



Damals waren mein Auto und mein Moped meine besten Freunde. Ich habe keinen Sport getrieben und gegessen, was mir gefiel. Ich habe das gute Leben gelebt, so dachte ich.



*Explosive kleine Vespa - das Moped, das mich zum Fahrradfahren gebracht hat*

Dann - durch einen seltsamen Zufall - explodierte der Motor meines Mopeds. [Dieser große Knall hat mich dazu gebracht, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren.](#) Am Anfang fühlten sich die 16 Kilometer zur Arbeit an wie die "Tour de France": Mein Körper war in einem schlechten Zustand.

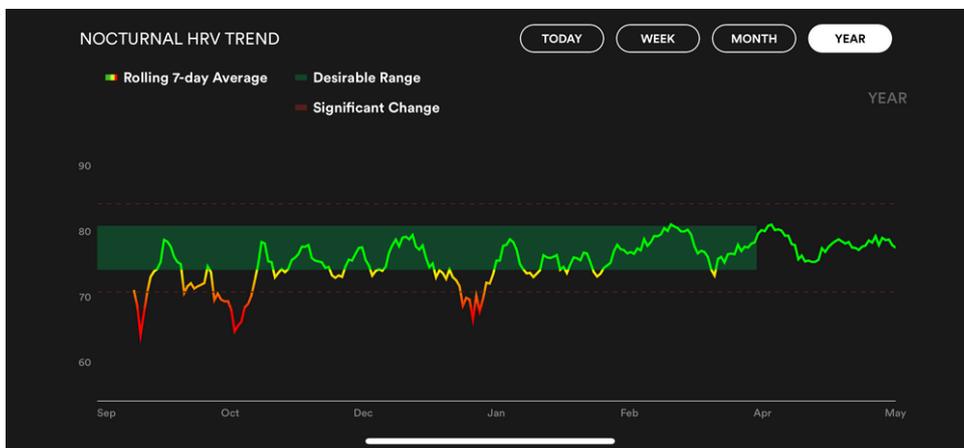
Wochen vergingen und ich fühlte mich besser. Ich [benutzte Strava und Garmin, um meine Leistung zu verfolgen.](#) [Aus meiner Neugier für Uhren](#) bekam ich eine Apple Watch, die mich auf meine Herzfrequenz während des Tages und meine Schlafmuster in der Nacht aufmerksam machte.

Hinzu kommen eine intelligente Waage, ein Blutdruckmessgerät, ein Thermometer und ehe man sich versieht, hat man eine große Datensammlung :-)





*Ruhepuls hat keine roten Spitzen mehr - relativ stabil, seit ich aufgehört habe, Bier zu trinken*

