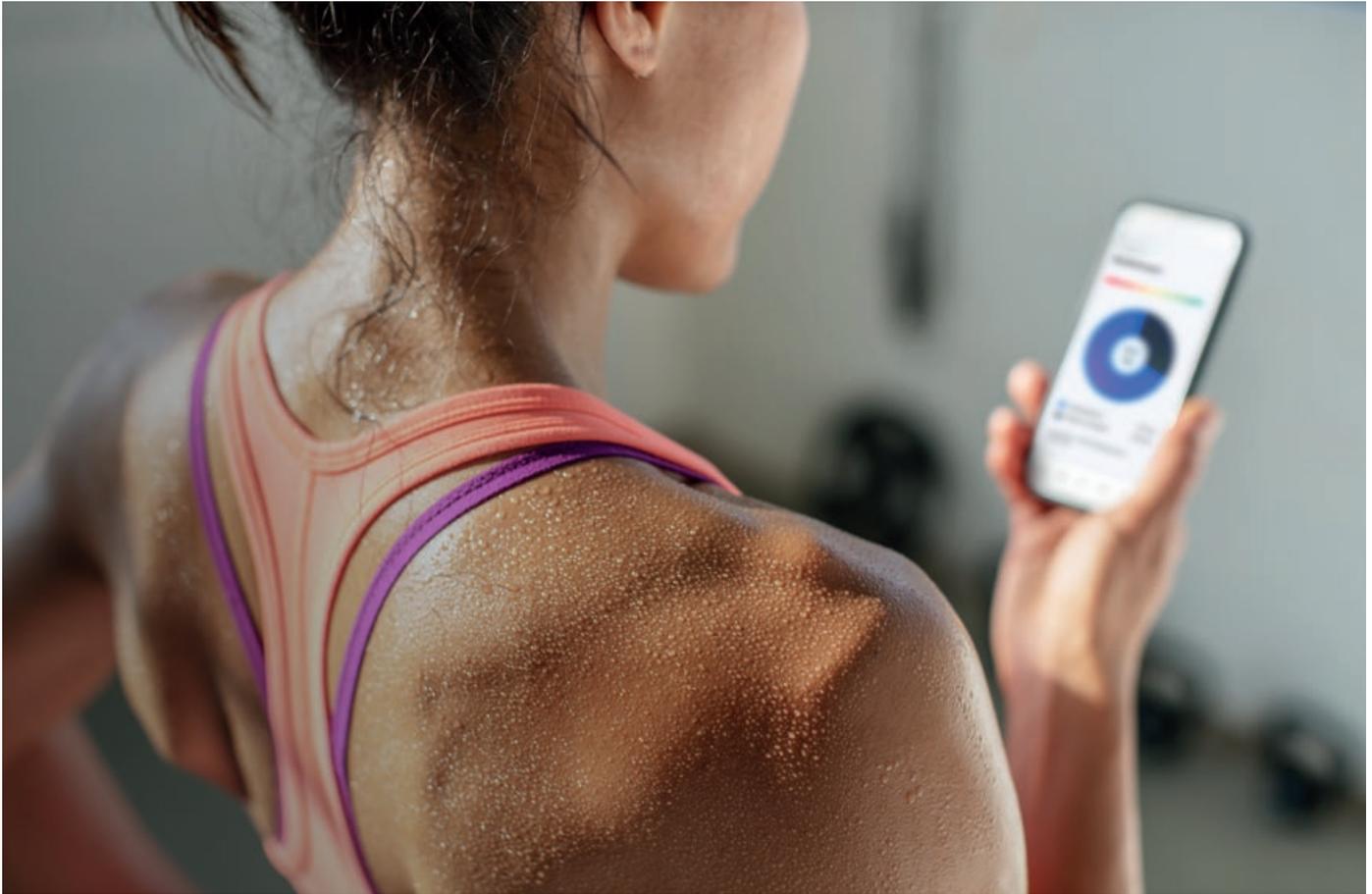
Viel Spaß beim Lesen des Trendreports!



Dr. Marc Weitz
Geschäftsführer cardioscan GmbH



Dr. Marc Weitz



Die Vermessung der Innenwelt

Sind Körperdaten ein hilfreiches Tool zur Selbsterkenntnis – oder erziehen sie den Menschen auf dem Weg zur Selbstoptimierung ein gesundes Körperempfinden ab? Wahr ist vor allem: Körperdaten und ein gutes Gefühl für die eigenen Grenzen sind kein Widerspruch. Ganz im Gegenteil: Sie können ein Weg zu persönlicher Nachhaltigkeit sein.

Dr. Marc Weitzl

Es war ein Gespräch mit weitreichenden Folgen, das Seppo Säynäjäkangas 1976 am Rande einer Langlaufpiste in den finnischen Wäldern führte. Seppo war damals ein junger Professor für Elektrotechnik an der Universität von Oulu im Norden des Landes, selbst ein versierter Skilang-

läufer und traf in Ausübung seines sportlichen Hobbys auf den Trainer eines ambitionierten Nachwuchskaders. Die Männer kamen ins Gespräch – auch darüber, wie sich das Training der Leistungssportler dieses Übungsleiters optimieren ließe. „Ach“, sagte der Trainer, „es wäre schon schön, wenn man, nur so

zum Beispiel, wüsste, wie sich die Herzfrequenz seiner Sportler in bestimmten Situationen auf der Piste verhielte.“ Aber leider könne man die ja nur kabelgebunden messen, wenn die Jungs und Mädels zum Stehen gekommen seien. Säynäjäkangas verabschiedete sich und glitt weiter, aber er grübelte ab diesem

Foto: Getty Images

Moment darüber nach, wie ein kabelloses Messverfahren für die Herzfrequenz von Sportlern aussehen könnte – und hörte in den nachfolgenden Jahren auch nicht mehr damit auf: 1977 gründete er an der Universität Oulu die Firma Polar Electro OY, die 1982 die erste kabellose Pulsuhr der Welt auf den Markt brachte. Und das hat so einiges verändert. Heute sind Fitnessstracker zum Massenmarkt geworden. Apple verkauft beispielsweise pro Jahr ein Drittel mehr Uhren als die gesamte Schweizer Uhrenindustrie zusammen. Da all diese Geräte Körperdaten sammeln, nimmt die Selbstoptimierung ihren Lauf.

