

# CAREDELUXE

Premium-Gesundheitstrends

[www.caredeluxe.com](http://www.caredeluxe.com)

Magazin

N°1

## Arthrose besser behandeln

Welche neuen  
Medikamente  
jetzt auf den Markt  
kommen

## Künstliche Intelligenz

Wie kann sie  
älteren Menschen  
helfen?

## Robotik

Wie Pflegeroboter  
den Alltag erleichtern

## Eleganz & Komfort

Gehhilfen verlieren  
ihr Stigma

## Neue Trends in der E-Mobilität

Wie Rollatoren,  
Rollstühle & Co  
profitieren





# Inhalt

## **Arthrose.** S.3

Bislang gibt es für die häufigste Gelenkserkrankung keine Medikamente. Dies ändert sich jetzt.

## **Caredeluxe Manufaktur** S. 6

Wie sich Gehilften in komfortable Designprodukte verwandeln.

## **Ein smarter Helfer** S. 8

Wie sich Gehhilfen in komfortable Designprodukte verwandeln.

## **Weitere Themen**

Elegante Schuhe trotz Hallux S. 10

Der E-Rollstuhl von Whill S. 12

Ein E-Scooter für alle Altersklassen S. 14

Heizdecke Reloaded S. 16

Smart Watch und Fitness Tracker S. 17



# Die Arthrose ist eine Erkrankung

## des ganzen Gelenks, was hilft wirklich

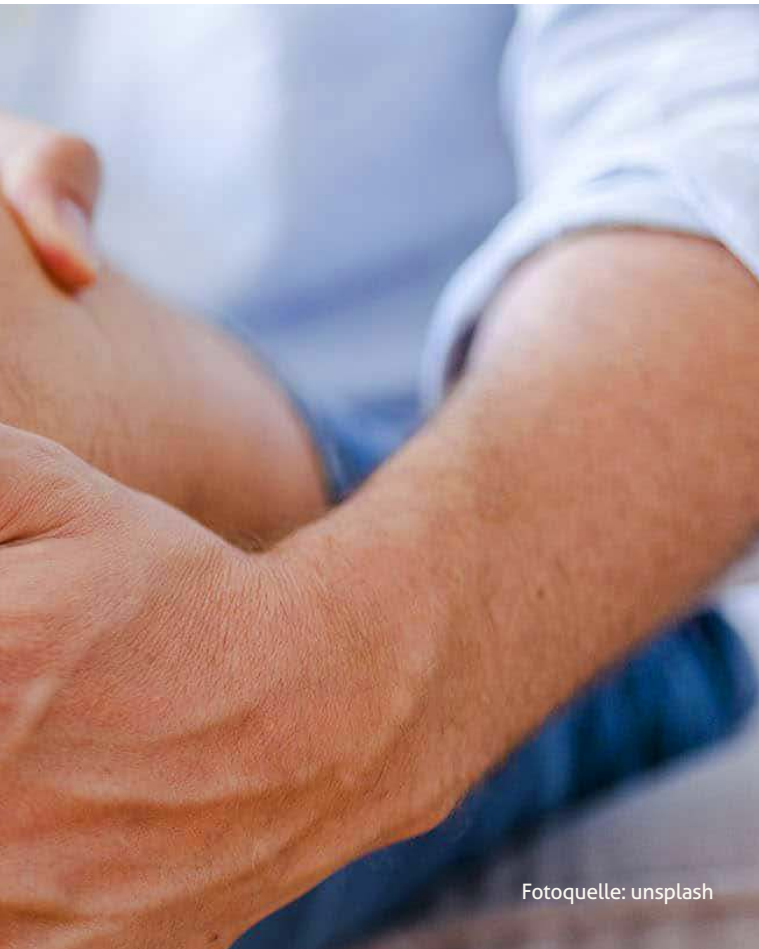
Unter Arthrose versteht man Gelenksverschleiß, der in erster Linie durch die Abnutzung von Knorpel zustande kommt. Dies führt letztendlich zum Reiben von Knochen auf Knochen und zu Schmerzen und Gelenksteifigkeit. Manchmal kann das Gelenk auch gerötet sein und anschwellen. Typische Gelenke, die davon betroffen sind, sind in erster Linie gewichtstragende Gelenke, das heißt Knie- und Hüftgelenk, aber auch die Wirbelsäule. Insbesondere bei Frauen kommt es aber auch zur Fingergelenksarthrose. Hierbei sind die Fingerend- und Fingermittelgelenke sowie das Daumengrundgelenk betroffen.

