

Start in den Tag

7:00 Uhr. Das iPhone weckt mich mit einem lauten Klingelton unzufrieden aus dem Schlaf. Ich fühle mich gerädert, da ich mitten aus einer Tiefschlafphase gerissen wurde. Das iPhone ist als Wecker zwar praktisch, aber nicht besonders rücksichtsvoll. Mit dem **Wake-up Light** von Philips starte ich sanfter und natürlicher in den Tag. Es weckt nach und nach mit langsam heller werdendem Licht, das dem Sonnenlaufgang in der Natur ähnelt. In einer zuvor eingestellten Zeit, die zwischen 20 und 40 Minuten variiert, wechselt das Licht die Farbe von einem morgendlichen Rot über Orange bis zu einem hellen gelben Licht. Die langsame Veränderung stimuliert den Körper und regt die Produktion des Wachhormons Cortisol an. Da ich meist nur schwer aus den Federn komme, hilft mir das Wake-up Light angenehmer und entspannter aufzuwachen.

abnehmen und habe mir deshalb die **Körperwaage Body+** von Nokia angeschafft. Sie ermittelt neben dem Körpergewicht auch den Gesamtanteil an Körperfett und Körperwasser sowie die Knochenmasse und Muskelmasse. Die Daten werden via WLAN oder Bluetooth automatisch in der Health-App von Nokia gespeichert und erleichtern mir die Kontrolle.

Um mein Zielgewicht zu erreichen, ersetze ich das Frühstück durch einen gesunden grünen Smoothie. Die App **„Grüne Smoothies“** von GU liefert mehr als 60 gesunde und kalorienarme Rezepte, die nicht nur beim Abnehmen unterstützen, sondern auch das Immunsystem stärken. Gerade in den kalten Jahreszeiten kommt eine Extrapolation Vitamine wie genauen.

Während ich den Smoothie genieße, ermahnt mich mein iPhone, dass ich schon lange nicht mehr meinen Blutdruck gemessen habe. Der smarte Blutdruckmesser von **Koogeek** ist schnell am Handgelenk angelegt und sendet meine Herzfrequenz- und Blutdruckergebnisse via Bluetooth direkt an mein Smartphone. Die Werte sind im grünen Bereich und ermutigen mich, weiter am Ball zu bleiben.

Da ich mich generell mehr bewegen möchte, trage ich tagsüber den **Fitbit Charge 2**. Der Fitness-Tracker zählt tägliche Aktivitäten wie Schritte, Distanz, Kalorienverbrauch oder Etagen sowie aktive Minuten. Auch die Herzfrequenz wird kontinuierlich gemessen und in der App auf meinem iPhone gespeichert. Besonders praktisch sind die Bewegungserinnerungen, die mich ermahnen,

Nach dem Aufstehen geht es gleich ins Badezimmer, wo das morgendliche Wiegen auf mich wartet. Ich möchte einige Kilos



Philips Wake-up Light
Der Tagesschwecker HF 3520/01 weckt sanft mit heller werdendem Licht in 5 Stufen. So wird die Produktion des Wachhormons Cortisol angeregt, bevor Sie aufstehen.
Hersteller: Philips
Preis: UVP 159,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V



SleepExpert SE 80
Der Schlafanalyzer geht die Ursache Ihrer Schlafstörung auf den Grund. Er überwa- chert Ihre Atmung während des Schlafens und erkennt Atemaussetzer, die auf eine Schlafapnoe hindeuten können.
Hersteller: Bower
Preis: UVP 159,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V



Body+ Körperwaage
Die WLAN Körperwaage liefert eine vollständige Analyse der Körperzusammensetzung. Bis zu 8 Personen können sich wiegen und Ihre persönlichen Gewichtsverläufe einsehen.
Hersteller: Nokia
Preis: UVP 99,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V



wenn ich zu lange sitze. Seit ich den Tracker trage, konnte ich meine tägliche Schrittzahl mehr als verdoppeln.

Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist für einen gesunden Körper extrem wichtig. Die App **Hydro Wasser** berechnet den täglichen Wasserbedarf und sendet Erinnerungen, damit die regelmäßige Wassereinnahme nicht vergessen wird. Im Laufe des Vormittags erinnert mich das iPhone während der Arbeit gleich mehrmals daran, genug zu trinken. Ohne die App hätte ich so manche Trinkpauze wahrscheinlich vergessen.

