



ENTSPANNEN, SCANNEN, THERAPIEREN

Erstaunlich, was jetzt schon alles möglich ist!

Smartwatch war gestern: Mittlerweile genügen schmale Fingerringe, um Fitnessdaten zu sammeln. Gesundheits-Tools im Alltag werden immer handlicher und vielseitiger. Moderne Tageslichtlampen etwa sind klein

und leicht zu verstauen. Sogar Toiletten-Utensilien können verschiedene Gesundheits-Daten liefern. Welche einfachen, bewährten und neuen Hilfen schon erhältlich oder noch in Entwicklung sind, lesen Sie hier.



Massage-Matte gegen Verspannung

Auf Knopfdruck blasen sich sieben verschiedene Luftkammern auf wie bei einer Luftmatratze. Sie heben abwechselnd unterschiedliche Körperpartien an und dehnen so die Muskeln. Wer möchte, kann dazu Wärme oder Vibrationen aktivieren („Yoga- und Stretchmatte MG 280“ von Beurer, ca. 250 Euro).



Tageslichtlampe gegen Depressionen

Viele Verstimmungen sind saisonal bedingt – aufgrund trüber Tage und früher Dunkelheit fehlt Licht. Eine Tageslichtlampe wirkt oft Wunder. Einfach morgens etwa 20 Minuten davorsitzen. Es gibt jetzt kleine, leichte Modelle, die kaum Platz wegnehmen (z. B. „TL 35“ von Beurer, ab ca. 65 Euro).



Gesundheits-Coach am Finger

Fitnesstracker werden immer kleiner. Die Technik passt sogar auf die Innenseite eines Fingerrings. Sie zählt nicht nur Schritte, sondern misst auch den Herzschlag, Blutsauerstoffgehalt, Stress und das Schlafverhalten. Alle Daten lassen sich in einer App sammeln (Blaupunkt „Ring PRO“, ca. 170 Euro).



Mini-Gerät mit Dreifachfunktion

Das schmale Gerät „Be-amO“ von Whittings (ca. 250 Euro) misst über den Fingerdruck den Sauerstoffgehalt des Blutes, den Rhythmus des Herzens und die Lungenfunktion. Es lässt sich auch wie ein Fieberthermometer verwenden. Eine App speichert die Daten, diese kann man an den Arzt senden.



Gesundheitswerte im Urin messen

Wie ein Kloststein hängt die mit Technik gefüllte Hülle in der Toilette. Sie liefert mehrere Gesundheits-Daten aus dem Urin: die Spiegel von Keton und Vitamin C, den Säuregehalt, den Status des Wasserhaushalts. Der „U-Scan“ von Whittings soll im kommenden Jahr auf den Markt kommen (ca. 350 Euro).



Ohrstecker als Hörgerät

Das Münchner Start-up Eora hat die weltweit erste Hörschmuck-Kollektion auf den Markt gebracht. In den runden Ohringen aus Silber, Gelb- oder Roségold steckt Miniatur-Technik, welche die akustische Wahrnehmung schärft. Zusätzlich zum Hörgerät kosten die Stecker ab ca. 300 Euro.