Warum Fitnesstracking nicht für alle gut ist (B1)

Logo! - Oktober 2026

Vor dem Hören und Sehen

1. **Was kann man mit einer Smartwatch machen? Sammeln Sie in Gruppen.**



2. **Welche Erfahrungen haben Sie mit Smartwatches oder Fitnessapps? Sprechen Sie in Gruppen über die Fragen.**
   - Nutzen Sie solche Geräte oder Apps? Wofür?
   - Was finden Sie daran hilfreich? Was stresst Sie?
   - Wenn Sie keine nutzen: Würden Sie es gern ausprobieren? Warum (nicht)?

Ich nutze meine Smartwatch, um...

Mich würde … interessieren.

Ich brauche das nicht, weil…

3. **Lesen Sie die Situation. Wem vertrauen Sie eher: Ihrem Gefühl oder der Uhr? Tauschen Sie sich im Kurs aus.**

Sie fühlen sich morgens ausgeschlafen.
Ihre Smartwatch zeigt aber: „Du hast schlecht geschlafen.“

4. **Wortschatz: Was passt zusammen? Finden Sie das Lösungswort?**

1. das Wearable	feststellen, dass es etwas gibt (K)
2. die Herzfrequenz	so, dass man sich darauf verlassen kann (C)
3. der Widerspruch	ein elektronisches Gerät, das man am Körper trägt (T)
4. verlässlich	dafür sorgen, dass etwas nicht passiert (I)
5. erkennen	ein Gerät am Finger, das Körperdaten sammelt (N)
6. verhindern	die Anzahl der Herzschläge pro Minute (R)
7. der Sensorring	verändern, wie jemand denkt, sich fühlt oder handelt (G)
8. beeinflussen	zwei Aussagen oder Dinge passen nicht zusammen (A)

Lösungswort:

© Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte Alle Rechte vorbehalten.
Autorin: Anna Pilaski, Madrid – Fotos: Colourbox

1	2	3	4	5	6	7	8

Während des Hörens und Sehens

5. Lesen Sie zuerst die fünf Aufgaben. Sie hören jetzt den Videobeitrag ohne Bild. Kreuzen Sie bei jeder Aufgabe Antwort a, b oder c an.

1. Ein möglicher Vorteil des Trackings ist, dass Menschen …
a) weniger Schlaf brauchen.
b) ihren Körper besser kennenlernen.
c) keine Motivation mehr brauchen.

2. Was fehlt laut dem Beitrag noch, damit Trackinggeräte Krankheiten früh erkennen oder verhindern können?
a) Das Interesse der Nutzerinnen und Nutzer.
b) Eine größere Auswahl an Geräten.
c) Verlässliche Daten und die nötige Technik.

3.Die Informationen über den Schlaf, können laut dem Beitrag…
a) einen zusätzlichen Motivations-Boost geben.
b) Stress auslösen und dadurch den Schlaf verschlechtern.
c) helfen, ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen.

4. Norwegische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Tracking…
a) jüngere Menschen vor allem positiv beeinflusst.
b) jüngere Menschen besonders stark beeinflusst.
c) jüngere Menschen weniger beeinflusst als andere.

5. Experten empfehlen Menschen, die sich durch Tracking gestresst fühlen, …
a) das Tracking ganz auszuschalten
b) ein anderes Trackinggerät zu kaufen.
c) die Ergebnisse häufiger zu kontrollieren.

Nach dem Hören und Sehen

6. Welche Aussage passt am besten zum Video? Tauschen Sie sich im Kurs aus.
1. Tracking macht Menschen gesünder.
2. Tracking kann helfen, aber auch belasten.
3. Tracking ist vor allem für kranke Menschen sinnvoll.

7. Was kann beim Schlaftracking passieren? Tauschen Sie sich in Gruppen aus.

© Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte Alle Rechte vorbehalten.
Autorin: Anna Pilaski, Madrid – Fotos: Colourbox

8. Suchen Sie sechs Wörter. Trennen Sie sie mit Strichen und ergänzen Sie die Sätze. Achten Sie auf Groß- und Kleinschreibung.

gefühlschlafkillerdatenmotivationsgutdruck

1. Die Smartwatch sammelt rund um die Uhr_____.
2. Ein Spaziergang tut mir _____. Danach fühle ich mich entspannter.
3. Mit der Zeit bekomme ich ein _____ dafür, wie viel Schlaf ich brauche.
4. Die App zeigt mir meine Fortschritte. Das ist ein echter _____ - Boost: Ich habe Lust, weiterzumachen.
5. Ich will jeden Tag mein Schrittziel erreichen. Damit setze ich mich unter _____.
6. Ständige Sorgen können ein _____ sein: Man liegt lange wach und kann nicht einschlafen.

9. Notieren Sie zu zweit mindestens einen Vorteil und einen Nachteil aus dem Video. Ergänzen Sie weitere Vor- und Nachteile.

Tracking kann hilfreich sein	Tracking kann stören

10. Grammatik: *sowohl … als auch* und *weder … noch*

a) Lesen Sie die beiden Aussagen aus dem Video. Ergänzen Sie die Regel mit *sowohl … als auch* und *weder … noch*

„Gerade Jüngere lassen sich von Tracking beeinflussen – sowohl positiv als auch negativ."

„Eure Gesundheit zu tracken ist weder total gut noch mega schlecht.

Regel: Beides trifft zu: _____.