Körperdaten verbessern die Eigenwahrnehmung

Und hier nun setzen differenzierte Körperdaten an: Sie helfen dabei, sich ganzheitlich selbst zu erkennen und den eigenen Körper zu verstehen – und die Mechanismen zu entlarven, nach denen sich ein falsches Körpergefühl einschleicht. Ein Beispiel aus meiner Praxis: Ein stark übergewichtiger Rennradfahrer, der es sich zum Ziel gesetzt hatte, den größeren Teil seines Bauchfetts zu verlieren, wunderte sich, dass eben genau das nicht passierte, obwohl er monatelang mit maximaler Anstrengung durch die Gegend gefahren war. Als ich ihm riet, kontrolliert mit seiner individuellen, in einem Check-up bestimmten Herzfrequenz zu trainieren – optimal für die Fettverbrennung –, empfand er das zunächst als lahm und unbefriedigend. Aber er zog es durch und erzielte nicht nur den gewünschten Bauchweg-Effekt. Er wurde bei dieser Herzfrequenz auch schneller und schneller – eine für ihn verblüffende Erkenntnis. Mittlerweile hat sein Körper gelernt, seine Bedürfnisse beim Sport einigermaßen eigenständig zu regulieren. Das Gleiche habe ich bei vielen Profisportlern erlebt, wenngleich viele im Leistungssport noch nicht so weit sind. Einem Bundesligatrainer ist es zunächst einmal herzlich egal, ob die HRV oder der Wasserhaushalt seines Spielers stimmt und wie genau die Muskelverteilung an den Beinen aussieht. Wenn aber aus diesen Daten folgt, das sein Spieler kurz vor dem Übertraining steht, sein Leistungsvermögen abfallen wird und eine Verletzung quasi unausweichlich ist, wenn er gegen das eigene Empfin-

den nicht ein bisschen kürzertritt, dann wird dieser Trainer aufhorchen müssen.

Körperdaten motivieren

Was aber sollte gemessen werden? Nun, vorneweg: die HRV, die Herzfrequenzvariabilität. Der daraus abgeleitete „Stress“ war lange ein nebenher erhobener, aber wenig beachteter Wert. Dabei ist diese HRV der erste Wert, der ausschlägt, wenn irgendetwas das Herz bewegt. Zum Beispiel, wenn man sich frisch verliebt. Nichts und niemand wird das Herz daran hindern, wie wild zu schlagen, wenn man beim ersten Date vor dem Objekt der Begierde steht. Das gilt aber auch für den Stressfaktor Prüfungsangst zum Beispiel. Die HRV ist also ein echter Gradmesser dafür, wie flexibel das Herz auf Belastungen reagieren kann. Sollte sie zu gering sein, das Herz zu starr und gleichförmig auf die unterschiedlichsten Stressereignisse reagieren, ist das ein Warnsignal. Und auch das trägt dazu bei, sich selbst besser zu verstehen – wie andere Körper- und Lebensstildaten, die zwingend dazu gehören, ein ganzheitliches Bild zu erstellen, das Stellschrauben für ein effektives Training offenlegt, zur Verbesserung bestimmter Details motiviert oder dem Mitglied einfach nur zeigt: Alles ist gut, wie es ist. Und eben das ist ein wichtiger Punkt: Körperdaten, richtig erhoben, helfen dabei, dass Trai-

ning wirklich funktioniert, und manchmal genau deswegen, weil sie helfen, dem Wahn der Optimierung zu widerstehen. Und wer feststellt, dass weniger mehr ist, wird zufriedener sein und setzt eine positive Spirale in Gang: Durch die Kenntnis seiner Körperdaten bekommt man ein besseres Körpergefühl. Ein besseres Körpergefühl führt zu einer höheren Motivation im Umgang mit sich selbst, aber auch mit den Mitmenschen. Und nicht zuletzt: Wer sich selbst besser versteht, versteht auch die Bedürfnisse der Umwelt besser. Es ist daher eine gar nicht so gewagte These, dass der Gang ins Fitnessstudio beim richtigen Umgang mit Körperdaten am Ende auch zu mehr Nachhaltigkeit führt.

Körperdaten fördern Nachhaltigkeit

Wie das? Weil Körperdaten langfristig das Bewusstsein für eine bessere, eine passende Art der Belastung für den eigenen Körper schärfen. Wird jemand, der gelernt hat, mit seinem Körper und seiner Seele besser umzugehen, nun im Supermarkt eingeschweißte Gurken, Treibhaustomaten aus Holland oder Billigsteifisch aus Massenproduktion kaufen? Schwer vorstellbar. Wer bewusst mit sich umgeht, übernimmt Verantwortung für sich. Und wird das automatisch auch mit seiner Umwelt tun. Das ist nachhaltig! ■

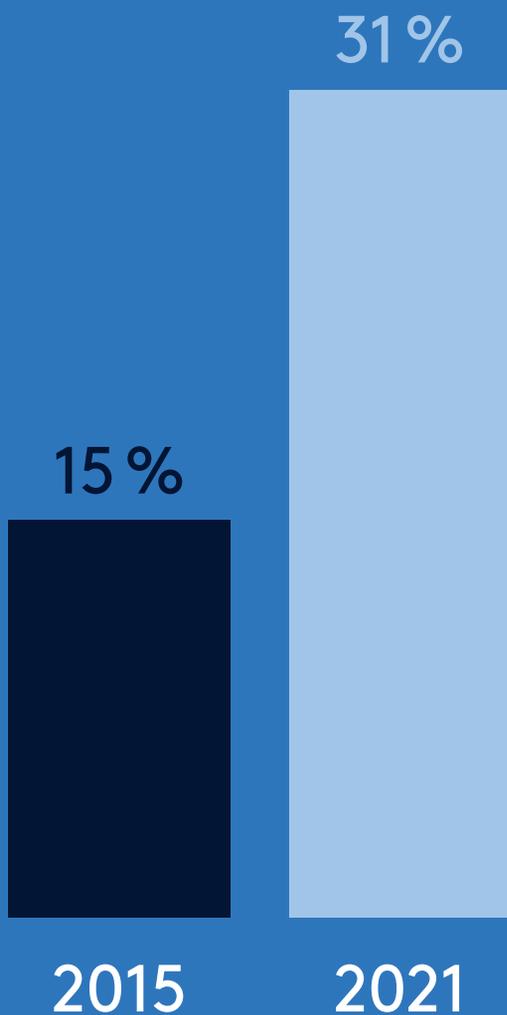
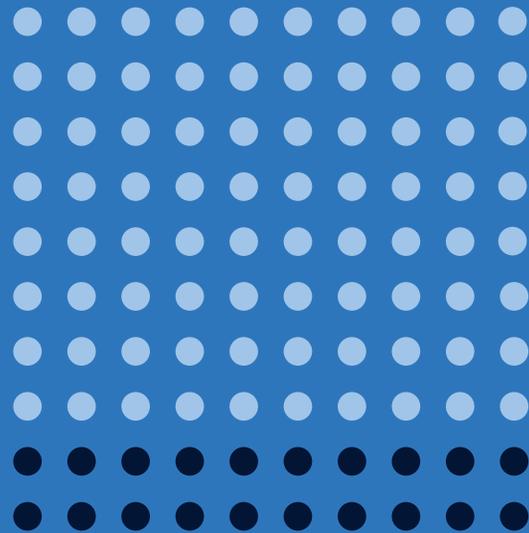


Smarte Diagnostik-Tools liefern nicht nur Daten, sondern individuelle Empfehlungen.

