

Gesundheits- und Bewegungsübersicht

2020 bis August 2026

Hinweis zur Datengrundlage: Die Formulierung «seit 1920» wurde anhand der vorliegenden Screenshots als «seit 2020» interpretiert. Die Jahresübersicht enthält die in Google Health ausgewiesenen Distanzen. Für 2020 ist die Erfassung sichtbar unvollständig. Die Wochenübersicht enthält sämtliche in diesem Chat klar lesbaren Wochenberichte, die für diese Zusammenstellung verfügbar waren. HFV-Werte mit * stammen aus zeitnahen Gesundheits-/HFV-Screenshots und nicht zwingend aus demselben Wochenbericht.

1. Langfristige Distanzentwicklung

Die Daten zeigen einen deutlichen Anstieg der durchschnittlichen Tagesdistanz von 2021 bis 2024 und danach ein weiterhin sehr hohes, weitgehend stabiles Niveau. Die Werte beziehen sich auf die von der App ausgewiesene Distanz, nicht auf eine separat gemessene reine Laufzeit.

Zeitraum	Ø km/Tag	Gesamtdistanz	Bemerkung
2020	11.71	1'745.42 km	Teilweise/uneinheitlich erfasst; in der Jahresgrafik sind mehrere Monate ohne Balken.
2021	11.84	4'180.18 km	
2022	14.97	5'465.75 km	
2023	15.68	5'659.94 km	
2024	16.56	6'059.23 km	Höchster vollständiger Jahreswert der vorliegenden Kalenderjahre.
2025	16.03	5'850.41 km	
Sept. 2025–Aug. 2026	15.08	5'340.01 km	Rollierender 12-Monats-Zeitraum, kein Kalenderjahr.