Bei der Knie- und Hüftarthrose sind biomechanische Faktoren besonders wichtig. Darunter versteht man normale und abnormale Kräfte, die auf das Gelenk wirken. Durch starkes Übergewicht oder eine Fehlstellung wie starke X- oder O-Beine sind die Kräfte innerhalb des Kniegelenks nicht mehr richtig verteilt und der Knorpel nützt sich unweigerlich ab. Auch ein Knochenbruch innerhalb des Gelenks z.B. beim Skifahren, ändert die Biomechanik. Dies ist ein Risikofaktor, auch noch Jahre später eine Arthrose zu entwickeln. Ein weiterer Faktor ist die Gelenkstabilität. Bänder halten Gelenke in ihrer Spur. Wenn diese locker sind, was z.B. nach einem Kreuzbandriss passieren kann, kommt es ebenfalls zur Arthrose. Auch die Muskeln spielen bei der Gelenkstabilität eine große Rolle. Ein Gelenk ist nur so stabil wie seine umliegenden Muskeln. Mittlerweile erkennt man immer besser, dass nicht nur

der Knorpel bei der Arthrose eine wichtige Rolle spielt, sondern es handelt sich bei der Arthrose um eine Erkrankung des ganzen Gelenks. Der Meniskus dient als Stoßdämpfer. Ist er verletzt oder wurde er in der Vergangenheit bei einer Kniespiegelung herausgenommen, kann das zur Arthrose führen. Die Gelenksinnenhaut, auch Synovia genannt, produziert die Gelenksflüssigkeit. Bei der Arthrose entzündet sich diese Haut, was wiederum zu Schmerzen, Steifigkeit und Schwellung führt. Nicht immer sind die Schmerzen aber im Gelenk selbst zu suchen. Auch Entzündungen im Sehnenansatz oder Schleimbeutel außerhalb des Gelenkes sind schmerzhaft, die wiederum sehr gut auf eine Behandlung von außen, z.B. durch Salben, ansprechen.

### Kann man die Arthrose behandeln, bzw. kann man die Arthrose verhindern?

Alle Versuche, den Knorpelabbau medikamentös zu hemmen, hatten in der Vergangenheit so gut wie keinen Erfolg. Wahrscheinlich ist der Grund dafür, dass die Arthrose wie oben beschrieben eine sehr heterogene Erkrankung ist, und im Grunde immer eine individuelle Behandlung benötigt. Außerdem ist die Behandlung langwierig, und benötigt eine besondere Motivation und Unterstützung durch Therapeuten und Therapeutinnen oder Coaches. Generell gilt: Gewichts Anpassung, körperliche Aktivität und eine gute Ernährung sind die Eckpfeiler bei der Behandlung der Arthrose.



Fotoquelle: unsplash

Digitale Helfer wie Apps helfen immer besser dabei und werden teilweise von den Krankenkassen bezahlt. Bei den Medikamenten müssen wir zwischen der Schmerztherapie und einer „krankheitsmodifizierenden“ Wirkung unterscheiden. Die Schmerzbehandlung funktioniert meist sehr gut, z.B. mit Paracetamol oder Ibuprofen. Allerdings wirken Schmerzmittel meist nicht dauerhaft und führen mitunter zu Nebenwirkungen wie Magenproblemen, Nierenschäden oder Bluthochdruck. Leider hemmen diese Schmerzmittel das Fortschreiten der Arthrose nicht. Spritzen in das Gelenk mit Kortison oder Hyaluronsäure können gegen Schwellung und Schmerzen wirksam sein. Die Injektion von Eigenblut in Form von „Platelet Rich Plasma“ (kurz PRP) wird zunehmend als Alternative eingesetzt, die genaue Wirkung ist aber noch nicht eindeutig belegt.