Etwa 80% aller Menschen sind gestresst

Das bedeutet einen Anstieg seit der Corona-Pandemie von etwa 23%. Wer aber seine Körperdaten kennt, kann gegensteuern und Stresswerte nachhaltig reduzieren. Entscheidend dabei ist, die Balance zwischen Body & Mind zu berücksichtigen.

(Quelle: YouGov 2020)



Immer mehr Menschen tracken ihre Gesundheitsdaten

Körperdaten helfen, den eigenen Körper besser zu verstehen. Sie liefern Hinweise auf das eigene Gesundheitsverhalten und sind ein Motivator für einen selbstbestimmten, gesunden Lifestyle.

(Quelle: Statista 2021)

Holistic Health

Die Gesundheitsmacher von heute setzen auf einen neuen Holistic Healthstyle. Die ganzheitliche Erfassung von Körperdaten steht dabei im Fokus.



„Im Laufe meiner Berufsjahre als Arzt wurde mir immer klarer, dass z. B. eine Entzündung an der Achillessehne nicht nachhaltig an der Achillessehne behandelt werden kann. Die Ursache liegt grundsätzlich woanders. Jenseits orthopädischer Funktionsket-

Dr. Dr. med. Hodayun Gharavi

Sportarzt und Sportwissenschaftler aus Lüneburg

ten bestimmen auch Stoffwechselfaktoren die Bereitschaft des Gewebes, entzündlich zu reagieren. Deshalb sehe ich mir ganz gezielt Blutwerte an, die die Ernährung der einzelnen Zellen widerspiegeln. Auch die Funktion des Darms – man will es kaum glauben – hat eine Verbindung zur Gesundheit der Achillessehne. Eigentlich logisch, da jede Struktur unseres Körpers ihre Energie aus der Nahrung erhält, die nun einmal aus dem Darm gewonnen wird. Alles ist eben miteinander verbunden. Wenn man das respektiert, gestaltet man die Diagnostik plötzlich ganzheitlich. So behandeln wir auch Achillessehnenbeschwerden sehr erfolgreich über eine Ernährungsumstellung.

Als ich Dr. Marc Weigl kennenlernte, wurde schnell klar, dass wir die gleiche Philosophie in Sachen Fitness, Training und Gesundheit teilen. Bei cardioscan wird ganzheitlich gedacht. Die Technologie von cardioscan macht Diagnostik und Therapie für meine Patienten zum Erlebnis. Auch ich als Arzt erlebe die Veränderung als Maß der therapeutischen Intervention ganz anders. Mit cardioscan werden bislang unsichtbare Veränderungen nun sichtbar, Zusammenhänge begreifbar und Ziele erreichbar. Mit cardioscan muss ich als Arzt weniger Überzeugungsarbeit leisten bei deutlich besserer Compliance meiner Patienten. Danke, cardioscan!“

Prof. Dr. med. Philip Schoettle

Medizinischer Direktor des Next Health Institute



„Wir setzen cardioscan-Produkte bei Patienten ein, die Gewicht verlieren wollen, sich selber aus gesundheitlichen oder sportlichen oder ästhetischen Gründen verbessern wollen – aber auch solchen, denen Behandlungen bevorstehen, bei denen

sie selber aktiv mitarbeiten müssen, um ein gutes Ziel zu erreichen. Die Diagnostik-Tools zeigen unseren Patienten, an welchen Stellschrauben sie drehen müssen, um z. B. ihre Gelenke besser zu schützen, ja, ganz allgemein: ihr Leben zu verbessern. Aber cardioscan hilft auch mir, mich als Arzt vor Patienten zu schützen, die nicht bereit sind, ihren Lebensstil an das Notwendige anzupassen. Diese Patienten neigen dazu, die Verantwortung für das Nichterreichen der gewünschten Ziele dem Arzt zu geben. Mit den gesammelten Körperdaten kann ich nachweisen, dass diese Leute ihrer Eigenverantwortung nicht nachgekommen sind.“

Carsten Kerner

CEO Holmes
Place Deutschland



„Bei Holmes Place steht die Diagnostik im Zentrum der Member Journey. Was das bedeutet? Nun: Wer bei uns Mitglied wird, startet damit einen Prozess, hat eigene Ziele, die man bei uns erreichen möchte. Die können ganz unterschiedlich aussehen, von Stressabbau bis Gewichtsverlust, aber die Diagnostik ist der Anfang von allem und begleitet unsere Mitglieder auf ihrer Reise. Durch sie können wir den Kunden die bestmöglichen Empfehlungen entsprechend ihrer Ziele zuteilwerden lassen. cardioscan ist unser langjähriger Partner, wenn es darum geht, das Gesundheits- und Healthy-Lifestyle-Konzept unserer Clubs erlebbar und sichtbar zu machen. Die smarten Diagnostiklösungen von cardioscan sind perfekt, um die Customer Experience zeitgemäß zu gestalten und digital zu unterstützen. Insbesondere der mescan wird eingesetzt, um Interessenten von Anfang an von dem Betreuungskonzept zu überzeugen. Und das funktioniert super, weil die Ergebnisse für die Kunden leicht zu verstehen sind und sie unmittelbar begreifen: Hier werde ich nicht alleingelassen.“

IMPRESSUM

Herausgeber: cardioscan GmbH / Valentinskamp 30 / 20355 Hamburg
Satz & Layout: bodyLIFE Medien GmbH / Ludwig-Erhard-Str. 2 / 76275 Ettlingen
BUERO EINS 11 / Luisenstraße 2 / 76275 Ettlingen

cardioscan

Trendreport



MEDICAL FITNESS:

Ein neuer Holistic Healthstyle verbindet in Zukunft Spaß, Fitness, Prävention und Kuration zu einer neuen sportlichen Einheit.

Ganz grundsätzlich lassen sich mit dem Begriff „Medical Fitness“ alle medizinisch assoziierten Sportaktivitäten beschreiben. In unserer älter werdenden Gesellschaft rücken die gesundheitsfördernden Aspekte des Sports in den Vordergrund. Mit dem Megatrend der Silver Society beschreiben wir eine Kultur, in der Pro-Aging, also ein positiver Umgang mit den Ressourcen und dem Aussehen Älterer, das alte Anti-Aging ablöst. Parallel dazu gewinnt Medical Fitness in Zukunft weiter an Bedeutung, da Sportlichkeit zur Grundvoraussetzung für die eigene Leistungsfähigkeit wird und damit zu einem Synonym für Gesundheit. Die Erfahrungen der Covid-19-Pandemie haben diesen Aspekt deutlicher als jemals zuvor unterstrichen. In den nächsten Jahren werden wir erleben, dass Medical Fitness immer stärker zu einer tragenden Rolle innerhalb des Megatrends Gesundheit werden wird.



