

# *Einkaufsberater Fitness & Wellness*

Produkte für Sport, Gesundheit, Wohlbefinden



## Liebe Leserin, lieber Leser,

gehören Sie auch zu den Menschen, die sich hin und wieder Gedanken über ihre Gesundheit machen? Die etwas für ihre Fitness und ihr Wohlbefinden tun möchten? Dann ist diese Broschüre genau das Richtige für Sie. Auf den folgenden Seiten gibt sie einen Überblick, welche Produkte das Leben gesünder und angenehmer machen. Für weitere Fragen wenden Sie sich einfach an Ihren Fachhändler. Er wird Sie gerne unterstützen.

## Inhalt

**Technik zum Wohlfühlen** **Seite 3**

**Gesünder Leben** ist gar nicht so schwer. Moderne Produkte für Fitness und Wellness helfen dabei.

**Personal Trainer** **Seite 6**

**Sport** macht mit Aktivitätstracker, Pulsuhr und vernetzter WLAN-Waage gleich nochmal so viel Spaß.

**Digitale Hausmittel** **Seite 8**

**Gesundheit** lässt sich messen – mit Geräten, die Blutdruck, Blutzucker und mehr zu Hause kontrollieren.

**Entspannung pur** **Seite 10**

**Massage** auf Knopfdruck: Wie Sie verspannte Muskeln lösen und müde Beine wieder auf Trab bringen.

**Tiefen-Wirkung** **Seite 12**

**Wärme** hilft gegen Schmerzen, Licht vertreibt Müdigkeit und kann sogar Rückenprobleme behandeln.

**Prima Klima** **Seite 14**

**Luftqualität** ist kein Luxus. Wie Sie Feinstaub filtern und echte Wohlfühlatmosphäre schaffen.



## Technik zum Wohlfühlen

Fit bleiben bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Doch Gesundheit kann man nicht kaufen, wohl aber dazu beitragen. Studien belegen: Richtige Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein kontrolliertes Körpergewicht steigern das Wohlbefinden. Außerdem wirken sie sich positiv auf die Lebenserwartung aus. Das zu wissen ist eines, es umzusetzen etwas ganz anderes. Denn wie bei den Vorsätzen zum Neuen Jahr, bleibt es oft bei der guten Absicht.

**Kleine Helfer.** Zum Glück gibt es inzwischen viele Produkte, die beim Erreichen solcher Ziele assistieren. Statt seitenlange Gewichtstabellen zu führen, genügt der Tritt auf die WLAN-Waage im Badezimmer. Sie registriert jedes zu- oder abgenommene Gramm und sendet die Daten zur Gesundheits-App am Smartphone. Das Fitness-Armband oder die Smart Watch am Handgelenk zählen Schritte und erinnern ihren Träger, wann es wieder einmal Zeit wäre, vom Schreibtisch aufzustehen.

**Große Hilfe.** Gesundheitliche Vorsorge ist aber nur ein Gebiet, auf dem smarte, vernetzte Geräte gute Dienste leisten.

### Praxis-Tipp

Jedes Fitness-Programm beginnt damit, den inneren Schweinehund zu überwinden. Am besten geht das mit einem Plan, der die guten Vorsätze zur Routine werden lässt. Wer sich vornimmt, einmal am Tag Treppen zu steigen oder mehrmals Obst zu essen, macht es irgendwann automatisch.

Mindestens ebenso hilfreich sind Produkte, die unterstützen oder kontrollieren, wenn im Körper bereits etwas in Schiefelage geraten ist. Bestes Beispiel: Blutdruckmesser für den Hausgebrauch, mit denen sich Kreislauf und Puls überwachen lassen, ehe es zu gefährlichem Bluthochdruck kommt. Oder Blutzucker-Messgeräte, die Diabetikern ein weitgehend unbeschwertes Leben ermöglichen.