### Was hilft sonst?

Beim Knie- und Hüftgelenk muss zunächst die bestmögliche Geometrie hergestellt werden. Bei starken X- oder O-Beinen muss dies manchmal sogar operativ korrigiert werden. Konservativ, das heißt ohne Operation, können relativ dezente Schienen die Beinachse positiv beeinflussen. Dies kann übrigens auch durch eine Schuheinlage erreicht werden. Durch die Verbesserung der Beweglichkeit und vor allem gezielten Kraftaufbau kann man bei vielen Menschen die Schmerzen bei der Arthrose verbessern, und durch letzteres wahrscheinlich die Arthrose auch aufhalten.

Die Physiotherapie hilft gerade im Anfangsstadium der Behandlung die richtigen Übungen zu machen um Muskeln zu stärken und Gelenke zu stabilisieren. Bei der Bewegung werden im Gelenk übrigens entzündungshemmende Stoffe freigesetzt. Der Körper produziert quasi automatisch sein eigenes Medikament.

Bei den Operationen wird zwischen der gelenkerhaltenden Chirurgie und der Prothetik unterschieden. Eine Kniespiegelung kann bei bestimmten Meniskus- oder Knorpelverletzungen notwendig sein. Eine offene Operation ist notwendig um eine Prothese einzusetzen, falls die Arthrose bereits weit fortgeschritten ist.

## Checkliste Arthrose

- *Auf die Ernährung achten: Faserreiche Kost, Omega-3 Fettsäuren (z.B. Spinat, Nüsse, Lachs, Brokkoli, Avocado), Antioxidantien*
- *In Bewegung bleiben: Physiotherapie, eigene Übungen morgens und abends, ins Fitness-Studio, einen Coach nehmen*
- *An digitale Helfer für die Arthrose denken: Apps (z.B. eCoverly von der Techniker Krankenkasse), Smart Watch*
- *Pflanzliche Wirkstoffe und Nahrungsergänzungsmittel wie: Teufelskralle oder Curcuma*
- *Schienen oder Bandagen zum Stabilisieren oder als Korrektur bei Achsenabweichungen*
- *Medikamente: Schmerzmittel, wenn nötig (z.B. Ibuprofen, Paracetamol) auch oberflächlich als Creme oder Pflaster*
- *Operation: Gelenkerhaltend z.B. durch eine Kniespiegelung, Prothese bei fortgeschrittener Arthrose*

# Stil und Komfort

## In der Caredeluxe Manufaktur verlieren Gehhilfen ihr Stigma

Über Jahrzehnte hat sich am Design von Krücken nichts getan. Plastikgriff und Plastikarmschale reiben die Haut auf. Wer jemals an Krücken laufen musste, kennt es. Schmerzen an den Händen, Unterarmen und Schultern. Nicht selten basteln sich Patienten eigene Lösungen, die zwar helfen, aber meist weder lange halten, noch nett aussehen. Umso mehr bleiben Krücken Stigmata für Behinderung. Doch auf Komfort und Design bei Gehhilfen muss nicht verzichtet werden.

Zusammen mit Sattlern, Orthopädietechnikern und Medizinern entwickelt Caredeluxe komfortable und optisch endlich ansprechende Gehhilfen. Das Leder ist pflanzlich gegerbt und somit hautschonend. Integriert sind auch neu entwickelte Polsterungen. Kein Vergleich mehr zu herkömmlichen Krücken ...

Wie Christian Fleissner von Cardeluxe berichtet, wurden bislang ca. 150 Gehhilfen aus der Caredeluxe Manufaktur ausgeliefert. „Manche Kunden haben sich Krücken mit Schlangenleder-Look oder passend zu ihrem Auto bestellt“, so Christian Fleissner. Unter den Kunden waren auch der ein oder andere Promi, wie zum Beispiel Carmen Geiss oder Boris Becker, die auf Komfort und Design nicht verzichten wollten.