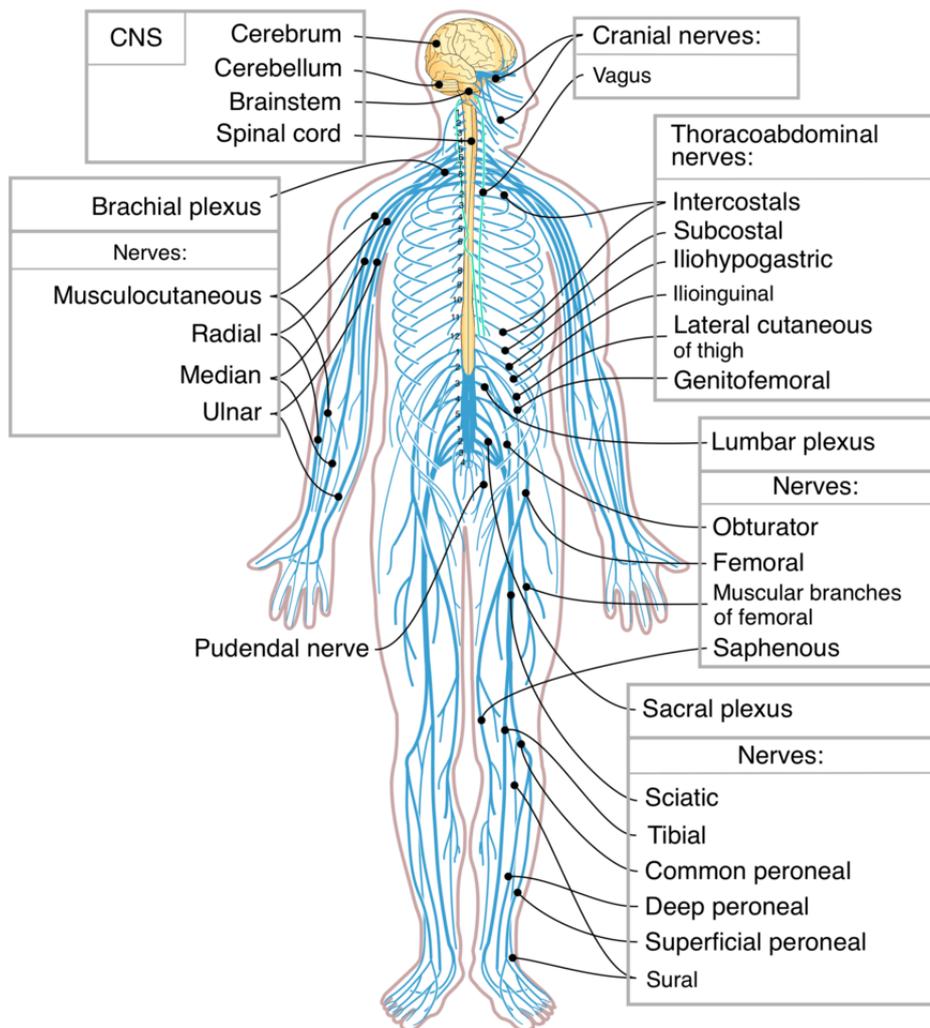


*Nächtlicher HRV-Trend, ein Indikator für die Fitness, hat sich ebenfalls stabilisiert*

Meine Messwerte sind jetzt stabil und vorhersehbar. Das Lustige ist, dass ich jetzt meine Herzfrequenz anhand meines Gefühls auf  $\pm 5$  Schläge pro Minute genau schätzen kann. Das bringt mich zurück zu dem, was mein Physiotherapeut mir sagte: "Die Menschen werden mit allen Sensoren geboren, die sie brauchen."

## Nervensystem

Das Nervensystem hat seinen Namen von den Nerven, das sind zylindrische Faserbündel, die vom Gehirn und Rückenmark ausgehen und sich in jeden Teil des Körpers verzweigen.



*Das Nervensystem (Bild von Wikimedia)*

Ihr Nervensystem ist ein riesiges Netzwerk in Ihrem Körper, das es ermöglicht, Signale von einem Teil Ihres Körpers zu anderen zu senden. Es ist schnell (100 Meter pro Sekunde!) und präzise (bis auf die Ebene einzelner Zellen). Es ermöglicht Ihnen zu fühlen, wie es Ihrem Körper geht, viel detaillierter als ein paar Bluetooth-Sensoren es erfassen können.

## Fazit

Wenn Sie verstehen, wie Sie sich fühlen, dann brauchen Sie keine biometrischen Sensoren oder Fitness-Wearables. Aber um dieses Verständnis zu erlangen, können sie unglaublich hilfreich sein.

Ich habe Daten als quantifizierbaren Beweis für den Fortschritt verwendet. Messung von Verbesserungen in Bezug auf Fitness und Wohlbefinden. Sie sind Mittel zum Zweck.

Jetzt fühle ich mich besser denn je, ich habe aufgehört, die Gesundheits- und Fitnesssensoren zu benutzen und vertraue einfach meinem Gefühl. Vielleicht nehme ich sie eines Tages wieder in die Hand, um "mein Gefühl zu kalibrieren", aber im Moment habe ich sie abgelegt. Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören!



*Sicherlich werde ich etwas Zeit brauchen, um mich daran zu gewöhnen, keine Sensoren mehr zu tragen... beachtet den weißen Streifen an meinem Handgelenk :-)*