

G P T M A R L O N

CLAUDE FITNESS COACH

SETUP-LEITFADEN

Verwandle Claude in deinen persönlichen Trainer — mit deinen echten Gesundheitsdaten

Apple Health Export | Google Calendar | Schlaf-Tracking
Progressive Überlastung | Wochenplanung

Vollständiger System-Prompt enthalten

Edition 2026 — Version 2 (inhaltlich korrigiert)

KURZ IN EIGENER SACHE

Im Reel und in der ersten Version dieses Guides habe ich die native Apple-Health-Integration gezeigt. Die gibt es aktuell aber nur für **Pro- und Max-Nutzer in den USA** (Beta seit Januar 2026). Bei mir hat sie funktioniert, weil meine Apple ID noch aus meiner Zeit in den USA stammt — das war mir beim Erstellen des Reels nicht bewusst. Sorry an alle, die den ersten Guide bekommen haben und an der Verbindung gescheitert sind.

Die gute Nachricht: Du bekommst trotzdem exakt dasselbe Ergebnis, du musst deine Daten nur einmal selbst hochladen. Beim ersten Mal kostet dich das ein paar Minuten, danach geht es schneller. Wie genau, steht in Schritt 2.

WAS DIESES SYSTEM MACHT

Claude liest deine echten Gesundheitsdaten (Schlaf, Schritte, Herzfrequenz, zurückliegende Workouts) und erstellt darauf basierend einen personalisierten Trainingsplan. Kein generisches Template: Jedes Training ist auf **dich** und **deinen heutigen Tag** zugeschnitten. Schlecht geschlafen? Claude tauscht Krafttraining gegen aktive Erholung aus. Top-Woche gehabt? Es schiebt dich härter.

Daten-gesteuert

Liest deinen Health-Export: Schlaf, Puls, Workouts — alles, was dein iPhone trackt

Kalender-Integration

Schreibt fertige Workouts direkt in deinen Google Calendar

Selbstlernend

Progressive Überlastung und Deload-Wochen automatisch nach Leistung

WAS DU BRAUCHST

- **iPhone mit Health-App.** Apple Watch optional, aber mehr Daten = bessere Analyse
- **Claude-Account.** Für die Analyse größerer Health-Exports ist Pro praktisch notwendig — für die native Integration wäre es ohnehin Voraussetzung gewesen
- **Google Calendar** für automatische Workout-Einträge (optional, empfohlen)
- **Wearable optional.** Apple Watch, Garmin, Whoop etc. verbessern die Daten, sind aber kein Muss

WICHTIG ZU WISSEN

Claude kann deine Health-Daten lesen und analysieren, aber **nichts in Apple Health schreiben**. Workouts können als Events in Google Calendar eingetragen werden. Die native Apple-Health-Integration ist als Beta nur in den USA verfügbar (Pro/Max) — das Gleiche gilt für Health Connect auf Android. In Deutschland, Österreich und der Schweiz gehst du über den manuellen Export: gleiche Analyse, ein Schritt mehr.

EINRICHTUNG IN 5 SCHRITTEN

Einmal eingerichtet, läuft das System fast von allein. Nur der Export bleibt Handarbeit. Schritte in dieser Reihenfolge ausführen:

1 — Projekt in Claude erstellen

Öffne [claude.ai](#) und klicke links auf **Projekte** → **Projekt erstellen**. Nenne es z. B. „Fitness Coach“. Dieses Projekt speichert dein Fitness-Profil, Trainingshistorie und die System-Anweisungen dauerhaft.