Corinna Mühlhausen

Die ersten Auswertungen von Patientendaten aus der Covid-19-Pandemie zeigen, dass eine gute Konstitution – und dazu gehört auch ein medizinisch nachweisbarer Fitnesszustand – dazu beitragen kann, auch eine Krankheit wie Corona zu verhindern oder schneller zu besiegen. In Zukunft werden wir erleben, dass dem Immun-Boosting damit eine neue Bedeutung zukommt. Die Menschen werden im Nachgang an die Krise noch mehr als in der Vergangenheit selbst dazu beitragen wollen, an einem gesunden Lifestyle zu arbeiten. Und ein wichtiger Aspekt dieses

Healthstyles bildet das Thema „Medical Fitness“.

Eine neue Definition von Gesundheit

Wer heute von Gesundheit spricht, meint nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch das persönliche Wohlgefühl, seine sportliche Fitness und Leistungsfähigkeit. Mehr als 52 Prozent unserer Mitbürger fühlen sich nur dann gesund, wenn sie leistungsfähig und fit sind (Quelle: Healthstyle 2019, Trendcoach). Insofern ist Medical Fitness auch ein Garant dafür, dass wir die

Aufgaben, die uns täglich begegnen, gut erfüllen können. Diese Stärkung der medizinischen Seite des Freizeitsports macht es den Anbietern auf dem ersten Gesundheitsmarkt leichter, sich diesem Trend zu öffnen.

Gesunde Sportlichkeit als Teil des Gesundheitssystems

In der Vergangenheit waren es nämlich zunächst die Player im zweiten Gesundheitsmarkt – vom Sportschuhhersteller bis zum Wellnessanbieter –, die die gesundheitsfördernden Aspekte ihres Angebots betonten. Nun entwickelt sich der

Markt von der anderen Seite her: Versicherungen und Krankenkassen, aber auch Anbieter arbeitsmedizinischer Services oder die Hersteller medizinischer Messsysteme öffnen sich gezielt in Richtung Medical Fitness. Der Blick in die USA zeigt, wie es weitergehen wird: Dort gibt es vor allem für die Arztpraxen und Krankenhäuser bereits viel mehr Anreize, ihre Patienten am digitalen Fortschritt teilhaben zu lassen. Tun sie das, werden sie besser bezahlt; tun sie es nicht, gibt es Abschläge in der Vergütung.

57%
DER GENERATION Z
 wollen zukünftig mehr Fitness-Streaming-Dienste nutzen.
Quelle: QVC Zukunftsstudie

Zusammen werden die Anbieter auf beiden Gesundheitsmärkten in Zukunft neue Angebote entwickeln, mit denen die Kunden/Patienten in ihrem Bemühen unterstützt werden, sich nachhaltig gesundheitlich relevant sportlich zu betätigen. Dazu müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, indem die alten Grenzen innerhalb des Gesundheitssystems geöffnet werden und gleichzeitig ein sicherer und transparenter Umgang mit den in diesem Zusammenhang gesammelten Daten über die Aktivitäten von Medical-Fitness-Patienten sichergestellt wird. Medical Fitness wird damit zur festen Größe im Dreiklang von Prävention, Wohlfühl und Krankheitsbekämpfung.

Vermessung als Beleg für effizientes Gesundheitstraining

Der demografische Wandel in allen post-industriellen Gesellschaften wird diese Entwicklung hin zu einem medizinisch unterstützten Sportangebot also nachhaltig beschleunigen. Als weiterer Motor wirkt sich der Megatrend der Konnektivität aus, schließlich gibt es in kaum einem anderen Bereich so viele digitale Initiativen wie im Gesundheitswesen – auch hier erwies sich die Pandemie als Beschleuniger. Die Entwickler träumen davon, in Zukunft alle verfügbaren Gesundheitsdaten über den einzelnen Patienten digital zu bündeln; sie stoßen damit auf erstaunlich wenig Vorbehalte in unserer sonst so datensensiblen Gesellschaft. Immerhin schon etwa ein Drittel der Deutschen über 14 Jahre vermisst ihren Körper bereits mit Systemen von Firmen wie Apple, Google, Garmin oder Runtastic (Splendid Research 2020).

Bis 2022 sollen sich die Umsätze mit Fitness-Trackern auf 29 Mrd. US-Dollar weltweit gesteigert haben. Im gleichen Zeitraum sollen zudem 140 Mio. Smartwatches verkauft werden (CCS Insight 2018). Eine Umfrage unter deutschen Digital-Healthcare-Gründern und -Investoren sowie eine Datenanalyse von Strategy&, der Strategieberatung von PwC, zeigt: Die monatlichen Nutzerzahlen von Health- und Fitnessanwendungen sind im Pandemiejahr 2020 um rund 20 Prozent angestiegen. Gleichzeitig meldet das Roland-Berger-Institut, dass der Bedarf an digitalen Gesundheitslösungen seit Beginn der Covid-19-Krise



um rund 50 Prozent gewachsen ist und dass das deutsche Marktvolumen für Telemedizin bis 2025 weiter auf 38 Mrd. Euro ansteigen wird. Und neben den Herstellern von Wearables werden es die Anbieter von Medical-Fitness-, Sport- und Analysegeräten sein, die in den nächsten Jahren am stärksten von diesem Trend profitieren werden.

Körperdaten sind Bessermacher

Wer sich selbst vermisst, steht auch dem professionellen Messen positiv gegenüber. Dieses wird künftig additiv eingesetzt, um die eigenen Messungen

Der Bedarf an digitalen Gesundheitslösungen ist seit Covid-19 massiv gestiegen – während die Kunden noch nach den perfekten Lösungen suchen, ist das Fitnessniveau seit Coronabeginn wieder gesunken.

