

8. Fitness-Tracker und Gesundheits-Apps

<https://www.beobachter.ch/digital/sicherheit/digitale-sicherheit-12-checklisten-zu-google-facebook-c>

Was Smartphone und Co als Pulsmesser taugen

<https://www.beobachter.ch/gesundheit/wohlfohlen-praevention/apps-furs-herz-was-smartphone-co-als-pulsmesser-taugen>

8. Fitness-Tracker und Gesundheits-Apps

Wer seine [Gesundheit mit Apps Apps fürs Herz Was Smartphone & Co. als Pulsmesser taugen](#) und zusätzlichen Geräten wie Smartwatches und Fitness-Armbändern unterstützt, gibt jede Menge sensible Daten preis. Sie sollten deshalb die Berechtigungen aller Fitness-Apps in den Einstellungen Ihres Smartphones beschneiden (siehe unter [«Smartphones»](#)), sodass nur auf Informationen zugegriffen wird, die einen nachvollziehbaren Nutzen für die Funktion der Apps haben.

Wer die gesammelte Datenmenge zusätzlich klein halten will, trägt Fitness-Armbänder und dergleichen ausschliesslich beim Sport und legt sie danach wieder ab. **Besondere Vorsicht** ist bei Fitness-Apps mit sozialen Funktionen wie Runtastic, Runkeeper und Strava geboten: Sie machen regelmässig Ihren Aufenthaltsort öffentlich und verraten so möglicherweise Ihre Wohnadresse. Einige der Apps bieten deshalb Einstellungen, um Standortdaten nur selektiv freizugeben.

Aber **auch ohne Fitness-Tracker und -Apps** protokollieren moderne Smartphones jeden einzelnen zurückgelegten Schritt und Höhenmeter (allerdings immer ohne Standortdaten). Das deaktiviert man auf iPhones zentral (*Einstellungen* → *Datenschutz* → *Bewegung & Fitness*), auf Android-Geräten in den Gesundheits-Apps der jeweiligen Hersteller