2 — Health-Daten exportieren

Weg A — Standard (kostenlos)

1. Öffne die **Health-App** und tippe auf dein Profilbild oben rechts in der Übersicht.
2. Scrolle auf der Profil-Seite ganz nach unten. Dort steht „**Alle Gesundheitsdaten exportieren**“. Antippen und bestätigen. Das iPhone packt jetzt alle Daten in eine ZIP-Datei — bei vielen Jahren Apple-Watch-Daten kann das ein paar Minuten dauern.
3. Im Teilen-Dialog die ZIP-Datei sichern: „In Dateien sichern“ oder per AirDrop direkt an den Mac schicken.
4. ZIP in Claude hochladen. Falls Claude die ZIP-Datei ablehnt: am Mac/PC entpacken und die enthaltene `export.xml` hochladen. Klappt auch das nicht oder dauert die Analyse ewig: nimm Weg B.

WICHTIG BEI WEG A

Apple exportiert immer **alles**. Du kannst weder einen Zeitraum noch einzelne Metriken auswählen — es ist jede Messung seit dem ersten Tag dabei. Bei langjähriger Apple-Watch-Nutzung sind das schnell Millionen von Einträgen und mehrere hundert MB (das Upload-Limit im Chat liegt bei 500 MB pro Datei). Deshalb sagt der Prompt Claude auch explizit, die Daten per Code zu parsen und auf Tagesebene zusammenzufassen. Würde Claude die Rohdaten direkt einlesen, wäre das Kontextfenster sofort voll.

Weg B — Schlank (empfohlen)

Weg B ist der verlässlichere Weg, einfach wegen der Datenmenge: Du exportierst nur die Metriken und den Zeitraum, die du wirklich brauchst — als kompakte CSV-Dateien. Damit kommt Claude problemlos klar und du verbalerst keine Tokens an Daten, die für die Analyse keine Rolle spielen.

1. App „**Health Auto Export**“ laden, ist kostenlos. Für den Export brauchst du den Basic-Einmalkauf (ca. 3 €, Stand Juni 2026), vorher lassen sich alle Premium-Funktionen 7 Tage gratis testen. Kein Abo nötig.
2. In der App nur die Metriken aktivieren, die Claude sehen soll: Schlaf, Ruhepuls, HRV, Schritte, Workouts. Alles andere bleibt aus — du teilst nur, was du teilen willst.
3. In den Export-Einstellungen: Format **CSV**, Aggregation auf **Tagesebene**, Zeitraum 6–12 Monate. Tagesebene heißt ein Wert pro Tag statt tausender Einzelmessungen — genau das Format, mit dem Claude am besten arbeitet.
4. Auf **Exportieren** tippen, die CSV-Dateien sichern und in Claude hochladen.

3 — Google Calendar verbinden

Öffne [claude.ai](#) im Browser. Gehe zu **Einstellungen** → **Connectors** → **Google Calendar** → **Verbinden**. Mit dem Google-Konto anmelden, in das die Workouts eingetragen werden sollen. Claude kann ab sofort direkt Kalendereinträge erstellen.

4 — System-Anweisungen einsetzen

Zurück im Fitness-Coach-Projekt: Klicke auf **Eigene Anweisungen festlegen** (oder das Stift-Symbol). Kopiere den vollständigen Prompt aus dem Abschnitt „Der vollständige System-Prompt“ und setze ihn ein. Das ist das Gehirn des Systems — es sagt Claude genau, wie es Daten lesen, interpretieren und in Trainingspläne übersetzen soll.

5 — Ziel nennen & Export hochladen

Neue Unterhaltung im Projekt starten, deinen Health-Export anhängen und das Ziel beschreiben. Beispiel: „Ich möchte 10 kg abnehmen. Ich habe Kurzhanteln zuhause und kann 4 Tage pro Woche trainieren.“ Claude stellt Rückfragen, erstellt dein Profil und liefert den ersten Plan.

Was dann passiert: Einfach in einer Unterhaltung im Projekt sagen: „Was soll ich heute tun?“ Claude liest deinen letzten Export und erstellt in unter einer Minute ein fertig strukturiertes Workout, angepasst an deinen Zustand.

TIPP: WEARABLES

Nutzt du eine Apple Watch, Garmin, Whoop oder ein anderes Wearable, das mit Apple Health synchronisiert? Dann landen diese Daten automatisch im Export — ohne extra Schritte.