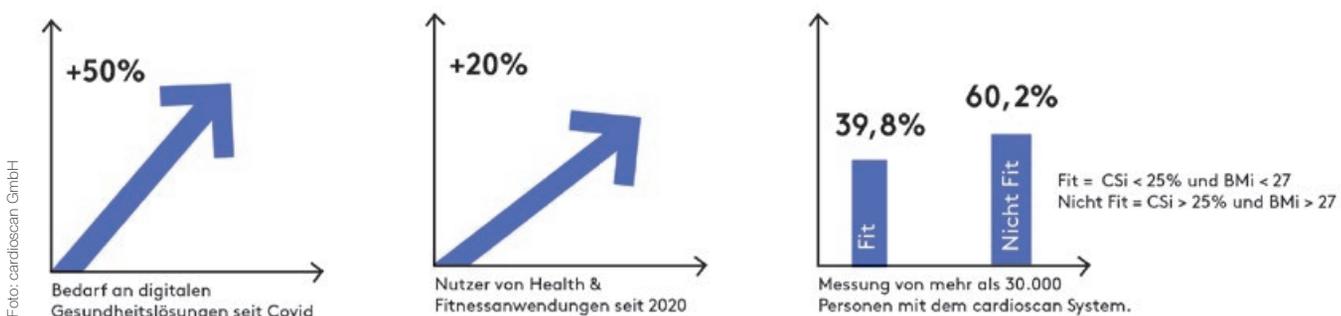
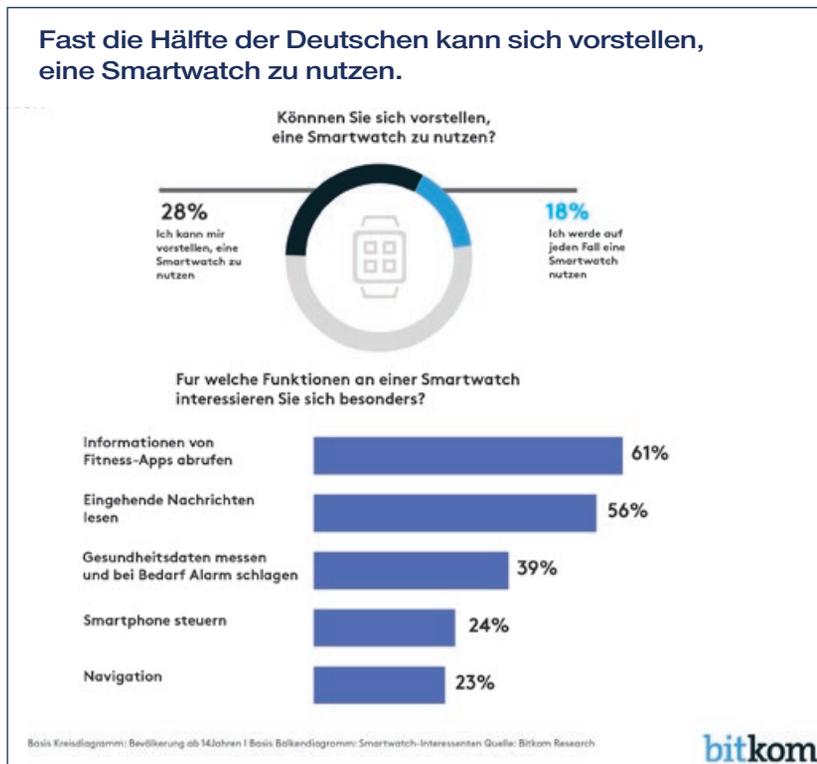


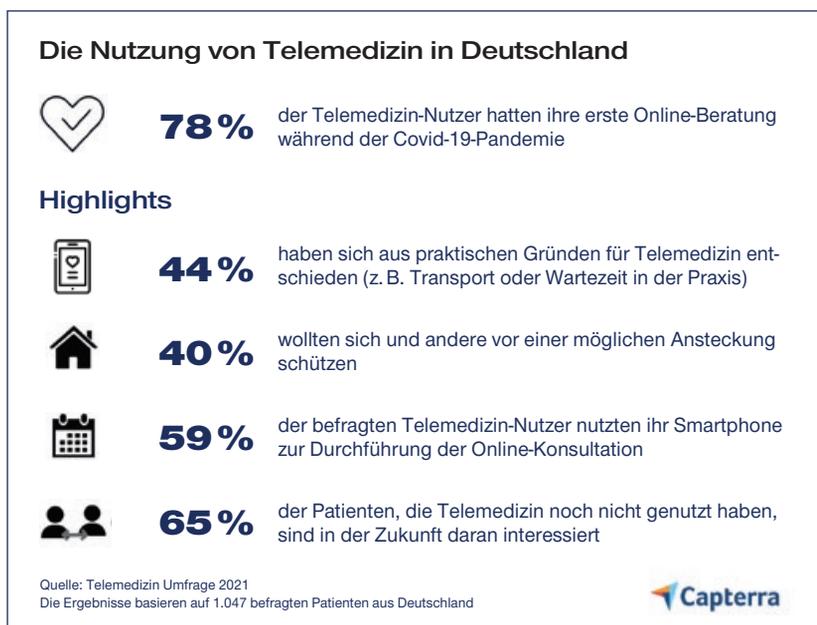
Foto: cardioScan GmbH



ihre Fitness und Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Dafür sind Lösungen notwendig, die jeden Einzelnen smart unterstützen.

Die Wahrheit liegt in der Ganzheitlichkeit

Der Körper selbst schreibt in Zukunft den Trainingsplan für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit. Nur wer seine inneren Werte kennt, kann für sich die richtige Belastung im Training, die passende Ernährung und das erforderliche Maß an Regeneration ausloten. Und über diesen Ansatz wird aus dem einfachen Sportprogramm künftig ein elementarer Bestandteil von Holistic Health: Nur Körperperfekt zu messen reicht nicht, um die Themen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Regeneration“ abbilden zu können. Smarte Diagnostiklösungen müssen die relevanten Körperdaten (HRV, Stoffwechsel, Risiko-Screening, Phasenwinkel, Sauerstoffsättigung etc.) erfassen und daraus intelligente, für den Trainierenden umsetzbare Empfehlungen generieren.



Holistic Health: Gesundheit darf Spaß machen

Darüber hinaus geht es aber nicht nur um die körperliche Fitness, sondern zunehmend auch um die mentale Leistungsfähigkeit. Ein gesunder Lebensstil führt zu einer neuen Einheit aus Körper, Geist und Seele. Ein fitter und leistungsfähiger Körper bedingt auch Kreativität und mentale Stärke – und umgekehrt. Insofern kann Medical Fitness als echter Motor eines ganzheitlich verstandenen Gesundheitsbewusstseins bewertet werden. Dazu kommt: Kaum etwas fühlt sich besser an, als sich in seinem Körper wohlzufühlen. In diesem Sinne steht Medical Fitness zukünftig für einen präventiven Healthstyle, der auch Spaß machen kann.

Vor allem Fitnessstudios müssen dafür in den nächsten Monaten die passenden Angebote schaffen – Orte, an denen aus Gesundheit in Kombination mit Fitness, Fun und medizinischer Vor- und Fürsorge ein nachhaltiger Holistic Healthstyle werden kann. Und der so besonders ist, dass sich auch die arg gebeutelten Anbieter auf den Fitnessmärkten im postpandemischen Zeitalter über begeisterte und langfristige neue wie alte Kunden freuen können. ■

zu verifizieren, die Motivation weiter zu steigern und Erfolge reliabel zu machen. Ärzte werden es in Zukunft dann noch mehr mit Patienten zu tun bekommen, die schon im Vorfeld Daten gesammelt und Informationen ausgewertet haben. Diese gilt es intelligent mit den Daten und der Anamnese zu

kombinieren, die der Arzt erhebt. Transparenz und Datensicherheit sind die wichtigsten Bedingungen dafür. Gleichzeitig werden sich auch die Sportstudios und die Anbieter von Fitnesskursen mit diesem neuen Bedürfnis nach Medical Fitness auseinandersetzen müssen. Immer mehr Menschen wollen

Der Self-Check, der Trainierende begeistert

Der **mescan** optimiert Training, Ernährung
und Regeneration. Ganzheitlich. Jederzeit.

