

IFA-Listicle: Sechs Health-Tech-Trends, die unser Leben 2026 verbessern

Berlin, 1. September 2026 – Die präventive Gesundheitsvorsorge verlagert sich vom jährlichen Check-up beim Arzt ins eigene Zuhause. Wearables erkennen Herzrhythmusstörungen und kontaktlose Sensoren übernehmen Aufgaben, für die früher ein Schlaflabor nötig war. Dabei verknüpft Künstliche Intelligenz all diese Daten zu einem Gesamtbild. Auf Basis aktueller Entwicklungen in der Gesundheitstechnologie hat die **IFA Berlin** (www.ifa-berlin.com) die wichtigsten Trends der Branche für 2026 zusammengestellt:

1. Smartwatches erkennen Herzrhythmusstörungen

Smartwatches und Fitnessarmbänder messen längst mehr als nur Schritte. Einige Funktionen wie EKG-Aufzeichnung und die Erkennung von Vorhofflimmern sind bei einzelnen Modellen bereits offiziell als eigenständige Software-Medizinprodukte zugelassen. Der Grund für den Erfolg: Herzrhythmusstörungen verlaufen oft über Monate ohne spürbare Symptome, erhöhen aber das Schlaganfallrisiko erheblich. Ergänzt durch Sauerstoffsättigung und Herzfrequenzvariabilität entstehen so kontinuierliche Datenreihen, die Auffälligkeiten lange bevor Nutzer selbst etwas spüren, erkennen.

2. Sensoren-Schlaftracking

Statt eines Wearables übernehmen kontaktlose Sensoren unter der Matratze oder am Nachttisch das Schlaftracking. Per Radartechnik erfassen sie Atmung, Bewegung und Schlafphasen, ohne dass ein Gerät am Körper getragen werden muss. Der Bedarf ist groß: Ein erheblicher Teil der Schlafapnoe-Fälle bleibt unentdeckt, weil der Weg ins Schlaflabor aufwendig, teuer und mit Wartezeit verbunden ist. Für eine erste Einschätzung von Atemaussetzern oder Schnarchmustern ersetzen kontaktlose Systeme kein Schlaflabor, liefern aber eine niedrigschwellige Vorstufe, die früher nur mit klinischer Polysomnografie möglich war.

3. KI-Mustererkennung

Erst die Kombination vieler Messwerte über Wochen macht subtile Veränderungen sichtbar. Studien, etwa mit Fitness-Trackern während der Corona-Pandemie, zeigten, dass ein leicht erhöhter Ruhepuls Infektionen bereits Tage vor den ersten Symptomen anzeigen kann.

Künstliche Intelligenz übernimmt diese Mustererkennung inzwischen automatisiert und schlägt bei Abweichungen vom individuellen Normalwert Alarm.

4. Glukose-Monitoring

Sensoren zur Blutzuckermessung waren lange Menschen mit Diabetes vorbehalten. Inzwischen gibt es rezeptfrei erhältliche Varianten, die sich gezielt an stoffwechselgesunde Personen richten. Der Anreiz dahinter: Blutzuckerschwankungen laufen bei gesunden Menschen meist unbemerkt ab. Allerdings machen sie sich indirekt bemerkbar, etwa als Müdigkeitseinbruch am Nachmittag oder Heißhunger nach bestimmten Mahlzeiten. Ein kleiner Hautsensor am Oberarm macht diese sonst unsichtbare Reaktion auf einzelne Lebensmittel, Sport oder Schlaf erstmals sichtbar. Die Ernährung lässt sich dadurch gezielter auf den eigenen Energiehaushalt abstimmen. Bislang war dieser Bereich der Analyse praktisch nur Kliniken vorbehalten.

5. Smarte Ringe

Neben den gängigen Tracking-Uhren greifen immer mehr Konsumenten zu Gesundheitsgadgets im Ringformat. Diese bieten mehr Tragekomfort, besonders während des Schlafs. Statt permanente Benachrichtigungen anzuzeigen, konzentrieren sich die smarten Ringe bewusst auf Schlaf-, Erholungs- und Aktivitätsdaten. Der Ring hat selbst wenig Rechenleistung und zeichnet nur die Rohdaten auf. Diese werden per Bluetooth an eine Smartphone-App gesendet, in welcher die eigentliche Auswertung geschieht.

6. KI-gestützte Sturzerkennung

Die Angst vor einem Sturz ohne rechtzeitige Hilfe ist einer der häufigsten Gründe, warum ältere Menschen frühzeitig in ein Pflegeheim oder in betreutes Wohnen ziehen. Neue Beschleunigungssensoren, verbaut in Smartwatches, erkennen inzwischen aber bereits zuverlässig sturzartige Bewegungsmuster und setzen bei Bedarf automatisch einen Notruf ab. In Kombination mit Fernüberwachungs-Apps für Angehörige wird so aus einem einzelnen Sicherheits-Feature ein Baustein, der älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen kann.

Live erleben lassen sich viele dieser Entwicklungen auf der IFA 2026 in Berlin. Hersteller aus aller Welt präsentieren dort ihre neuesten Wearables, Sensoren und KI-gestützten Gesundheitslösungen und geben einen Ausblick auf die Zukunft der Gesundheitsvorsorge zu Hause.

Über die IFA Berlin

Die IFA Berlin ist das weltweit führende Event für Home- und Consumer-Technologies und feiert über ein

Jahrhundert Innovation. Seit 1924 ist die IFA Berlin die führende globale Plattform, auf der Technologieführer, Innovatoren und Branchenexperten zusammenkommen, um bahnbrechende Produkte zu präsentieren und die Zukunft der Unterhaltungselektronik zu gestalten. Die Veranstaltung findet jedes Jahr im September in Berlin statt.

Weitere Informationen zur IFA Berlin 2026: www.ifa-berlin.com/de/

Hier gibt es IFA auf die Ohren (IFA-Podcast „Viva la IFA“): open.spotify.com

Pressekontakt IFA

Sonja May | s.may@ifa-management.com

Pressekontakte Tonka

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +491733702649

Desiree Engel | desiree.engel@tonka-pr.com | +4930403668121