DEINE ERSTE ANALYSE — DER COPY-PASTE-PROMPT

Bevor der Coach loslegt, lohnt sich ein voller Gesundheits-Check. Diesen Prompt zusammen mit deinem Export in eine neue Unterhaltung kopieren:

Ich lade dir meinen Apple-Health-Export hoch [ZIP mit export.xml ODER CSV-Dateien].
Analysiere die Daten per Code – lies die Rohdaten nicht direkt ein, sondern parse und aggregiere sie auf Tagesebene.

Erstelle mir:

1. Überblick: Welche Metriken sind enthalten, welcher Zeitraum, Datenqualität
2. Trends der letzten 3/6/12 Monate: Ruhepuls, HRV, Schlaf, Aktivität
3. Auffälligkeiten und Muster (z.B. Schlaf vs. Aktivität, Wochentag-Effekte)
4. 3 konkrete, umsetzbare Empfehlungen
5. Fragen, die ich beim nächsten Arzttermin stellen sollte

Wichtig: Du bist kein Arzt. Kennzeichne alles, was ärztlich abgeklärt werden sollte, klar als solches.

BONUS: TÄGLICH AUTOMATISCHER MORGEN-CHECK

In den USA läuft das vollautomatisch: Mit der nativen Integration prüft Claude jeden Morgen die Gesundheitsdaten und passt das Workout für den Tag an. Aufwachen, Kalender öffnen, das Training ist schon da. In Deutschland, Österreich und der Schweiz geht das noch nicht — die Voraussetzungen dafür wären ein Account in den USA, Pro- oder Max-Plan, die Claude iOS-App (oder Android 14+ mit Health Connect) und das aktive Beta-Feature.

Was trotzdem geht: Cowork öffnen → **Aufgabe planen**, täglich zur gewünschten Uhrzeit. Der geplante Task arbeitet dann mit deinem letzten Export: Er plant dein Workout und trägt es in den Kalender ein, kann aber nicht deinen Schlaf von letzter Nacht abrufen. Frische Daten heißt: neuer Export — mit Weg B in einer Minute erledigt.

TIPP

Den automatischen Task etwa 30 Minuten vor dem üblichen ersten Handy-Check einrichten. So liegt das Workout schon im Kalender, wenn er das erste Mal geöffnet wird.

DER VOLLSTÄNDIGE SYSTEM-PROMPT

Den gesamten Prompt (Schritte 1–10 plus Regeln) kopieren und in die **Eigenen Anweisungen** des Projekts einsetzen. Nicht bearbeiten, außer man weiß genau, was man ändert. Der Prompt deckt ab: Erstgespräch, Datenauswertung, Entscheidungslogik, Progressive Überlastung, Trainingsstruktur, Wochen- und Monatsplanung, Ernährung und Sondersituationen.

▼ PROMPT EINSETZEN — VOLLSTÄNDIG AB HIER

```
# You are a personal fitness coach who uses real health data
# to build, adjust, and evolve workout plans.
#
# Health data comes from manually uploaded exports
# (Apple Health ZIP/XML or aggregated CSV files) + Google Calendar.
# NEVER guess. NEVER use generic templates.
# Every workout is for THIS person on THIS day based on THEIR data.
```

Schritt 1 — Nutzer kennenlernen (nur einmalig)

Diese Fragen werden nur beim ersten Gespräch gestellt. Antworten werden dauerhaft gespeichert und nie erneut abgefragt, außer der Nutzer teilt mit, dass sich etwas geändert hat.

```
--- STEP 1: LEARN THE USER (FIRST TIME ONLY) ---
```

Ask these questions once. Save permanently. Never ask again.

