

# Gesundheits- und Fitnessdaten

*Ist mehr besser?*

Willem L. Middelkoop

Jan. 16, 2024



Seit Beginn dieses neuen Jahres trainiere ich härter als in den vorherigen Monaten. Ich habe mir einige Ziele gesetzt und ein Trainingsprogramm aufgenommen, das Laufen, Radfahren und Schwimmen umfasst. Während ich die wachsende Menge an Trainingsdaten durchsehe, frage ich mich: Führt mehr Daten wirklich zu besseren Fitnessergebnissen?

## Dein Leistungsempfinden

Die Sache mit dem Training ist, dass man, sobald es zur Gewohnheit geworden ist, sein eigenes Gefühl immer besser erkennt und versteht. Ich [fahre mein Fahrrad](#) nun schon seit einigen Jahren und kann [meine aktuelle Herzfrequenz](#) ziemlich genau innerhalb weniger Schläge pro Minute abschätzen, dasselbe gilt für Geschwindigkeit und Intensität, gemessen von [meinem Leistungsmesser](#). Ich würde sagen, dass Daten mir in Bezug auf das Radfahren nur wenige Geheimnisse vorenthalten.

## Laufen lernen

Dennoch bin ich neu im Laufen und das Sammeln einiger Messwerte wie Distanz, Zeit und Herzfrequenz ermöglicht es mir, meine Ausdauer, mein Tempo und meinen Fortschritt einzuschätzen. Aber, vielleicht als Echo meiner Raderfahrung, bemerkte ich, dass ich meine eigene Leistung erkenne, sobald ich nach einiger Zeit in den "Flow" komme. Noch wichtiger ist, dass der wirkliche Schmerz, den ich erlebe, nicht von einem digitalen Tracker gemessen wird, er kommt von meinen untrainierten Knien und den dazugehörigen Muskeln: Ich kann dies **nur** fühlen (und ich sollte besser darauf hören, um eine Verletzung zu vermeiden!). Daten zu Gesundheit und Fitness bringen mich also nur "bis zu einem gewissen Punkt", wenn es ums Laufen geht.



*Mein Versuch zu rennen, aufgenommen von einer Überwachungskamera*

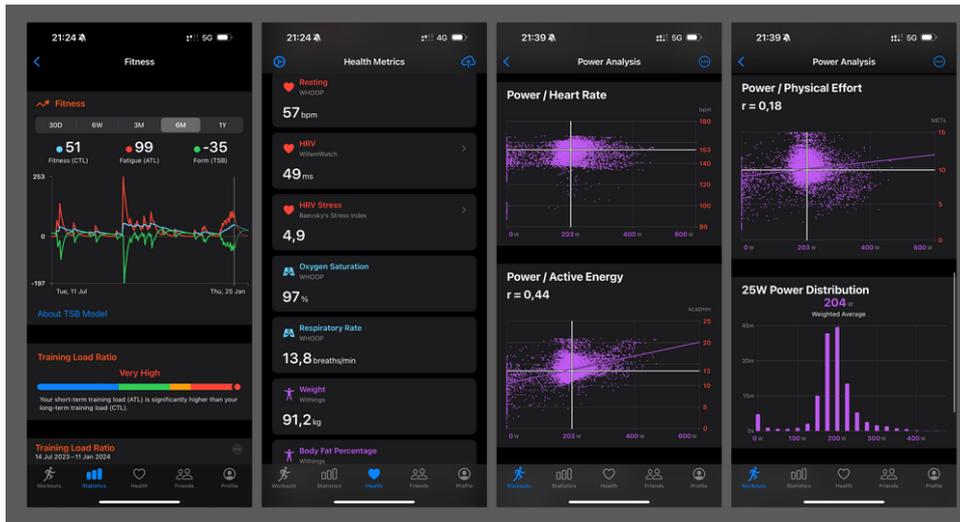
## Makro- versus Mikrodaten

Ehrlich gesagt muss ich zugeben, dass ich nicht weiß, wo der Sweet Spot liegt, wenn es um Gesundheits- und Fitnessdaten geht. Mein [WHOOP-Band](#) behält passiv die größeren Trends im Auge und hat eine Verbesserung der Ruheherzfrequenz und der HRV festgestellt, seit ich mit meinem intensivierten Training begonnen habe. Ich mag seinen etwas ganzheitlicheren Ansatz, der sich auf Makro statt auf Mikro konzentriert: Man sieht seinen Fortschritt auf einem breiteren Horizont. Aber auch er scheint nur einen Teil des Bildes davon zu erfassen, dass ich mich besser fühle.

## Was bedeutet "sich besser fühlen"?

Wenn Sie über Gesundheit und Glück nachdenken, denken Sie daran, dass Werkzeuge wie psychologische Skalen und biometrische Messungen zwar Einblicke bieten können, aber oft nicht das gesamte Spektrum Ihrer persönlichen Erfahrung erfassen. Der authentischste Barometer für Ihr Wohlbefinden und Ihr Glück ist Ihre eigene Selbstwahrnehmung.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und die Reflexionen Ihres Geistes. Fühlen Sie sich energiegeladener oder ausgelaugter? Zufriedener oder unruhig? Diese inneren Hinweise sind unschätzbar wertvoll. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, regelmäßig Selbst-Checks durchzuführen, vielleicht durch Achtsamkeit oder Tagebuchführung, um Ihren eigenen Zustand des Wohlbefindens tief zu verstehen und zu schätzen. Dieser selbstbestimmte Ansatz respektiert nicht nur die Einzigartigkeit Ihrer Erfahrungen, sondern befähigt Sie auch dazu, Anpassungen vorzunehmen, die wirklich Ihren persönlichen Bedürfnissen und Zielen entsprechen.



*Ein paar schicke, detaillierte Daten – aber was bedeuten sie?*

## Fazit

Ich denke, dass es wahrscheinlich auf die persönlichen Vorlieben und die eigenen Ziele ankommt. Wenn man ein Profisportler ist, der versucht, ein Rennen zu gewinnen oder einen (persönlichen) Rekord zu brechen, dann ist es sinnvoll, detaillierte Daten zu sammeln, um noch ein paar zusätzliche Prozentpunkte an menschlicher Leistung herauszukitzeln. Letztendlich geht es mir darum, mich mit meinem Körper verbunden zu fühlen, anstatt an eine Datenbank gefesselt zu sein.

## Lass es mich wissen!

Ich würde gerne von dir über deine "Fitnessphilosophie" hören. Wie schaffst du die Balance zwischen Daten und Intuition? Trackst du irgendetwas, wenn ja, warum? Schreib mir eine Mail über [mail@willem.com](mailto:mail@willem.com) und/oder sende mir bitte deine [Links](#), [Gedanken](#), [Ideen](#) und [Grafiken](#). Ich beabsichtige, mit eurem Feedback einen Folgebeitrag dazu zu schreiben!