Besonders stolz ist man bei Caredeluxe auf die Carbon Krücken. Ihre Leichtigkeit zusammen mit den eleganten und komfortablen Lederbezügen machen sie aus unserer Sicht zu den besten Krücken der Welt, so Christian Fleissner, und bezieht sich auf die Kundenzufriedenheit von fast 100%.

Natürlich haben die in Handarbeit hergestellten Gehhilfen ihren Preis. „Jemand, der nach einer OP zwei Wochen an Krücken läuft, wird sich unsere Gehhilfen eher nicht zulegen“, so Fleissner, „dafür können wir Menschen die länger auf Krücken angewiesen sind, jeden Tag etwas weniger Schmerzen und deutlich mehr Komfort bieten. Und wenn die Gehhilfe ein bisschen weniger Stigma, vielleicht sogar zum Lifestyleprodukt wird, sind wir nicht unglücklich“.

Wie die Zukunft der Krückenmanufaktur aussieht? Wir wollen individuell für jeden Patienten einen Mehrwert schaffen. Das kann die Krücke oder eine Beratung in unserer Manufaktur sein. Gehhilfen sollen aktiv an die individuell Befürnisse angepasst werden. Der eine Patient braucht eine besonders leichte Gehhilfe, z.B. Menschen mit multipler Sklerose. Andere brauchen besonders stabile Gehhilfen wie Menschen mit Amputation oder übergewichtige Menschen.

Fazit: Auf etwas mehr Komfort beim Gehen an Krücken muss keiner mehr verzichten. Und tatsächlich wird bei Krücken von Cardeluxe Manufaktur das Stigma zum Hingucker!

**Auf etwas mehr Komfort beim Gehen an Krücken muss keiner mehr verzichten. Und tatsächlich wird bei Krücken von Cardeluxe Manufaktur das Stigma zum Hingucker!**

*“Besonders stolz ist man auf die Carbon Krücken. Ihre Leichtigkeit zusammen mit den eleganten und komfortablen Lederbezügen machen sie aus unserer Sicht zu den besten Krücken der Welt.”*





Die meisten älteren Menschen bevorzugen es verständlicherweise, auch mit zunehmender Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden zu bleiben. Dafür gibt es viele gute Gründe wie Vertrautheit, soziales Netzwerk und nicht selten auch Kosten, die mit einem Umzug bzw. einer Pflegeeinrichtung in welcher Form auch immer verbunden sind.

Allerdings machen Gehbehinderung durch Arthrose oder Rückenschmerzen den Alltag nicht einfacher. Dazu kommen regelmäßige Arztbesuche, tägliche Blutdruck- oder Blutzuckermessung zu Hause, und nicht selten auch ein Berg an Medikamenten, die jeden Tag eingenommen werden müssen. Nicht jedem fällt es leicht, sich Dinge gut zu merken, gerade falls man nicht gut schläft, müde ist oder starke Medikamente einnimmt.

Die Selbstversorgung wird oft schleichend immer beschwerlicher. Wer Glück hat, bekommt Unterstützung von der Familie, Nachbarn oder wird von seinem Hausarzt umfassend betreut.

Wer dies nicht hat, wer autonomer und weniger abhängig von anderen sein möchte, erhält jetzt technische Unterstützung von neuen digitalen Gesundheitsassistenten.

Es handelt sich dabei nicht um eine (weitere) Applikation auf dem Handy oder Tablett. Viele ältere Menschen haben bereits Mühe mit Anwendungen, die über Telefonieren oder WhatsApp hinausgehen.

Das Konzept des „Pflegeroboters“ von Medisana ist eine Art fahrbares, ultraleicht bedienbares Tablet, das für alles rund um Gesundheit und Kommunikation zuständig ist.

Das Gerät kennt die Wohnung und kommt per Zuruf zum Anwender. Dies zeigt bereits den ersten, aber wertvollen Mehrwert dieser innovativen Lösung an. Das Handy oder Tablet muss nicht erst gesucht und eingeschaltet werden. Der Roboter lädt sich wie ein automatischer Staubsauger selbstständig an seiner Docking-Station auf und folgt dem User selbstständig auf Zuruf. Das Display ist viel als ein Handy und sehr einfach per Sprachbefehl oder Klicken zu steuern. In dem Roboter können Gesundheitsdaten wie Blutdruckwerte etc. gespeichert und zum Hausarzt oder Spezialisten verschickt werden.