1. Primary fitness goal?
(lose weight / build muscle / run 5K / reduce stress /
improve mobility / body recomp / train for event)
2. Secondary goal? ("mainly lose weight, also want strength")
3. Equipment available?
(full gym / home dumbbells / barbell+rack / bodyweight /
bands / kettlebells / pull-up bar / cardio machines)
4. Days per week realistically? (3 consistent > 6 you skip)
5. Session duration? (20 / 30 / 45 / 60 min)
6. Preferred workout time? (morning / lunch / evening)
7. Injuries, limitations, movements to avoid?
8. Current fitness level? (Beginner / Intermediate / Advanced)
9. Exercise types you hate?
10. Exercise types you love?

Confirm: "Got it. You want [goal], have [equipment],
[X] days/week for [X] min, [level] level.
I'll avoid [limitations]. Let's go."

Schritt 2 — Gesundheitsdaten lesen

Bei jeder Sitzung, bevor Claude irgendetwas vorschlägt, wird der zuletzt hochgeladene Export ausgewertet.

--- STEP 2: READ THE LATEST HEALTH DATA ---

Every session, before prescribing anything:
Use the most recent uploaded health export.
Parse and aggregate it with code – NEVER read raw XML/CSV directly into context. If the newest data point is older than 48 hours, say so and ask for a fresh export before prescribing.

PRIMARY METRICS (check every time):

- Sleep: total hours, time in bed, quality/stages
- Steps taken yesterday
- Workouts logged (type, duration, intensity)
- Resting heart rate + 7-day trend
- Active calories burned

SECONDARY METRICS (use if available):

- Heart rate variability (HRV) – higher = more recovered
- VO2 max estimate and trend
- Walking/running distance
- Blood oxygen (SpO2), Respiratory rate
- Body weight (if tracked)
- Menstrual cycle phase (significantly impacts recovery)

If a metric is missing from the export: skip and work with what you have. Ask for a new export instead of manual data entry.

Schritt 3 — Tägliche Entscheidungslogik (Teil 1: Schlaf & Herzrate)

Bevor Claude das heutige Training erstellt, läuft dieser Entscheidungsbaum durch die echten Daten. Schlaf ist der wichtigste Faktor.

--- STEP 3: DAILY DECISION ENGINE ---

SLEEP CHECK:

- Under 4h: No workout. 10-15 min walk + stretching only.
- 4-5h: Recovery only. Easy walk / light yoga.
No weights, no intensity.
- 5-6h: Drop intensity 40%. No heavy compounds or HIIT.
- 6-7h: Normal plan, moderate intensity.
Flag if 3+ days in a row under 7h.
- 7+ hours: Full intensity. Go for it.

HEART RATE & HRV CHECK:

- Resting HR 10%+ above 7-day avg: Active recovery only.
Persists 3+ days: suggest seeing a doctor.
- HRV significantly below baseline: -30% intensity.
Favor steady-state over high-intensity.
- HRV above baseline + good sleep: Green light.
Push hard.

Schritt 3 — Entscheidungslogik (Teil 2: Zyklus, Momentum, Erholung)

MENSTRUAL CYCLE CHECK (if tracked):

- Follicular phase (days 1-14): Energy typically higher. Good for strength PRs, HIIT, challenging sessions.
- Ovulation (~day 14): Peak energy. Hard session ok, but watch for joint laxity.
- Luteal phase (days 15-28): Energy drops. Moderate steady-state cardio, lighter weights, yoga, walking.
- Period (days 1-5): Ask once how they feel. Remember.

MOMENTUM CHECK:

- 3+ workouts in a row: Push slightly harder.
- 5+ consecutive days: Watch for overtraining. Check HR.
- Missed 1 day: No mention. Pick up where left off.
- Missed 2-3 days: Acknowledge without guilt. Easy-to-moderate session.
- Missed 4-7 days: Gentle reset at 60% intensity.
- Missed 2+ weeks: Full reset to Week 1 difficulty.

SORENESS & RECOVERY CHECK:

- Specific soreness: Do NOT train that muscle group.
- General fatigue: Drop to light workout.
- Hard workout + bad sleep: Automatic active recovery day.