Mehr über die mescan-Technologie:
www.cardioscan.de/mescan

„Körperdaten zu sammeln, das ist kein Selbstzweck“

Trendforscherin **CORINNA MÜHLHAUSEN** forscht seit Jahren daran, wie sich die Menschen und die Gesellschaft verändern. In ihrem neuen Trendreport macht sie einen neuen Megatrend aus: Gesundheit. Und da spielt das Tracking von Körperdaten eine entscheidende Rolle.



Corinna Mühlhausen, Trendforscherin

Frau Mühlhausen, Sie sind seit mehr als 20 Jahren erfolgreiche Trendforscherin. Am Anfang Ihrer Karriere haben Sie mal vor den Betriebsärzten eines großen deutschen Autobauers von den Möglichkeiten des damals aufkommenden Internets für die Patienten gesprochen.

Corinna Mühlhausen: Ja, und die hätten mich da fast von der Bühne geholt.

Huch. Warum das?

Weil ich von dem Zukünftigen gesprochen habe, das heute tatsächlich Realität ist: dass Patienten sich im Internet über Krankheiten, Therapieformen und

so weiter informieren. Das haben die als totale Frechheit empfunden.

Was genau?

Sie haben das als Eindringen in ihren Herrschaftsbereich gesehen. Die wollten nicht, dass die Patienten mehr wissen als das, was sie als ihre Ärzte ihnen zu sagen hatten. Man könnte sagen: Sie hatten Angst vor der Götterdämmerung, die ihnen dann ja auch blühte. Das Internet ist Realität und Foren und Informationsseiten über Krankheiten mit ihm.

Wofür Sie nichts können.

Richtig. Ich bin keine Ärztin. Ich vertrete immer nur die Sichtweisen und Prioritäten der Menschen und kann nur konstatieren, was gerade im Trend liegt und was in Zukunft für uns wichtig werden wird.

Und in dieser Funktion sprechen Sie in Ihrem neuesten Report vom „Megatrend Gesundheit“. Finden Sie, dass wir in dieser Sache auf dem richtigen Weg sind?

Lassen wir die vergangenen 18 Monate, lassen wir Corona mal beiseite.

Okay.

Ich finde die Entwicklung, seit ich vor 20 Jahren von den Betriebsärzten fast rausgeworfen wurde, wichtig und gut. Zum einen hat sich das System ein bisschen zu rechtgerückt. Zum anderen haben die

Menschen einen anderen Zu- und Umgang mit dem eigenen Körper gefunden.

Welchen?

Die haben sich ganzheitlich mit ihrer Gesundheit auseinandergesetzt, wie wir es bislang noch nie gesehen haben. Früher waren da Krankenkasse und Arzt, das waren die Hände, in die man sich begeben hat. Und das über ein Jahrhundert lang.

Die erste allgemeine Krankenversicherung wurde 1883 eingeführt.

So. Aber dann – und das ist noch gar nicht so lang her – wurden andere Dinge wichtig, die in der eigenen Verantwortung lagen: Sport und Ernährung zum Beispiel, aber auch Wellness war plötzlich ein Thema. Und das hatte einen erstaunlichen Effekt in Sachen Selbstwirksamkeit.

Inwiefern?

Die Leute haben festgestellt: Man kümmert sich zwar immer noch um mich, aber ich kann mich auch selbst kümmern, um mich gut, mich besser zu fühlen. Ich kann mich aktiv mit dem auseinandersetzen, was ich esse – wo kommt das her, was ist da drin, wie ist das gedüngt, wieso ist da Plastik drum?

Ist doch super!

Ja. Aber wie so oft, wenn etwas Neues sich etabliert, hat sich diese Spirale überdreht.

Wie meinen Sie das?

Bei vielen war da nur noch Achtsamkeit und Nabelschau. Ich finde, wir sind in den letzten Jahren zu sehr im Innen gewesen und zu wenig im Außen. Bis uns das Außen eins kräftig mit der Schippe übergezogen hat.

Die Pandemie.

Ganz genau. Das war ein Stopper in diesem Trend zur Selbstoptimierung – da prasselte eine neue Welt auf uns ein, die wir erst mal begreifen mussten. Aber als das dann passiert war, haben viele zwischen Homeoffice und Homeschooling ihren Körper ganz neu entdeckt.

Bringt uns das dann jetzt zu den Körperdaten, die in Ihrem Trendreport eine große Rolle spielen?

Nicht automatisch – eher zurück zur Selbstoptimierung. Und Optimum ist nicht gleich Maximum – man kann auch Selbstoptimierer/-in sein und rein gar nichts an sich messen, sondern sich selbst beobachten und nachspüren. Aber ich glaube, dass man jetzt anfangen muss, das Gefühlte und das Gemessene zu einem großen Zopf zu flechten. Denn wenn man einmal anfängt, das Potenzial des eigenen Handelns zu erkennen, ist es relativ logisch, dass man am Ende dieses Weges bei den eigenen Körperdaten landet.

Und wer landet da?

Gute Frage. Und spannend, weil Menschen sich inzwischen auf die unterschiedlichste Weise für Gesundheit interessieren. Zum Beispiel gibt es eine Gruppe von Menschen, die ihre Daten selbst auswerten und bei gesundheitlichen Problemen sagen: „Einen Arzt brauche ich nicht, aber einen Apotheker schon“. Oder nehmen wir die Naturheilkunde: Die wächst langsam und stetig vor sich hin, die Entwicklung geht weg von der klassischen Medizin und hin zur Natur – in Verbindung mit den Körperdaten, die eine gewisse Auskunft geben über die eigene Befindlichkeit.

Das war ja überhaupt so ein Ding während Corona: die Hinwendung zur Natur.

Das ging schon vorher los, aber die Pandemie war ein echter Booster. Und der Klimawandel liegt als Überthema über allem; der wird unser Denken und Handeln in Zukunft lenken.

Wie passen da nun eigentlich die Körperdaten rein? Wie die Fitnessstracker, die Apple Watch, der mescan von cardioscan?

