



„Heute“-Redakteurin  
Sandra Kartik beim Test

# Die Zeit läuft: Maschine bestimmt wahres Alter

Schmeichelhafte Outfits und Schminke helfen hier nicht weiter: Ein neuartiges Gerät misst nun das biologische Alter und zeigt auch gleich exakt, wo Abnehmen und Sport von Vorteil wären. So viel sei verraten: Der Fit-Quest ist brutal ehrlich. Nach kürzlich gefeiertem 40er schlug bei John

Harris Fitness am Wiener Hauptbahnhof nun die Stunde der Wahrheit für mich. Angeleitet durch Trainerin Sophie wollte ich nach persönlichen Daten auch eine möglichst gute Figur beim Mini-Fitnesscheck abgeben.

Liegestütze, Sprint, Sprünge und eine Balanceübung zeigen innerhalb von 15 Minuten über Sensoren, wie fit man ist. Und wie alt. Die schöne Überraschung: Ich durfte eine Zeitreise machen – innerlich bin ich erst 37. Ich weiß nun auch, dass mein Wasserhaushalt top ist, ich mehr Muskeln und weniger Fett vertragen würde **H**