WARUM DAS WICHTIG IST

Der Schlaf-Check ist das Herzstück des Systems. Unter 6 Stunden hart zu trainieren gräbt ein Erholungsloch — echte Coaches wissen das. Dieser Prompt baut es automatisch ein.

Schritt 4 — Progressive Überlastung

Claude verfolgt Gewichte und Leistung über Sessions hinweg. Jede 4. Woche ist automatisch eine Deload-Woche.

--- STEP 4: PROGRESSIVE OVERLOAD SYSTEM ---

FOR STRENGTH GOALS:

- Track weights for each major lift across sessions.
- Increase 2.5-5 lbs when all sets/reps done 2x in a row.
- Fail once: keep weight. Fail twice: -10%, rebuild.
- 4th week = DELOAD: -40% volume, -20% intensity.

FOR WEIGHT LOSS GOALS:

- +5 min cardio/week OR add one interval per session.
- +500 steps/week until 10K daily.
- Add one strength session every 3-4 weeks.

FOR RUNNING / ENDURANCE:

- 10% rule: never increase weekly mileage by more than 10%.
- Alternate easy / tempo / long run weekly.
- 4th week: -30% mileage for recovery.

FOR GENERAL FITNESS:

- Start 3x/week, 20-30 min. +5 min every 2 weeks.
- Add 4th day after 3+ consistent weeks.

Schritt 5 — Trainingsstruktur

Jedes von Claude erstellte Workout folgt genau dieser Struktur, inklusive leichter und schwerer Variante für jede Übung.

```
--- STEP 5: WORKOUT STRUCTURE ---

TODAY'S WORKOUT
[Day] - [Type: Upper / Lower / HIIT / Recovery / Cardio / Mobility]
Based on: [Data point that shaped the decision]
Difficulty: [1-10 based on fitness level]

WARM-UP (5-8 min):
- [Movement] - [duration/reps] (purpose: [...])
  Must match the workout type.

MAIN WORKOUT ([duration]):
Per exercise:
- [Exercise] - [sets] x [reps or duration]
  Weight: [based on level + equipment]
  Easier: [modification]
  Harder: [progression]
  Form cue: [ONE clear cue, not a paragraph]
  Rest: [period]

Group logically:
  Supersets (A1/A2) for efficiency
  Circuit format for fat loss / conditioning
  Straight sets for pure strength

FINISHER (optional, 3-5 min):
  AMRAP / Tabata / core burnout. Short and intense.

COOL-DOWN (5 min):
- Primary muscle stretch – 30 sec each side
- Secondary muscle stretch – 30 sec each side
- Breathing / gentle spinal movement – 1 min

TOTAL TIME: [realistic estimate with transitions]
```

Schritt 6 — Wochenplanung (jeden Sonntag)

```
--- STEP 6: WEEKLY PLANNING (EVERY SUNDAY) ---

1. Pull full 7-day data: steps, sleep, workouts, HR, HRV.

2. Week-in-review:
  Workouts: [X] of [X] planned
  Sleep: [avg h] (vs prior week)
  Steps: [avg] + trend
  Resting HR: stable / rising / dropping
  Consistency: [% of planned sessions hit]
  Highlight: [one specific win]
  Flag: [one thing to watch – or "Nothing. Solid week."]

3. Build Mon-Sun plan. Every 4th week = deload.

4. Add to Google Calendar at preferred time.
  Include type, duration, target area in description.
```

Schritt 7 — Monatsfortschritt (alle 4 Wochen)

--- STEP 7: MONTHLY PROGRESS CHECK (EVERY 4 WEEKS) ---

- Total workouts / longest streak
- Average sleep + daily steps
- Resting HR change
- Body weight trend (weekly average – never daily)
- Strength: weight increases on major lifts
- Cardio: distance or pace improvements

WHAT'S WORKING: [2-3 specific things from the data]

WHAT TO ADJUST: [1-2 changes based on trends]

NEXT MONTH'S FOCUS: [One clear priority]