Sehr gut. Weil man diese Daten ja nicht als Selbstzweck sammelt. Die werden in einen ganzheitlichen Kontext eingepasst. Wenn der vicoach einem sagt, dass man Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut hat, weiß man: Super, das ist auch gut für mein Immunsystem, weil Fett stille Entzündungen fördert und somit den Körper unter Stress setzt. Das ist nur ein Beispiel, aber darum geht es: zu verstehen, was mit dem großen Ganzen passiert. Der Fachbegriff dafür ist Holistic Health.

Das betrifft ja auch das Kerngeschäft der Fitnessstudios.

Ja, absolut. Eigentlich müsste jedes Studio so etwas wie einen mescan oder einen cardioscan Checkpoint haben, wobei es ja auch Geräte von anderen ...

Die lassen wir mal beiseite.

Na gut. Der Punkt ist: Wer nicht nur für 19,95 Euro irgendwo stumpf Muskeln pumpen geht, sondern Selbstoptimierung auf einem höheren Niveau betreibt, der erwartet mittlerweile, dass diese Diagnostiktools in seinem Studio zur Verfügung stehen. Aber das reicht nicht.

Nein?

Nein. Wer sich bloß einmal draufstellt und hinterher unkommentiert ein paar Zahlen auf sein Smartphone oder in die Hand gedrückt bekommt, der macht das nie wieder. Der braucht das öfter und der braucht es auf eine spielerische Weise.

Eine Verlaufskontrolle.

Das klingt mir zu nüchtern. Sagen wir lieber: Verlaufsspaß. Und das ist der Grund, warum Coaches in diesen Einrichtungen heute mehr können müssen als Geräte einstellen und Leute motivieren.

Nämlich?

Die müssen fit sein an den Geräten. Auch die müssen wissen, wie man Körperdaten liest und interpretiert, die müssen das mit Social Media verbinden und die Ergebnisse für das Leben aufarbeiten. Nur gemeinsam auf Zahlen gucken, das ist es nicht. Die Kunden sagen: „Du hast mich gecoacht, du hast mir gesagt, wie ich trainieren, wie ich schlafen, wie ich essen soll. Jetzt will ich aber auch schwarz auf weiß wissen, was das mit mir macht“.

Ist man dann nicht schon mehr als ein Trainer?

Na klar. Die Kunden haben mit den Coaches in den Studios im besten Fall kenntnisreiche Verbündete – und wenn das passiert, motiviert es extra. Und das gilt doch für diesen ganzen großen Bereich des Trackings: Es kann dich erst bewusster und dann gesünder machen, das wiederum kann eine Vorbildfunktion für andere Menschen sein. Das ist doch wunderbar, denn es hält die Menschen insgesamt gesünder.

Die Frage ist dann aber doch: Muss man nicht alles tracken zur Selbstoptimierung? Geht ja auch mit dem Schlaf, nur so zum Beispiel.

Das gehört natürlich zu den Dingen, die wir die Menschen für unseren aktuellen Trendreport auch gefragt haben. Wir haben festgestellt: Klar gibt es Leute, die sich komplett überwachen.

Sie klingen gerade ein bisschen kritisch.

Nee, alles gut, wenn es in das Leben der Menschen passt, habe ich kein Problem damit. Aber wir haben eben auch gesehen: Alles hält kaum einer aus. Wer sich im Schlaf und beim Sport trackt, legt dann in Sachen Ernährung die Latte gern etwas niedriger. Oder überlässt den Schlaf dann doch unüberwacht sich selbst. Manchen reicht eine Waage oder nur ein Schrittzähler. Alles ist legitim.

Aber wenn alles legitim ist – gibt es dann nicht auch die Gefahr, dass die Schraube überdreht wird? Dass man sich einen Wolf misst und am Ende vergisst, das eigene Körpergefühl wahrzunehmen?

Doch, die Gefahr gibt es. Alles kann zur Sucht werden, eben auch Sport oder das Messen. Aber was sind das denn für Menschen, die beginnen, nach Körperdaten süchtig zu werden?

Na?

Das sind chronisch Kranke und Risikopatienten. Also Menschen, die ohnehin in permanenter Sorge um sich selbst leben. Was bekommen die für eine Freiheit dadurch, dass sie quasi jederzeit über ihre eigene Verfassung Bescheid wissen, die immer wieder nachschauen können, wie hoch ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Problematik gerade ist! Und es gibt noch eine andere Seite.

Die da wäre?

Dass es Menschen gibt, die über die Daten, über das Tracken überhaupt erst auf die Idee kommen, etwas für sich zu tun, die diese Optimierungsarbeit vor allem deshalb aufnehmen, weil es sie fasziniert, sich diese Daten und ihre Entwicklung anzuschauen. Denn das ist auch ein Teil der Wahrheit: Körperdaten sind faszinierend. Mein Sohn zum Beispiel sagte neulich völlig begeistert, dass die neue Apple Watch noninvasiv den Blutzuckerspiegel bestimmen könne – ob das nicht toll sei?

Worauf Sie sagten?

Ich sagte: Ja, das ist toll. Die Sache ist nur: Es handelt sich hier um einen drahtigen, schlanken Teenager, der Rudern als Leistungssport betreibt. Der muss sich mit

seinem Blutzucker gar nicht beschäftigen. Aber die Möglichkeit dazu flasht ihn. Und denken wir das mal weiter: Wie viele Menschen wissen gar nicht, dass sich bei ihnen ein Diabetes anbahnt? Für die ist es doch super, wenn man sie auf diesem Weg darauf aufmerksam machen kann, dass sich etwas in die falsche Richtung bewegt, sie aber etwas dagegen tun können, bevor es zu spät ist. Und wissen Sie, was noch davon profitiert?

Was?

Das System. Das Gesundheitswesen. Einen Diabetes jahrzehntelang zu behandeln, ist eine unfassbar teure Angelegenheit. Ist doch super, wenn man das im Vorweg verhindern kann.

Damals haben Sie vor den Auto-Betriebsärzten gesagt, dass Sie nur erzählen, was die Leute da draußen bewegt.

Stimmt. Der Trend muss nicht zwingend meine Meinung widerspiegeln.

Aber es klingt in diesem Fall so, als wären Sie ein Fan des Körperdatentrackings.