Erholung in der Mittags-pause

Die Mittagspause nutze ich, um mich zu entspannen. Da ich unter Rückenproblemen leide, gehört die App **Rückenschule** zum Pflichtprogramm. Sie zeigt einfache Übungen, die in kurzen Videos von einem Fitnesstrainer gezeigt und direkt mitgemacht werden können. Da ich heute besonders viel zu tun habe, entspanne ich meine Gedanken kurz vor Ende der Pause mit der App **3 Minute Mindfulness**. Die schnellen Meditations- und Atemübungen helfen, langfristig besser mit Stress umgehen zu können. Nach der Kurzmeditation fühle ich mich entspannt und kann neu durchstarten.

Direkt nach der Arbeit geht es zum Sport. Da das Fitness-Studio nur wenige Kilometer vom Büro und meiner Wohnung entfernt ist, fahre ich mit meinem Fahrrad. Auch hier weckt mein iPhone dank der praktischen **ManyHalterung** von TaoTronics nicht von meiner Seite. Sie wird am Lenker befestigt und verhindert dank eingebauter Gummiringe in den Ecken, dass das iPhone auf den

Boden fällt, rutscht oder zerkratzt. Selbst in scharfen Kurven oder auf holprigen Strecken wird mein Smartphone sicher gehalten. Dank der Fahrradhalterung habe ich meine Position immer im Blick und verpasse keine Abzweigung mehr.

Beim Workout möchte ich nicht auf meine Lieblingsmusik verzichten, deshalb habe ich mir die kabellosen In-Ear-Kopfhörer **SoundSport Pulse** von Bose zugelegt. Sie kommen ohne lästiges Kabel aus und lassen während des Sports meinen Puls im Ohr. Auch wenn es beim



Training einmal schweißtreibend wird, sitzen sie dank eines wetterresistenten biegsamen Flügels fest im Ohr.

Meine persönliche Tagesbilanz analysiere ich nach dem Training mit der App von **Fitbit**. Und die Ergebnisse sehen gar nicht so schlecht aus. Ich habe mich ausreichend bewegt und mein Tagesziel von 7000 Schritten erreicht. Seit ich den Fitness-Tracker täglich trage, macht Bewegung wieder Spaß und ich fühle mich motiviert meine Ziele zu erreichen.

Entspannt in den Abend

Kaum bin ich zu Hause angekommen, knurrt auch schon mein Magen. In der Koch-App **Eat Smarter** finde ich gesunde Rezepte, die zusammen mit Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurden. Das Angebot ist riesig und reicht von Low Carb über vegetarische bis vegane Gerichte. Heute habe ich Lust auf Pasta und entscheide mich für Paprika-Zucchini-Nudeln, die schnell gekocht sind. Besonders praktisch: Eat Smarter zeigt nicht die Kalorienanzahl des Gerichts an, sondern auch eine Nährwerttabelle. Darüber hinaus erfährt man, warum das Gericht gesund ist und wie man es noch smarter machen kann.

Die Kalorienanzahl meines Abendessens trage ich anschließend in **MyFitnessPal**. Die App ist Kalorienzähler und Schritt-



Koogeek Blutdruckgerät
Der Blutdruckmesser von Koogeek ist leicht, tragbar und einfach in der Hand- habung. Die erfassten Daten werden über Bluetooth automatisch in der App gespeichert.
Hersteller: Koogeek
Preis: UVP 32,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V



Fitbit Charge 2
Das Fitnessarmband von Fitbit zählt tägliche Aktivitäten wie Schritte, Distanz und Kalorienverbrauch. In der kostenlosen App lässt sich das Cardio-Nowa überprüfen und die Weiterentwicklung beobachten.
Hersteller: Fitbit
Preis: UVP 159,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V



iPhone-Fahradhalterung
Die Fahrradhalterung von TaoTronics bietet einen stabilen und rutschfesten Schutz für das iPhone. Dank reisebarer Handyklammer ist auch ein Perspektivwechsel kein Problem.
Hersteller: TaoTronics
Preis: UVP 13,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V

zähler in einem und hilft, den Überblick über die tägliche Kalorienzufuhr zu behalten. Unterteilt nach Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks trägt man dort die Mahlzeiten ein, die man täglich zu sich nimmt. Je nachdem, ob man abnehmen, Muskeln aufbauen oder das Gewicht halten möchte, legt die App die tägliche maximale Kalorienanzahl von alleine fest.