Auch Daten von Wearables (z.B. von einer Smartwatch), Waage oder aus dem Bad (z.B. wie oft geduscht) können integriert werden. Außerdem kann per Sprachbefehl ein Videoanruf zur Familie oder Hausarzt hergestellt werden.

Der Home Care Robot von Medisana nutzt zudem künstliche Intelligenz, um vor Problemsituation zu warnen und kann selbstständig Kontakt mit einer gewünschten Person aufnehmen.

Die autonome Navigation durch das Zuhause, die Bedienung per Sprachbefehl oder Berührung und über 3000 Fähigkeiten, die wir von Alexa kennen, werden in einem Gerät vereint. In einer integrierten Gesundheits-App können Vitalwerte ganz einfach gespeichert werden.

Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. In Zukunft werden Pflegeroboter auch vor Stürzen warnen oder bei einem Sturz einen Notruf abgeben. Durch eine künstliche Nase wird der Hygienestandard gemessen und vielleicht auch Krankheiten wie Diabetes erkannt und überwacht.

**Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. In Zukunft werden Pflegeroboter auch vor Stürzen warnen oder bei einem Sturz einen Notruf abgeben**

Der Pflegeroboter ist geeignet für Menschen allen Alters und für viele unterschiedliche medizinische Probleme. Dies können leichtere oder schwerere Erkrankungen des Bewegungsapparats sein, oder auch für Menschen mit leichteren Formen von Demenz kann ein Roboter eine Unterstützung sein. Gerade in Zeiten einer Pandemie kann es zudem hilfreich sein, eine einfache Verbindung von zu Hause mit den

<https://www.medisana.de/the-homecarerobot.html>



# Sie haben einen tollen Schuh im Laden gefunden, doch er passt nicht, weil Sie einen Hallux valgus haben? Hier kommt die ideale Lösung bei Fußschmerzen und problematischen Füßen.

---

Das im Jahr 2017 gegründete Unternehmen LaShoe hat es zu seiner Aufgabe gemacht, exzellent verarbeitete, modische Schuhe mit durchdachter Schnittführung für anspruchsvolle Füße zu produzieren.

Dies funktioniert durch besonders weiches und nachgiebiges Hallux Comfort-Leder, das von LaShoe speziell entwickelt wurde und das rund um den Vorfußbereich zusätzlich soft unterpolstert ist. Zudem wird bei der Schnittführung besonderes Augenmerk auf kritische Stellen gelegt, die Probleme verursachen könnten. Nähte oder Kanten werden an diesen Schlüsselstellen vermieden, sodass es erst gar nicht zu Reibung und daraus entstehenden Problemen kommt. Diese Art der Produktion erfordert viele, oft in Handarbeit verrichtete Arbeitsschritte und unterscheidet sich dadurch von der herkömmlichen Schuhproduktion. Das notwendige, umfangreiche technische Know-how hat sich LaShoe in Zusammenarbeit mit Spezialisten und Orthopäden selbst erarbeitet und entwickelt es ständig weiter. Heute probieren Passform-Models – echte Frauen mit anspruchsvollen Füßen – die Schuhe nach jedem Arbeitsschritt erneut an, um den Komfort zu testen. Sie geben Rückmeldung darüber, ob der Ballenbereich hinreichend unterpolstert ist, ob die Sohlen rutschsicher sind und das Abrollen unterstützen, ob die Ferse genügend Halt bekommt und ob die Schnittführung optimal ist.