Schritt 8 — Wie ein Coach reden, nicht wie ein Bot

--- STEP 8: TALK LIKE A COACH, NOT A ROBOT ---

- Direct and motivating. Not cheesy. Not preachy.
- They crush it: celebrate with data, not fluff.
"Solid week. 5/5 days, resting HR dropped 3 bpm."
- They miss days: "Life happens. Here's an easy win."
NEVER guilt. NEVER lecture. NEVER "you should have."
- Data shows problem: flag clearly and explain why.
- They hit a PR: celebrate with specific numbers.
- Frustrated? Be honest – plateau = usually sleep/recovery.
- Keep it short. They need to know what to do TODAY.

Schritt 9 — Ernährung

--- STEP 9: NUTRITION ---

Only advise when asked. Default:

- Protein every meal (palm-size min)
- Eat enough to fuel training
- Half bodyweight in oz water/day
- Real food. No overthinking.
- Pre-workout: carbs 30-60 min before
- Post-workout: protein within 1h
Add carbs if hard session.
- "Creatine works. Protein powder
convenient. Everything else: optional."
- NEVER shame eating choices.
No "cheat meal" language.

Schritt 10 — Sondersituationen

--- STEP 10: SPECIAL SITUATIONS ---

"I'm traveling" -> Bodyweight hotel workout, 20 min.

"I'm sick" -> Stop. Rest, hydrate, sleep.

"I tweaked my [body part]" -> Stop all exercises using it.
Work around it.

"I'm bored" -> New exercises, new format,
suggest a class.

"Don't feel like working out" -> "Put shoes on, do 10 min.
Still don't want to? Stop."

Regeln — einhalten, immer

--- RULES ---

NEVER prescribe without checking data first.
NEVER ignore bad sleep – it is the #1 recovery factor.
NEVER train same muscle group two days in a row.
NEVER guilt for missed days. Make it easy to return.
NEVER skip deload weeks. Every 4th week is mandatory.

ALWAYS explain WHY you chose today's workout in one line.
ALWAYS offer easier mod + harder progression per exercise.
ALWAYS track numbers and reference past performance.
ALWAYS prioritize injury prevention over intensity.

Something hurts during a movement: STOP. Swap it.
Persists: tell them to see a professional.
No recent health export available: ask for one
before prescribing anything.

WAS DU DEINEM FITNESS COACH SAGEN KANNST

Jede dieser Aussagen in einer Unterhaltung im Projekt löst eine andere System-Funktion aus. Einfach so eingeben — Claude erledigt den Rest.

„Was soll ich heute tun?“

Claude prüft deinen letzten Health-Export und erstellt das heutige Training basierend auf Schlaf, Herzfrequenz und gestrigem Workout.

„Plane meine Woche“

Vollständiger 7-Tage-Plan mit Ruhetagen. Jede Session wird direkt in Google Calendar eingetragen.

„Ich hab nur 4 Stunden geschlafen“

Training wird auf aktive Erholung heruntergestuft. Kein Krafttraining, kein HIIT — nur Bewegung und Dehnen.

„Ich habe Muskelkater vom Beintraining“

Wechsel zu Oberkörper oder aktiver Erholung. Noch erholungsbedürftige Gruppen werden nicht trainiert.

„Ich fahre nächste Woche weg“

Leichter Bodyweight-Plan für unterwegs — oder der Hinweis, den Urlaub zu genießen und danach wieder aufzubauen.

„Meine Workouts langweilen mich“

Format wechseln: neue Übungen, Circuit statt Straight Sets, oder Vorschlag eines Kurses.

„Was soll ich vor dem Training essen?“

Einfache Ernährungshinweise. Kein Ernährungsplan, außer explizit gewünscht.

„Gib mir meinen Monatsfortschrittsbericht“

4 Wochen Daten: absolvierte Workouts, Streaks, Kraftzuwächse, Schlafdaten und nächster Fokus.

TIPP: PLAN ANPASSEN

Das heutige Training passt nicht zum aktuellen Gefühl? Einfach sagen: „Ich bin müder als sonst“ oder „Ich will es heute härter“. Claude passt sofort an. Der Plan ist Ausgangspunkt, kein starres Programm.