**Linderung.** Wenn der Rücken schmerzt und die Füße wehtun, helfen oft bewährte Methoden, die mit moderner Technik immer verfügbar sind. Wer hat schon einen persönlichen Masseur oder kann es sich jederzeit auf der Wärmeliege im Wellnessbereich bequem machen? Massagegeräte und die sogenannte schmiegsame



## Ausreichend Schlaf

Die meisten Erwachsenen fühlen sich nach sieben bis acht Stunden Schlaf ausgeruht. Es gibt aber auch ausgesprochene Kurz- oder Langschläfer. Wichtig ist Regelmäßigkeit, die sich durch Rituale noch unterstützen lässt. So macht warmes, gedämpftes Licht am Abend eher müde als bläuliche LED-Beleuchtung. Ein Lichtwecker mit künstlichem Sonnenaufgang kann morgens beim Aufstehen helfen.



## Genügend Entspannung

Muskelverspannungen sind eine häufige Ursache für Schmerzen. Rückenprobleme, aber auch Tinnitus und Kopfschmerzen bis hin zur Migräne können davon kommen. Dann hilft neben Bewegung eine Entspannung der betroffenen Muskeln – etwa mit Wärme und Massagen (Seite 11 + 12). Damit es gar nicht erst so weit kommt: öfter mal abspannen und die Seele baumeln lassen.





*Das Smartphone als Fitness-Coach.*

Wärme in Form von Heizkissen und -decken bringen das Spa ganz einfach nach Hause.

**Motivation.** Die leichte Verfügbarkeit ermöglicht eine regelmäßige Anwendung und hilft so, Folgeerkrankungen zu vermeiden. Das gilt vor allem für vernetzte Produkte, deren Wirkung per App am Smartphone ablesbar ist. Die gezählten Kilometer, Pfunde oder Blutwerte spornen an, weiterzumachen – und die App ist immer startklar, selbst dann, wenn menschliche Trainingspartner für den Sport mal keine Zeit haben. ■

## Regelmäßige Bewegung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen, rund 10.000 Schritte am Tag zu gehen, damit sie bis ins hohe Alter fit bleiben. Menschen mit Bürotätigkeit kommen jedoch kaum über 4.500 Schritte pro Tag hinaus. Regelmäßiger Sport kann das Defizit ausgleichen – oder einfach statt des Fahrstuhls öfter mal die Treppe nehmen. Ein Aktivitätstracker (Seite 7) hilft bei der Kontrolle.



## Richtige Ernährung

Jeder Mensch is(s)t anders. Deshalb gibt es auch kein Patentrezept für gesunde Kost. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt vor allem pflanzliche Lebensmittel, also Gemüse, Obst und Getreide. Tierprodukte wie Fleisch oder Fisch sollten in kleineren Mengen und möglichst fettarm verzehrt werden. Außerdem auf den Flüssigkeitskonsum achten: 1,5 Liter am Tag sind das Minimum.





### *Personal Trainer*

Motivieren, anleiten, kontrollieren, messen: Nirgendwo sonst gibt es so viele Möglichkeiten, sich von kleinen elektronischen Helfern unter die Arme greifen zu lassen, wie beim Sport.

#### **Praxis-Tipp**

Am iPhone gibt es seit iOS 8 eine Gesundheits-App namens „Health“. Sie sammelt die Daten aller verbundenen Fitnessgeräte an einem Ort – sofern die Produkte mit Apple Health kompatibel sind.



**Einzeldisziplin.** Schon einfache Fitnessarmbänder helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden – besonders, wenn Freunde und Familie über die geteilten Messwerte in sozialen Netzwerken am Erfolg teilhaben können. Pulsuhren oder eine Smartwatch kombinieren mehrere Funktionen in einem Gehäuse. Sie kommen oft sogar ohne Smartphone aus: Die unterwegs gesammelten Daten werden erst zu Hause übertragen.