Beides trifft nicht zu: _____.

b) Verbinden Sie die Aussagen mit *sowohl… als* auch oder *weder… noch…* .

1. Eine Smartwatch kann Schritte zählen. Sie kann auch die Herzfrequenz messen.

_____

2. Nora besitzt keine Smartwatch. Sie besitzt auch keinen Sensorring.

_____

3. Tracking kann motivieren. Es kann auch stressen.

_____

4. Ich möchte meine Schritte nicht zählen. Ich möchte auch meinen Schlaf nicht tracken.

_____

© Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte Alle Rechte vorbehalten.
Autorin: Anna Pilaski, Madrid – Fotos: Colourbox

11. Die Sprecherin im Videobeitrag verwendet Anglizismen, Jugend- und Umgangssprache.

a) Lesen Sie die Sätze aus dem Video. Ergänzen Sie die sachlicheren Formulierungen.

Nachteile – achtet – schlecht schlaft– Vorteile – schnell – Motivation – stark

1. „Ihr lernt mehr über euren Körper und bekommt ein besseres Gefühl dafür, was euch guttut – und vielleicht auch einen kleinen Motivations-Boost.“

   …. und vielleicht steigert das auch eure _____.

2. „Stress kann voll der Schlafkiller sein und zack, seid ihr müder als vorher.“

   Stress kann dazu führen, dass ihr _____ und _____ müder seid als vorher.

3. „Manchen hilft es, andere lassen sich voll davon unter Druck setzen.“

   Manchen hilft es, andere lassen sich davon _____ unter Druck setzen.

4. „Tracking ist weder total gut noch mega schlecht.“

   Tracking hat sowohl _____ als auch _____.

5. „Checkt lieber selbst, wie ihr euch fühlt.“

   _____ lieber selbst darauf, wie ihr euch fühlt.

b) Lesen Sie die Sätze aus Aufgabe 11a laut vor: Einmal wie im Videobeitrag und einmal wie in den sachlicheren Formulierungen. Was verändert sich? Welche Version gefällt Ihnen besser?

© Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte Alle Rechte vorbehalten.
Autorin: Anna Pilaski, Madrid – Fotos: Colourbox

12. Lesen Sie ein paar Kommentare unter dem Video. Welchen stimmen (nicht) Sie zu? Tauschen Sie sich in Gruppen aus.

13. Schreiben Sie einen Kommentar zum Video.

a) Schreiben Sie einen kurzen Kommentar zum Video von etwa 80 Wörtern. Benutzen Sie auch *sowohl… als auch* und *weder… noch*.

- Nutzen Sie eine Fitnessapp oder ein Wearable. Warum (nicht)?
- Oder könnten Sie es sich vorstellen? Warum (nicht)?
- Welchen Vorteil und welchen Nachteil finden Sie besonders wichtig?
- Wie gehen Sie persönlich mit solchen Geräten um?
- Wie möchten Sie in Zukunft damit umgehen?

_____

_____

_____

_____

b) Schreibkonferenz: Tauschen Sie Ihre Texte zu dritt. Prüfen und stellen Sie eine inhaltliche Rückfrage.

☐ Die eigene Meinung ist klar.

☐ Ein Vorteil und ein Nachteil werden genannt.

☐ Die Informationen aus dem Video stimmen.

☐ Die Verbindungen sind richtig verwendet oder passen zum Text.

Meine Rückfrage: _____

Überarbeiten Sie Ihren Text anschließend und laden Sie ihn, wenn Sie mögen, unter dem Video hoch.



© Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte Alle Rechte vorbehalten.
Autorin: Anna Pilaski, Madrid – Fotos: Colourbox

14. Projekt: Eine App für den Alltag

a) Sammeln Sie zu dritt Ideen für eine App, die Ihnen im Alltag wirklich helfen würde.



Sprechen Sie über diese Punkte und einigen Sie sich:

- Welches Problem aus Ihrem Alltag soll die App lösen?
- Welche zwei zentralen Funktionen hat sie?
- Wie hilft sie, ohne zusätzlichen Stress zu verursachen?

Geben Sie Ihrer App einen Namen und zeichnen Sie einen einfachen Startbildschirm.

b) Stellen Sie Ihre App im Kurs vor.
Überzeugen Sie die anderen in maximal 90 Sekunden von Ihrer Idee.
Zeigen Sie dabei Ihren Startbildschirm. Alle Gruppenmitglieder übernehmen einen Teil. Anschließend geben die anderen Feedback und stellen Fragen.



Redemittel für die Präsentation

Das Problem ansprechen
- Kennen Sie das auch? Sie möchten …, aber …
- Im Alltag ist es oft schwierig, …

Die Lösung vorstellen
- Genau dabei hilft unsere App …!
- Mit ihr können Sie sowohl … als auch …
- Dafür brauchen Sie weder … noch …

Den Nutzen zeigen
- Das Besondere an unserer App ist: …
- So können Sie …, ohne …

Zum Ausprobieren einladen
- Probieren Sie … aus und entdecken Sie, wie …!

Redemittel für Feedback und Fragen

- Besonders überzeugend fanden wir …
- Noch verständlicher wäre die Präsentation, wenn …
- Wie funktioniert … genau?
- Kann man mit Ihrer App auch …?



© Deutschstunde. Das Portal für DaF-Lehrkräfte Alle Rechte vorbehalten.
Autorin: Anna Pilaski, Madrid – Fotos: Colourbox