

„Smartwatches“ - aus der Sicht von Shiatsu

von Thomas Karg, Dipl. Praktiker für Shiatsu, veröffentlicht am 23.01.2024

Haben Sie schon einmal etwas von „Smartwatches“ gehört, oder vielleicht schon mal eine übergroße Uhr am Handgelenk eines Bekannten gesehen? Der Vormarsch dieser elektronischen Helfer in unserem Alltag ist nicht mehr zu stoppen – zunächst gab es nur Pulsuhren, dann Mobiltelefone, und seit geraumer Zeit auch Smart Devices – also „kluge Geräte“. Dazu zählt auch die Smartwatch.

Erst nach langem Zögern habe ich mich auch auf die neue Technologie von *Smartwatches* eingelassen. Der Beweggrund: mein Hobby Freitauchen und Atemtraining. Denn einige dieser Uhren können mittlerweile auch bis 30 Meter Tiefe eingesetzt werden und bieten neben den üblichen Features obendrein Atemtrainingsprogramme. Und so bin ich nun seit einiger Zeit stolzer Besitzer einer solchen klugen Uhr.



Faszination Freitauchen - bei geringen Tiefen ist die Messung mit Smartwatch möglich

Aber warum das Zögern? Ganz einfach: im Shiatsu trainieren wir unsere Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit intensiv – das heißt, wir achten darauf, was uns unser Körper sagt oder zu sagen versucht. So erkennt man frühzeitig Dysbalancen und Probleme und kann mit den richtigen Maßnahmen, wie Do-In Übungen, Ernährung, etc. eine Erkrankung oder Verletzung schon in der Entstehung abwenden.



Aktivitätenübersicht

Smartwatches hingegen überwachen Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung, Schlafgewohnheiten und vieles mehr – vorausgesetzt, man trägt sie tatsächlich immer. Sie können also auch einen Beitrag leisten, um zu erkennen, dass etwas mit dem Körper nicht stimmt. Leider ist die Fülle an Messwerten und Informationen für den „Normalverbraucher“ aber verwirrend und oft haben sogar Leistungssportler Probleme mit der Interpretation der Messergebnisse und Schlussfolgerungen. Auch Messfehler kommen vor - unter dem Motto: „Wer misst, misst Mist“. Die Uhren sind überdies zum Teil richtig groß und schwer und

drücken so auch auf das Handgelenk im Bereich wichtiger Akupunkte und Energiebahnen. Sie sind so wie auch die zu enge Jeans oder der Bügel-BH bei Damen eine unnötige Stoßstelle für die Meridiane im Körper. Das trifft übrigens auch auf diverse nicht-elektronische Armbänder wie Magnetketten, Halsbänder usw. zu.

Datenkrake Smartwatch?

Ein weiterer Aspekt ist die Abhängigkeit, in die man sich mit solchen Helfern begibt. Denn natürlich möchten die Hersteller, dass man das Produkt 24/7 am Körper trägt und somit auch viele Daten für die eigenen Apps generiert, die später die Resultate der Messungen anzeigen. Diese Daten werden in der „Cloud“ verarbeitet und zum Teil vermarktet.

Ich bin deshalb der Meinung, dass eine Smartwatch nur tagsüber getragen werden und zumindest die Nacht frei von Elektronik (auch Smartphones) verbracht werden sollte. Die Schlafaufzeichnungen sind zwar nett, aber erhöhen auch den Druck, durchzuschlafen. Es ist aber normal, dass man in manchen Lebensphasen auch nachts manchmal ein Weilchen wach ist. Das ist nicht weiter schlimm, wenn man diese Zeit trotzdem genießen kann. Die Dauer der Wachphase kann ja mit Atemübungen oder einfachen Shiatsu-Übungen im Bett vorzüglich überbrückt und genutzt werden. Sicher ist, dass auch waches Liegen unserem Körper guttut und Erholung möglich ist.

Sinnvolle Funktionen

Nennenswerte gute Funktionen einer Smartwatch für den Alltagsgebrauch sind zum Beispiel die Ruhepuls-Erfassung. Bei längeren Phasen erhöhten Ruhepulses kann man ableiten, ob eine Krankheit oder Nachwirkungen einer Infektion (Stichwort Post Corona/ Long Covid) vorliegt. Entsprechend sollte dann auch tatsächlich auf intensiven Sport verzichtet werden.