**Gruppensieg.** Noch mehr Spaß macht das Training, wenn alle Messwerte in einem Fitnessprofil zusammenlaufen, für Strecke, Puls und Gewicht also nicht jeweils eigene Apps gestartet werden müssen. Viele Hersteller bieten zu diesem Zweck eigene Online-Portale an, die aber nur mit bestimmten Geräten funktionieren. Ihr Fachhändler berät Sie bei der Auswahl. ■

## Aktivität und Puls

Sogenannte **Aktivitätstracker** messen Schritte, Treppenstufen und Bewegungen beim Sport. Es gibt sie als Armband oder zum Anstecken an die Kleidung. Nicht alle Modelle sind wasserdicht, deshalb beim Waschen aufpassen. Eine **Pulsuhr**



kontrolliert den Herzschlag – entweder über einen Brustgurt oder per Sensor direkt am Finger oder Handgelenk. Manche Modelle verfügen zusätzlich über GPS und zeichnen die zurückgelegte Strecke auf.

## Gewicht und Körperfett

Fortschritte in der Gewichtsabnahme und beim Muskelaufbau lassen sich gut mit einer vernetzten **Personenwaage** kontrollieren. Sie überträgt ihre Messungen per Funk zum Smartphone oder auf eine Internet-Plattform, wo sich die Daten übersichtlich als Diagramm darstellen lassen. Viele Modelle zeigen neben dem Gewicht auch den **Body Mass Index (BMI)** an, einen Richtwert für normales, zu hohes oder niedriges Gewicht. **Körperfettwaagen** ermitteln außerdem das Verhältnis zwischen Fett und Muskeln.



## Muskulatur und Nerven

Geräte zur Elektrischen Muskel-Stimulation (**EMS**) trainieren Körperbereiche ganz gezielt. Niedrige Reizströme, die mit aufgeklebten Elektroden übertragen werden, stimulieren das Muskelgewebe oder entspannen es – je nach Einstellung. Bei Schmerzen hilft dieselbe Technik, Nerven in der betroffenen Region zu beruhigen. Das heißt dann **Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)**.





### ***Digitale Hausmittel***

In Deutschland leidet etwa jeder dritte Erwachsene an zu hohem Blutdruck (Hypertonie). Sechs Millionen Menschen leben mit der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus, die Dunkelziffer nicht erkannter Fälle dürfte noch einmal so hoch sein.

**Diagnose.** Den Besuch beim Arzt können auch moderne Messgeräte nicht ersetzen, dafür aber unterstützen. Denn

wenn es um Hypertonie geht, sind Messungen daheim eine sinnvolle Ergänzung zur Untersuchung in der Praxis. So hilft etwa eine Tabelle, in die der Patient mehrmals am Tag seinen Puls und Blutdruck einträgt, bei der Feinabstimmung von Medikamenten. Zur Vorsorge kann die Selbstmessung ebenfalls sinnvoll sein: Laut einer Studie des Robert Koch Instituts haben „60 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren einen nicht-optimalen Blutdruck“.



***Blutdruckmessgerät für den Oberarm.***

**Auswahl.** Blutdruckprüfer gibt es in zwei Varianten: fürs Handgelenk und den Oberarm. Die dritte Methode, am Finger zu messen, hat sich nicht bewährt, sie war zu ungenau. Geräte, die wie eine Armbanduhr getragen werden, haben den Vorteil, dass sie leichter anzulegen sind. Modelle mit Oberarmmanschette stehen im Ruf, genauere Ergebnisse zu liefern



– allerdings nur bei richtiger Anwendung und wenn der Arm entkleidet ist. Einige Hersteller bieten auch App-gesteuerte Produkte an, die mit dem Smartphone verbunden werden.

**Kontrolle.** Viele Diabetiker müssen ihren Blutzuckerspiegel ständig überprüfen – vor dem Essen, vor dem Schlafengehen, vor dem Sport. Die Auswahl an Messgeräten dafür ist groß. Sie benutzen in der Regel Teststreifen, auf denen ein Tropfen Blut des Patienten analysiert wird. Neu ist die Methode mit einem Sensor, der auf dem Oberarm klebt und den Blutzucker im Unterhautgewebe misst. Beim Vergleich lohnt es sich auch auf die Folgekosten zu achten: Die Preise für Teststreifen und andere Verbrauchsmaterialien unterscheiden sich deutlich. ■