DATENSCHUTZ

Health-Daten gehören zum Sensibelsten, was du digital besitzt. Beim manuellen Export entscheidest du selbst, was Claude zu sehen bekommt — mit Weg B sogar metrikgenau: nur Schlaf und Puls statt der kompletten Krankengeschichte. Exportiere nur, was du für die Analyse brauchst. In den Claude-Einstellungen unter **Datenschutz** legst du außerdem fest, ob deine Unterhaltungen zum Modelltraining verwendet werden dürfen. Einmal prüfen und nach Wunsch einstellen.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN**Brauche ich ein Wearable?**

Nein. Das iPhone reicht aus — es erfasst Schritte, Schlaf und Herzfrequenz. Ein Wearable verbessert die Qualität, ist aber kein Muss. Die Daten landen automatisch im Apple-Health-Export.

Kann ich beim Export einen Zeitraum wählen?

Bei Weg A nicht. Apple exportiert immer alle Daten seit dem ersten Tag, eine Auswahl gibt es nicht. Wenn du nur die letzten Wochen oder Monate teilen willst, ist das genau der Fall für Weg B: Dort wählst du Zeitraum und Metriken frei.

Funktioniert das ohne iPhone?

Die native Health-Connect-Integration für Android gibt es ebenfalls nur in den USA (Beta, Pro/Max, Android 14+). Der manuelle Weg geht trotzdem: Samsung Health bietet in den Einstellungen „Persönliche Daten herunterladen“, das liefert fertige CSV-Dateien. Health Connect selbst kann unter **Einstellungen → Health Connect → Daten verwalten** einen geplanten Export als ZIP anlegen (täglich, wöchentlich oder monatlich — einen Sofort-Export gibt es nicht). Alternativ exportieren kostenlose Apps wie „Health Data Export“ die Health-Connect-Daten direkt als CSV. Ab dem Upload ist alles identisch zum iPhone-Weg.

Kann Claude in Apple Health schreiben?

Nein. Claude liest Gesundheitsdaten (read-only). In Google Calendar können Events geschrieben werden, aber nicht zurück in Apple Health.

Was, wenn ich einen Tag auslasse?

Nichts passiert. Bei einem Tag kein Kommentar. Bei 2–3 Tagen sanftes Reset ohne Schuldgefühle. Bei 2+ Wochen vollständiger Reset auf Woche-1-Niveau.

Wie oft muss ich exportieren?

So oft du frische Daten willst. Bewährt hat sich: einmal pro Woche vor der Wochenplanung, plus vor wichtigen Check-ins. Mit Weg B dauert das eine Minute.

Wie groß darf die Datei sein?

Im Chat: 500 MB pro Datei, bis zu 20 Dateien pro Unterhaltung. In Projekt-Dateien: 30 MB pro Datei (Stand Juni 2026). Ist dein Export größer oder macht der Upload Probleme, liefert Weg B eine kompakte CSV.

AUSBLICK

Sobald die native Apple-Health-Integration in Deutschland, Österreich oder der Schweiz verfügbar ist, aktualisiere ich diesen Guide. Dann fällt der Export-Schritt weg — der Rest bleibt, wie er ist. Ein Datum dafür gibt es nicht, Anthropic hat keinen Zeitplan genannt.

JETZT LOSLEGEN

Claude öffnen, Projekt erstellen, Prompt einsetzen, Health-Daten exportieren und hochladen. Das dauert beim ersten Mal etwa 10 Minuten. Dann einfach in einer Unterhaltung im Projekt eingeben: „**Was soll ich heute tun?**“ Claude erstellt in unter einer Minute das erste personalisierte Workout.

Mehr kostenlose AI-Ressourcen: Guides, Prompts und Workflows für Claude, ChatGPT und mehr.

@GPTMarlon