Auch wenn mir manchmal die Zeit zum Kochen fehlt, möchte ich mich trotzdem gesund ernähren. Die App **Code Check** zeigt auf einen Blick, was sich hinter dem Inhaltsstoffen von Fertiggerichten verbirgt. Ein Scan des Barcodes genügt und das Programm verrät, ob das Produkt bedenkenlos genossen werden kann oder ob man besser vorsichtig sein sollte. Außerdem erfährt man, ob beispielsweise Palmöl oder mit E-Nummern gekennzeichnete Zusatzstoffe verwendet wurden.

Nicht nur das richtige Essen trägt zur Gesundheit bei, sondern auch die Umgebung. Der **Natemo Healthy Home Coach** misst Luftqualität, Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Lärmpegel in der Wohnung und zeigt in der App, ob die Wohnumgebung gesund ist. Beim Kochen habe ich vergessen zu lüften und bekomme direkt eine Nachricht auf mein iPhone, dass die Luftqualität schlecht ist. Ich öffne das Fenster und nach einiger Zeit sind die Werte wieder im grünen Bereich.



Meinen smarten Alltag beende ich mit dem Zahneputzen. Natürlich lässt sich auch meine Zahnbürste dank Bluetooth mit einer App auf dem iPhone verbinden. Die **Oral-B Genius 9000N** reinert nicht nur gründlicher als eine normale Handzahnbürste, sondern bietet

auch ein intelligentes Putzsystem. Die Positionserkennungstechnologie zeigt mir auf dem iPhone-Display an, welche Bereiche ich vergessen habe und hilft mir so zu putzen, wie es der Zahnarzt empfiehlt. Während des Zahneputzens werden in der App Nachrichten, Videos, der Wetterbericht und sogar der eigene Kalender angezeigt. So bin ich bestens informiert, welche Termine am nächsten Tag anstehen.

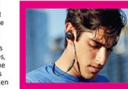
Vor dem Schlafengehen gönne ich mir noch eine geführte Meditation mit der App **7 Mind – Meditation & Achtsamkeit**. In nur sieben Minuten lernst man, sich vom Stress des Alltags zu verabschieden und gelassener zu werden. Seit ich regelmäßig mit der App meditiere, hat sich meine Konzentration deutlich verbessert und meine Kreativität ist gestiegen.

Fazit

Fitnesszubehör für das iPhone bietet einen echten Mehrwert, wenn man gesünder leben möchte. Die Gadgets und Apps lassen sich leicht in den Alltag integrieren und nehmen nur wenige Minuten in Anspruch. Als besonders praktisch hat sich der Fitness-Tracker von Fitbit herausgestellt, der zuverlässig Herzfrequenz und sämtliche Aktivitäten misst. Auch die WLAN-Waage von Nokia ist für jeden unerlässlich, der regelmäßig sein Gewicht kontrollieren und die Daten auf dem iPhone speichern möchte.

Gleiches gilt für die Apps. Programme, die den täglichen Kalorienverbrauch bestimmen und messen, sind vor allem für diejenigen ein Muss, die Gewicht verlieren möchten. Apps wie ein Foto-Reminder oder eine Meditations-App können ebenfalls zu einem besseren Lebensgefühl beitragen.

Ein großer Vorteil der smarten Geräte ist die Verbindung mit der Apple Health-App. Sowohl die Hersteller- als auch die Fitness- und Gesundheits-Apps können Daten in der Gesundheitszentrale lesen und schreiben. So hat man alle wichtigen Daten zentral in nur einer App im Blick und muss nicht mehrere Anwendungen gleichzeitig nutzen.



Bose SoundSport Pulse
Die In-Ears von Bose messen den Puls, während Sie dem Rhythmus Ihrer Musik folgen. Sie sind mit speziell entwickelten Ohrsilikonern ausgestattet, die beim Training sicher im Ohr sitzen.
Hersteller: Bose
Preis: UVP 120,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V



Healthy Home Coach
Dank des Healthy Home Coach von Natemo wissen Sie immer genau, wie gesund Ihre Umgebung ist. Sobald etwas korrigiert werden muss, erhalten Sie von der App wertvolle Tipps.
Hersteller: Natemo
Preis: UVP 99,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V



Oral-B Genius 9000N
Verbinden Sie die smarte Elektrozahnbürste Genius 9000N von Oral-B mit Ihrem iPhone und optimieren Sie Ihr tägliches Zahnpflegeprogramm über die App.
Hersteller: Oral-B
Preis: UVP 299,99€
Link: www.amazon.de/2vUj8V