## Die Gesundheits-Cloud

Vom Blutdruck über den Blutzuckerspiegel und das Gewicht bis hin zur Schlafqualität: Online-Portale, die mit den Messgeräten zu Hause vernetzt sind, geben einen umfassenden Überblick. Wer die Zugangsdaten kennt, kann sich per Internet-Browser oder Smartphone-App in der Gesundheits-Cloud anmelden und dort zum Beispiel seine Diätfortschritte verfolgen. Manche Plattform-Betreiber stellen auf Wunsch auch eine Verbindung zum Hausarzt her. Mediziner, die am Programm teilnehmen, sind so jederzeit über Therapiefortschritte im Bilde. Außerdem können Selbstmessungen des Patienten daheim die Behandlung unterstützen. Hinzu kommen

Online-Schulungen, die etwa helfen, Ernährungsgewohnheiten zu ändern oder Stress abzubauen. Kosten dafür werden teilweise von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme übernommen.



*Blutzucker-Messgerät mit PC-Anschluss (oben).*





### *Entspannung pur*

Einfach mal abschalten und sich verwöhnen lassen – dafür sind Massagen ideal. Das Durchkneten hilft bei Rücken- oder Nackenschmerzen, soll Muskelkater lindern und sich positiv aufs Immunsystem auswirken. Vor allem aber: Es entspannt.

#### **Praxis-Tipp**

Entspannung fängt beim Luftholen an. Ob mit Massage oder ohne: Achten Sie an Stresstagen ganz bewusst auf Ihren Atem. Legen Sie dazu die Hände auf den Bauch und versuchen Sie ruhig und regelmäßig gegen Ihre Handflächen zu atmen. Diese Zwerchfellatmung wirkt beruhigend.

**Vielfalt.** Die Hersteller von Massagegeräten für den Heimeinsatz haben Lösungen für fast jede Situation und Körperregion im Programm. Von der Liegematte über den Bürostuhl bis hin zum Nackenkissen reicht das Angebot. Meist nutzen die Geräte rotierende Köpfe oder Noppen, die mit punktuelltem Druck arbeiten. So entsteht ein Effekt wie bei der japanischen Shiatsu-Technik, die auf Jahrtausende alte fernöstliche Massagepraktiken zurückgeht.

**Kombination.** Viele Produkte ergänzen die Druck- und Klopfmassage mit anderen Methoden wie Infrarotlicht oder Vibrationen. Welche Art der Behandlung und Intensität als angenehm empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ihr Fachhändler berät Sie gerne und lässt Sie im gewünschten Massagesessel auch mal Probe sitzen. ■

## Am ganzen Körper

**Massagesessel** oder **Sitzauflagen** mit Shiatsu-Funktion wirken entspannend und wohltuend auf den ganzen Körper. Rotierende Massageköpfe ahmen dabei den Finger („Shi“)-Druck („atsu“) der asiatischen Akkupressurtechnik nach. Einstellbare Programme bearbeiten mit variabler Intensität den Rücken oder je nach Modell auch den Nacken-, Fuß- und Wadenbereich. Manche Produkte kombinieren den Shiatsu-Effekt auch mit Luftdruckmassage und Wärme.



## Immer zur Hand



Die kleine Behandlung für zwischendurch: **Tragbare Massagegeräte** lösen Verspannungen auch tagsüber im Büro oder unterwegs auf Reisen. Es gibt Modelle für Klopfmassage und solche, die mit Vibrationen zu Werke gehen. Zuschaltbare Infrarot-Wärme kann die Wirkung vertiefen und Peeling-Aufsätze sorgen mit einem Rubbeffekt für glattere Haut. Neben Geräten mit Handgriff haben die Anbieter auch Massagegürtel und Lösungen zum Umhängen im Programm. Mit einem pulsierenden Shiatsu-Kissen wird selbst das Hotelbett oder der Fußboden zur Massageliege.