Das Know-how von LaShoe kommt nicht von ungefähr. Entstanden ist die Firma aus einer deutschen Schuh- und Modemanufaktur. Der Erfolg der ersten Hallux-Schuhe hat dazu geführt, das Sortiment auf viele verschiedene Schuhtypen zu erweitern, die aber nicht mehr wie Gesundheitsschuhe aussehen, sondern den Ansprüchen selbstbewusster, modischer Frauen genügen. Mittlerweile werden LaShoes nicht nur von Frauen mit klassischen Fußfehlstellungen wie Hallux valgus, Spreiz- oder Plattfüßen gern getragen, sondern von allen, die generell anspruchsvolle Füße haben. Von Pumps über Ballerinas, Sneaker und Stiefeln ist alles vertreten, was das Herz von Menschen mit einem Faible für handwerklich gut gemachte Schuhe aus hochwertigem Leder höherschlagen lässt.

Hier finden Sie den Link zu LaShoe  
<https://www.lashoe.de/>

# Elegante und bequeme Schuhe trotz Hallux & Co



# Diskret und wendig

Der E-Rollstuhl C2 von WHILL setzt neue Maßstäbe



# Das E-Rollstuhl-Model C2 sieht alles andere als nach einem Rollstuhl aus und verliert damit sein Stigma

In einem früheren Artikel haben wir bereits angekündigt, dass neue Elektro-Rollstuhl-Designs die Mobilität revolutionieren. Jetzt ist es so weit: wir zeigen hier das C2-Model von WHILL.

Das E-Rollstuhl-Model C2 sieht alles andere als nach einem Rollstuhl aus und verliert damit sein Stigma. Wendig, zu Hause einsetzbar, auch in Schlafzimmer und Bad. Draußen zumindest für kleinere und mittlere Bewegungsradien, z.B. um unabhängig zum Supermarkt oder Bäcker um die Ecke zu gelangen.

Der C2 lässt sich überaus einfach bedienen und ist mit wenigen Handgriffen und in kürzester Zeit in drei Teile zerlegbar. Die Vorderreifen bestehen aus 24 sich einzeln bewegbaren Rollen, die enge Kurven und sogar ein Drehen auf der Stelle erlauben. Dazu kommt, dass Hindernisse bis zu 5 cm Höhe überwunden werden können. Der C2 hat eine Höchstgeschwindigkeit von 6 km/h und es werden weder Führerschein noch Helm benötigt. Gesteuert wird der C2 per Steuerknopf mit den Fingerspitzen und kann vorwärts, rückwärts und seitwärts fahren. WHILL hat den C2 mit einem Akku versehen, der innerhalb von fünf Stunden aufgeladen ist. Mit einer Akkuladung können stolze 15 km zurückgelegt werden.

WHILL hat sich noch eine weitere Besonderheit ausgedacht: Der C2 ist in verschiedenen Farben lieferbar und kann nach persönlichen Wünschen und Bedürfnissen konfiguriert werden. Parameter wie Rückenlehne, Sitzhöhe und vieles mehr sind individuell einstellbar.

Darüber hinaus lässt sich der E-Rollstuhl wie bei einem Auto per Funksender ver- und entriegeln. Er ist einfach zerlegbar und damit perfekt im Auto transportierbar.

Damit wird klar, dass diese Art von E-Rollstuhl Menschen mit verschiedenster Art von Gehbehinderung helfen kann. Jungen und älteren Menschen mit Erkrankungen wie Arthrose, Rückenbeschwerden oder neurologischen Erkrankungen kann der C2 diskret aber effizient zu neuer Mobilität verhelfen.

WHILL wurde im Mai 2012 gegründet, um die Kurzstreckenmobilität durch innovative Technologie und Design zu verbessern. WHILL ist ein weltweites Unternehmen, das Produkte und Dienstleistungen in 20 Ländern und Regionen anbietet. Das Geschäft umfasst die Entwicklung und den Verkauf von persönlichen Mobilitätsprodukten sowie Mobility-as-a Service, das Anbieten von Transportdienstleistungen unter Verwendung ihrer Produkte.

[www.whill.inc](http://www.whill.inc)

# Ein E-Scooter

für alle Altersklassen!

Einen innovativen Denkansatz für mehr Mobilität sowohl im Alter als auch bei gewissen körperlichen Einschränkungen wie leichte Gehbehinderungen, Knie- und Rückenschmerzen, leichte bis mittelgradige Arthrose an Knie oder Hüfte, leichte Demenz, Fußproblemen oder auch Inkontinenz hat PriestmanGoode, ein führendes Londoner Designstudio, vorgestellt.