Herzfrequenzanalyse



Sinnvoll ist auch die Anzeige, wenn man zu lange tagsüber sitzt oder liegt. Die Aufforderung „Bewege dich“ recht spät – aber immerhin motiviert die Uhr den Couch-Muffel, mal Bewegung oder vielleicht sogar Meridian-Yoga zu machen. So werden „Stagnationen“ – also Stauzustände vermieden.

In Punkto Aktivitätenüberwachung liegt mein größter Kritikpunkt zur Smartwatch: Sie zeigt diverse erreichte Ziele (Distanzen, Schritte am Tag, ...) an und hebt diese „Leistungen“ mit Medaillen und sonstigem Schnickschnack zu stark hervor. Selbst wenn man an einem Tag 30.000 Schritte macht, wird man gelobt, während ein Hinweis auf eine Ruhephase danach fehlt. In unserer Leistungsgesellschaft wirken solche Funktionen meiner Meinung nach für manche übermotivierend und können energetische Mangelzustände erzeugen bzw. einen vorhandenen Energiemangel zusätzlich verstärken.



Motivation oder doch zu viel?

Eine Ausnahme bilden hier die Trainingsprogramme, nach deren Beendigung meist

eine Regenerationsphase in Stunden angegeben wird. Aber ob der Anwender diese Pause wirklich einhält oder ob die Regeneration noch länger braucht, wird nicht mehr ermittelt.

Körperwahrnehmung vor Messwerten

Im Shiatsu versuche ich hingegen meinen Kunden einen Grundsatz im Leben zu vermitteln: Egal welche noch so tolle sportliche Leistung du erbracht hast oder wie sehr dir eine durchgefeierte Nacht gefallen hat – nach hoher Aktivität (die dem Yang zugeordnet wird) braucht es immer eine entsprechende Ruhephase, die dem Körper Zeit für Regeneration gibt, und so das Yin stärkt. Der Spruch „In der Ruhe liegt die Kraft“ trifft es hier ganz gut. Es genügt oft schon, morgens in seinen Körper hineinzuspüren, wie sich das Treppensteigen anfühlt. Ist es mühsam, könnte die Regeneration vielleicht noch nicht abgeschlossen sein.

Fazit – Licht und Schatten

Daher fällt mein Resümee zur Smartwatch ausgeglichen aus: wer damit bewusst umzugehen lernt und trotz der Menge an Messwerten und Empfehlungen noch gut auf seinen Körper hören kann, für den ist sie eine brauchbare Unterstützung. Wer hingegen seine Fitness und sein Wohlbefinden nur durch diese neue Technologie beurteilen lässt und wenig Sporterfahrung hat, läuft Gefahr in eine unnötige Trainingsintensität zu geraten, die nicht den aktuellen Bedürfnissen seines Körpers entspricht. In diesem Fall ist die Unterstützung durch einen erfahrenen Therapeuten oder Fitnesstrainer empfehlenswert.

Hinweise

In diesem Artikel wurde eine Smartwatch „Huawei Watch GT3 Pro“ verwendet und mit Erfahrungen anderer Experten und Kunden abgeglichen. Natürlich wird es bei allen Modellen Weiterentwicklungen und damit hoffentlich auch Verbesserungen geben - dieser Bericht ist also eine Momentaufnahme.

Zur besseren Lesbarkeit wurde in diesem Artikel das generische Maskulinum verwendet, verwendete Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an Helga Barbier, Larbi Bouda für das Review und die wertvollen Rückmeldungen!

Zum Autor

Thomas Karg ist 1974 in Linz geboren und passionierter Shiatsu-Praktiker, Bildhauer und Hobby-Freitaucher. Seine Praxis befindet sich in Ottensheim/Oberösterreich. Neben Shiatsu-Anwendungen hält er auch Trainings und Vorträge zum Shiatsu, Zen-Meditation und Atmung und ist als Bildhauer aktiv.



Nähere Infos finden Sie unter www.thomas-karg.info