## Gegen müde Füße

Für beschwingte Auftritte auch nach einem anstrengenden Tag sorgen Fußmassagegeräte. Neben rein mechanischen Abrollern zur Entspannung der Fußsohle gibt es im Wesentlichen zwei Produktkategorien: **Fußsprudelbäder** unterstützen mit feinen Luftperlen in warmem Wasser den Belebungseffekt. Trockene **Fußmassagegeräte** nutzen mit rotierenden Köpfen die Shiatsu-Technik (siehe oben auf dieser Seite), um müde Beine wieder munter zu machen.





### ***Tiefen-Wirkung***

Die Behandlung mit Wärme gehört zu den ältesten Naturheilverfahren der Welt. Eine lokale Wärmeanwendung regt die Durchblutung an und steigert den Stoffwechsel im betroffenen Bereich. Ergebnis: Verkrampfte Muskeln lösen sich und geben verklemmte Nervenbahnen wieder frei.

**Anwendung.** Mit Wärme lassen sich vor allem chronische Schmerzen gut behandeln. Bei Erkältungen wirkt sie Wunder – nicht zuletzt, weil kalte Füße die Durchblutung der Nasenschleimhaut herabsetzen, wodurch Viren dort viel leichter eindringen können. Für akute

*Schmiegsame Wärme  
passt sich dem  
Körper an.*



Entzündungen, die mit Schwellungen einhergehen – etwa nach einem Sportunfall – ist dagegen Kälte angeraten, weil sie die Blutgefäße verengt. Im Zweifelsfall sollten Sie vor längeren Anwendungen die Art der Erkrankung mit Ihrem Arzt abklären.

**Auswahl.** Wie die Wärme zugeführt wird, ist vom Prinzip her egal. Klassisch kommen Bäder, Wärmflaschen, Rotlicht-

lampen oder warme Wickel zum Einsatz. Auch Heizdecken-, -kissen und Wärmeunterbetten haben eine lange Tradition.

**Individuell.** Mit der sogenannten schmiegsamen Wärme gibt es maßgeschneiderte Produkte für bestimmte Körperregionen: Wärmegürtel oder Auflagen für Nacken, Schultern und Rücken passen sich der schmerzenden Stelle an. Sie sind nicht nur bequemer als eine Wärmflasche im Kreuz, sondern auch besser regelbar: Ein Bedienelement steuert die Hitzezufuhr nach Wunsch. Praktisch für Produkte, die am Körper getragen werden, ist ein wechselbarer Bezug. Manche Modelle sind sogar waschbar: Ihr Netzkabel lässt sich abnehmen, dann kann der Rest in die Waschmaschine. ■

## Heilendes Licht

Dass Infrarotlampen – auch Wärmelampen oder Rotlichtlampen genannt – eine positive Wirkung bei Erkältungen und Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen (HNO) haben, ist bekannt. Die Lichttherapie mit einer weißen Tageslichtlampe als Muntermacher und Mittel gegen den Winterblues hat sich ebenfalls bewährt.



### *Blaue LEDs gegen Rückenschmerzen.*

Die Karriere von blauem Licht fängt dagegen gerade erst an. Studien haben gezeigt, dass es in der Haut körpereigenes Stickstoffmonoxid (NO) freisetzt, das entzündungshemmend wirkt. Ähnliches geschieht auch im UV-Licht der Sonne oder in Solarien, allerdings mit der Gefahr von Verbrennungen. Geräte mit blauen LEDs machen sich den schmerzstillenden Effekt zunutze – ohne die störenden Nebenwirkungen.



*Infrarotlicht wärmt.*



*Tageslicht macht munter.*



### *Prima Klima*

In vielen deutschen Großstädten werden die gesetzlichen Grenzwerte für Feinstaub regelmäßig überschritten. Der Straßenverkehr, Heizungsanlagen, Fabriken und Kraftwerke blasen zu viel Schmutz in die Umwelt. Aber auch außerhalb von Ballungsräumen können Hausstaub, Pollen und andere Mikropartikel die Luft in der Wohnung belasten.