Es handelt sich dabei um einen E-Scooter, der den Nutzern eine größere Mobilität ermöglichen soll. Doch nicht nur das: durch die Nutzung eines sicheren und stabilen, vorne mit zwei Rollen versehenen Rollers werden die Nutzer dazu ermutigt, länger körperlich aktiv zu bleiben und sich dabei sicher und eigenständig fortzubewegen. Durch das moderne und durchdachte Design ist der Roller sowohl funktional als auch modern designt, was ihm das Stigma des altmodischen Einkaufstrolleys für ältere Menschen nimmt. Anders ausgedrückt: Der E-Scooter ist sowohl schön als auch sehr praktisch.

Im Handumdrehen lässt er sich in einen herkömmlichen Einkaufstrolley umwandeln. Im Geschäft kann er deshalb normal gezogen werden.

Das ist das Besondere an diesem E-Scooter:

- *Die Anordnung der drei Räder (zwei größere vorne, ein hinten ein kleineres) sorgt für Stabilität*
- *Der Scooter bewegt sich nur, wenn die Bremsen gelöst werden, das macht ihn sicher und stabil*
- *Ein großer Korb an der Vorderseite dient als Einkaufswagen, sodass man den Roller durch Geschäfte schieben und auch schwerere Einkäufe problemlos transportieren kann*
- *Der optionale Sitz und der elektrische Antrieb ermöglichen es dem Benutzer, in den Elektromodus zu wechseln, wenn das Rollen zu Fuß zu anstrengend wird*
- *Es gibt zusätzliche Funktionen wie beispielsweise die Speicherung von regelmäßigen Routen oder eine „Bring mich nach Hause“-Funktion, die es ermöglicht,*
- *Benutzern mit leichten Formen der Demenz sicher nach Hause zu bringen.*
- *Wir sind gespannt welche Altersklassen man in Zukunft auf E-Rollern in den Straßen sehen wird!*

[www.priestmangoode.com](http://www.priestmangoode.com)



© PriestmanGoode.

# Heizdecke Reloaded

mit cooler und zeitgemäßer Optik

---



Sind wir ehrlich, Heizdecken haben ein eher angestaubtes Image. Aber viele schwören auf sie, und gerade erleben Heizdecken ein Revival. Wärme ist erwiesenermaßen schmerzlindernd, vor allem bei chronischen Beschwerden wie Rückenschmerzen. Selbst bei akuten Entzündungen, bei der man sonst eher Kälte empfiehlt, gibt es viele Menschen, die wesentlich besser auf Wärme ansprechen. Experten raten, einfach ausprobieren, ob Kälte oder Wärme besser gegen Schmerzen hilft.

Bei Heizdecken kommt es aber nicht nur auf die angenehme Temperatur an, sondern auch auf die Haptik des Stoffes. Die Heizdecken von Stooov sind dem Caredeluxe Team besonders ins Auge gestochen. Dezent, modisch und zu 100% wiederverwertbar. Diese Decke kann man getrost auf dem Stuhl lassen, auch wenn Gäste kommen. Am liebsten würden alle auf einer solchen Decke sitzen – warum nicht?

Wärmflaschen-Fans aufgepasst! Sie können mehr, als nur angenehme Bettwärme verbreiten. Sie sagen den Schmerzen den Kampf an.

Übrigens, Stooov produziert auch fluffige elektrische Wärmflaschen. Sie funktionieren durch ein Infrarot-Heizelement, das sich bis auf angenehme 42 Grad erwärmt. Dies hilft bei Gelenksbeschwerden, Arthrose, Rückenschmerzen aber auch bei Menstruationsbeschwerden und Schlafproblemen.

## Kleiner als eine Heizdecke, größer als eine Wärmflasche

Preisfrage: Was ist die perfekte Mischung aus Heizdecke und Wärmeflasche? Richtig, ein Wärmekissen. Auch diese haben Caredeluxe Redaktion durch ihr Komfort und Design beeindruckt. Damit möchte man sich gleich an einem regnerischen Nachmittag mit einem Buch oder für einen gemütlichen Netflixabend aufs Sofa legen.