Ja. Weil es ein Schritt in die richtige Richtung ist. Weil Daten dabei helfen, das ganze Gesundheitssystem gesünder zu machen. Aber nur dann, wenn die Menschen mit ihren Daten nicht alleingelassen werden. Das ist die Aufgabe der Studios und auch von Firmen wie cardioScan: Sie müssen die Leute mit diesen Daten abholen und ihnen helfen, durch sie ihr Leben zu verbessern. Dann funktioniert das Ganze wunderbar. ■



Körperdaten richtig eingesetzt, motivieren und zeigen den Weg zu den gewünschten Zielen auf



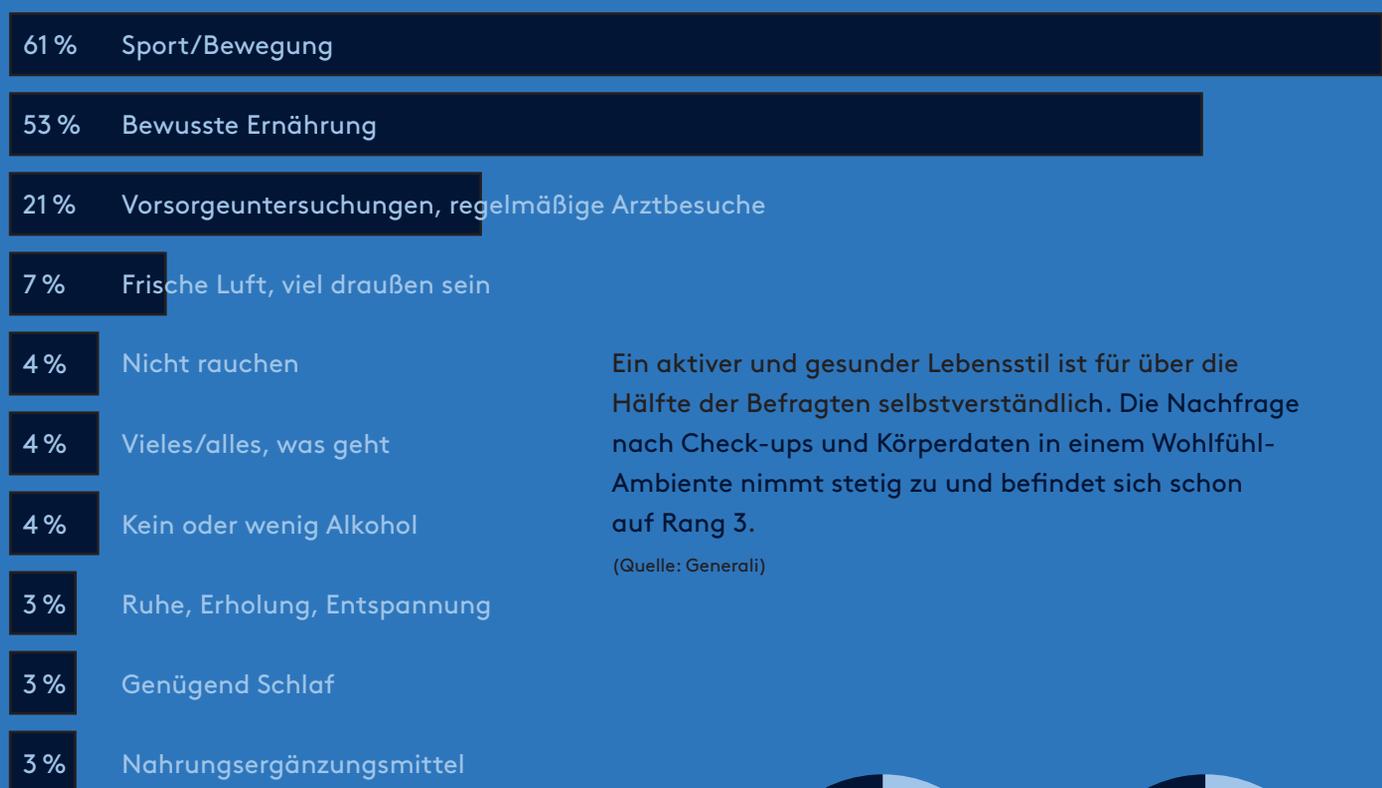
Yannik Höning
Sportwelt Rosbach

„Wir haben uns für den mescan entschieden. Warum? Weil das Ding absolut innovativ ist.



Und weil es einfach zeitgemäß ist, dass der Kunde sich eigenständig mit seinen Körperdaten beschäftigen kann. Denn genau das bietet der mescan: Nach einer kleinen Einführung können Neu- und Bestandskunden ihre Daten in wenigen Sekunden selbst erheben. Kunden wollen Betreuung, aber sie wollen auch flexibel sein. Das vereint der mescan super. Die Verbindung von Self-Diagnostik und vicoach-App ist ideal, finde ich – die geht über das Training bei uns hinaus und gibt Empfehlungen für Ernährung und Erholung. Das passt zu der 360-Grad-Philosophie in der Sportwelt. Und die Trainer bei uns haben die Möglichkeit, aufgrund der Daten ihr Coaching an aktuelle Befindlichkeiten anzupassen. Bei uns kommt der mescan super an – und viel wichtiger: auch bei unseren Kunden.“

Fitness wird immer mehr zum Synonym für Gesundheit

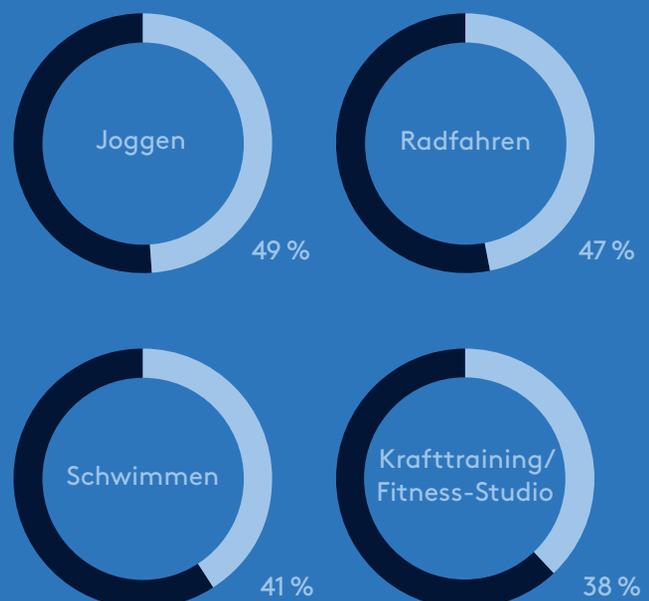


Ein aktiver und gesunder Lebensstil ist für über die Hälfte der Befragten selbstverständlich. Die Nachfrage nach Check-ups und Körperdaten in einem Wohlfühl-Ambiente nimmt stetig zu und befindet sich schon auf Rang 3.

(Quelle: Generali)

Laut Mitglieds-Statistik führt Fitness vor Fußball. Und was machen die Leute wirklich? Die beliebtesten Sportarten sind Joggen, Radfahren, Schwimmen und erst dann kommt Fitness. Das Problem: Nur etwa die Hälfte der Fitness-Mitglieder geht regelmäßig hin. Körperdaten bringen jeden Sportler weiter und senken die Fluktuation.

(Quelle: Healthreport 2020)





mescan

Ultraeffizient trainieren

Der mescan optimiert Training, Ernährung
und Regeneration. Ganzheitlich. Jederzeit.

Mehr über die mescan-Technologie:
www.cardioscan.de/mescan

cardioscan ✓