**Reinigung.** Elektrische Luftreiniger filtern solche Schadstoffe heraus und helfen damit, Atemwegs- oder Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen. Die Geräte saugen Luft mit einem Gebläse an, leiten sie durch einen Filter und pusten sie

### **Wenn das Wetter krank macht**

Wetterfühligkeit ist eine weit verbreitete Volkskrankheit. Viele Menschen reagieren auf Temperatur- und Luftdruckschwankungen mit Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen. Wer unter Asthma oder Gelenkerkrankungen wie Rheuma leidet, spürt seine Symptome in solchen Zeiten oft stärker als sonst.

Eine **Wetterstation** hilft dann, sich auf Klimaumschwünge einzustellen. So können empfindliche Personen zum Beispiel sportliche Aktivitäten besser planen oder andere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen.



gereinigt zurück in den Raum. Drei Verfahren kommen dabei zum Einsatz: HEPA-Filter (High Efficiency Particulate Airfilter) halten ähnlich wie in Staubsaugern feinste Partikel zurück. Aktivkohlefilter bekämpfen gasförmige Stoffe und üble Gerüche nach dem Prinzip der Dunstabzugshaube. Und Wasserfilter leiten die Raumluft durch einen gefüllten Tank, wo sich Schadstoffe ablagern können. Manche Hersteller kombinieren auch mehrere Verfahren in einem Gerät. Wichtig für Modelle mit Wassertank: Die Füllung muss desinfiziert oder alle paar Tage erneuert werden, damit das Gerät keine Bakterien oder Schimmelpilze durch die Luft pustet.

**Befeuchtung.** Gleiches gilt für Luftbefeuchter, besonders wenn sie nach dem Ultraschall-Prinzip arbeiten. Die mikrofein zerstäubten Tröpfchen können ebenfalls Keime enthalten. Weniger heikel sind Verdunster oder Modelle, die mit Hitze Wasserdampf erzeugen. Allerdings verbraucht das Verdampfen vergleichsweise viel Energie. Wer keine zwei Geräte in der Wohnung aufstellen möchte, bekommt Reiniger und Befeuchter auch in einem Gehäuse. ■

## Praxis-Tipp

Aroma-Diffusoren verwandeln die Raumluft in eine Wohlfühlatmosphäre. Sie zerstäuben oder verdampfen ätherische Öle, die je nach Ursprung belebend (Grapefruit), beruhigend (Lavendel) oder schlaffördernd (Gardenie) wirken können.



*Luftreiniger und -befeuchter verbessern das Wohnklima.*

**Mit freundlicher Empfehlung:**

Ausgabe 2015. Fotos: Hersteller. Redaktion und Produktion: DIGITAL-ROOM GmbH

**Als Pocket-Guide sind bisher erschienen:**

**1: TV-Geräte**

**7: Heimvernetzung**

**13: Smart-TV**

**2: Navigation**

**8: 3D-Geräte**

**14: Wearables**

**3: Digital-TV**

**9: Vernetzte Geräte**

**15: Mixgeräte**

**4: HDTV**

**10: Heimkino**

**16: Ultra HD**

**5: Energie sparen**

**11: Großgeräte**

**17: Fitness & Wellness**

**6: Digitalkameras**

**12: Kaffeemaschinen**

**Herausgeber:**

Gesellschaft für Unterhaltungs- und Kommunikationselektronik (gfu) mbH

Lyoner Straße 9, 60528 Frankfurt am Main

Telefon: (069) 6302-219, E-Mail: [gfu@gfu.de](mailto:gfu@gfu.de)

Internet: [www.gfu.de](http://www.gfu.de)



Bundesverband Technik des Einzelhandels e.V. (BVT)

An Lyskirchen 14, 50676 Köln

Telefon: (0221) 2 71 66-0, E-Mail: [bvt@einzelhandel.de](mailto:bvt@einzelhandel.de),

Internet: [www.bvt-ev.de](http://www.bvt-ev.de)



**Mit Unterstützung von:**

hitec HANDEL

hitec ELEKTROFACH

Obergplatz 14, 47804 Krefeld

Telefon (02151) 15256-10, E-Mail: [info@sok-verlag.de](mailto:info@sok-verlag.de)

Internet: [www.hitec-handel.de](http://www.hitec-handel.de), [www.hitec-elektrofach.de](http://www.hitec-elektrofach.de)