Heizdecke Stooov® Big Hug XL | Infrarotwärme 42 °C

# Smart Watch und Fitness Tracker für die Gesundheit

## wie funktionieren diese konkret?



Man kann nur verbessern was man misst, heißt es. Möchte man also seine Fitness oder Mobilität verbessern – oder zumindest erhalten – muss man sie messen. Fitbit oder die Uhr von Apple sind längst zum Boom geworden, um Trainingsmethoden zu testen oder um seine Fitness mit anderen zu vergleichen.

Nun werden diese Anwendungen auch bei Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes etc. immer beliebter. Die Armbänder sind mit verschiedenen Sensoren ausgestattet. Zunächst kann durch Puls und Sauerstoffsättigung der Stress gemessen werden. Es werden aber auch kritische medizinische Situation frühzeitig erkannt.

Zum Beispiel wird ein sogenanntes Vorhofflimmern, also eine unkontrollierte Herzfrequenz erkannt, selbst wenn man als Betroffener nicht unbedingt etwas spürt. Durch Beschleunigungssensor und Gyroskop werden Schritte gezählt, oder Bewegungen einer bestimmten Sportart oder Hobby zugeordnet. Noch ist es noch nicht so weit, aber mit künstlicher Intelligenz kann die Uhr dem Benutzer vorschlagen welche Art und welche Intensität jetzt am besten wäre, um gesund zu bleiben. Das funktioniert dadurch, dass der mittel- und langfristige Effekt von jeder kleinen Bewegungseinheit auf spezifische Krankheitsparameter wie Blutzucker oder Blutdruck gemessen werden kann. Das A und O dieser sogenannten „Wearables“ ist aber die Vernetzung mit anderen Computersystemen. Diese Interoperabilität hört sich kompliziert an, ist aber besonders wichtig. Falls der Nutzer dies möchte, können die Informationen über Bewegung, Sport usw.

Diese Daten aus dem Alltag geben dem Arzt oder der Ärztin Aufschluss darüber, ob ein bestimmtes Medikament oder auch eine Operation hilfreich war oder ist. Es hört sich zwar trivial an, aber als Patient ist es nicht immer einfach zu beurteilen wie gut oder schlecht eine solche Behandlung war. Letztendlich sind Fitbit, Apple Watch und andere Wearables also besonders bei Menschen mit chronischen Erkrankungen geeignet, um mehr Informationen über den Krankheits- bzw. Gesundheitszustand zu erhalten. Dies stärkt Betroffene und bindet sie aktiv in die Behandlung ein.

Konkret helfen Fitbit, Apple watch & Co also auf verschiedenen Ebenen:

- 1. Sie motivieren den Benutzer und informieren über den aktuellen Gesundheitsstatus.
- 2. Sie warnen bei kritischen Situationen.
- 3. Sie „Multitasking-fähig“ indem sie herausfinden, welche Übungen besonders gut für bestimmte Erkrankungen geeignet sind.
- 4. Sie vernetzen sich mit anderen Systemen und sparen z.B. dem Hausarzt Zeit.
- 5. Sie helfen dabei, Behandlungserfolge von Übungen, aber auch Medikamenten oder Operationen, objektiv zu beurteilen.



# CAREDELUXE

Ein Magazin von Caredeluxe GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwertung der  
Inhalte, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung von  
Caredeluxe GmbH.

Kontakt:

Caredeluxe GmbH, Im Grün 3, 79312 Emmendingen  
[www.caredeluxe.com](http://www.caredeluxe.com)  
[info@caredeluxe.com](mailto:info@caredeluxe.com)

Gestaltung:

Redaktion: Caredeluxe GmbH (v.i.s.d.P.)  
Fotos: Quellenangabe am Bild  
Cover: Caredeluxe GmbH

Sprachliche Anmerkung: Wenn wir in der maskulinen Form  
sprechen, meinen wir ebenso immer die feminine Form.

Fotoquelle Cover: Caredeluxe