

Hoffen auf die Gesundheits-App

Sind das Aussichten! Da wird der leicht Gangunsichere und Schwerhörige aber hellhörig! Im Herbst soll es fürs iPhone eine Gesundheits-App Health geben, die nicht nur die Stabilität des Gangs misst und Stürzen vorbeugt, sondern auch konkrete Kraft- und Gleichgewichtsübungen aufs Smartphone liefert. Das wäre mir sehr recht; denn bislang muss mir ein Schrittzähler auf dem Smartphone zur Gesundheitskontrolle genügen. Leider steigert er meine Motivation nicht immer, etwa mit der Nachricht „Heute gehst du eine kürzere Strecke als im Durchschnitt der letzten Woche“. Aber dem instabilen Spaziergang entgegenwirkende Übungen übers Smartphone? Diese Zukunft stelle ich mir gern vor. Vor meinem geistigen Auge sehe ich jetzt schon jede Menge Ü80er, die im Biegerpark, auf dem Kaiserberg und rund um die Sechs Seen, den Blick aufs iPhone gerichtet, fleißig Gleichgewichtsübungen ausführen: Ausfallschritt links, rechts, vor, zurück; volle Körperstreckung, Seitwärtshebung des linken, dann des rechten Beines usw. Ich hoffe, meine bislang glimpflich verlaufenen Sturzversuche finden dann ihr Ende. Zumindest wären sie gespeichert und beim Orthopäden oder in der Unfallklinik auswertbar. Nur sollte die Health-App keine Demotivation auslösen, etwa durch den Befund „Heute hast du das Gleichgewicht öfter verloren als im Durchschnitt der letzten Woche“.