

Jetzt einmal kräftig durchatmen!

Gesundheit-Apps geben uns das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Die Vermessung des Körpers ist nicht neu, die Technik ermöglicht aber einen spielerischen Umgang damit. VON MELANIE KEIM

Die vorinstallierte Health-App hat ein Bleiberecht auf meinem Smartphone. Das weiße Signet mit dem roten Herzen lässt sich einfach nicht löschen. Also gewöhnt man sich daran und fragt sich irgendwann: Wieso bin ich so stur? Ich könnte doch auch einmal nachschauen, wie oft ich auf die 10 000 Schritte komme, die einem gesunden Menschen empfohlen werden jeden Tag zurückzulegen. Vielleicht motiviert es mich sogar, etwas mehr zu Fuss zu gehen, öfter die Treppe zu nehmen. Und weshalb nicht einmal diese Schlaf-App ausprobieren und meine Bewegungen nachts beobachten? Einfach so, nur zum Spass.

Die digitale Körpervermessung als Spiel ist auch die Verkaufsstrategie zahlreicher Anbieter von Gesundheit-Apps. In virtuellen Spielwelten gibt es Auszeichnungen für die Daten, die über das Armband erfasst oder darin eingetippt werden. So kann ich als die virtuelle Spielfigur Pac-Man Punkte fressen für ein Work-out im Fitnesscenter. Am Abend mache ich dann noch eine Runde im Park, um auf die nächste Stufe zu kommen. Gamification nennt sich das Prinzip, das Spielerische in einem spiel-fremden Kontext zu nutzen. In der Schweiz haben es inzwischen auch die Krankenkassen entdeckt. Bei der Tracking-App Helsana+ erhalten auch Grundversicherte Rabatt für viel Bewegung, gesunde Ernährung oder die Mitgliedschaft im Sportverein: Gedacht ist sie als lustiges Spiel zur Prävention. Beworben wird die App mit einem Mann, der im Hallenbad planschend nach virtuellen Rabattpunkten greift. Das sieht aus wie Münzensammeln mit Super Mario, dem bekannten Gameboy – wofür man sich allerdings nicht von der Couch herunterbewegen muss. Fit bleiben ist viel anstrengender.

Wenn der Stress anzieht

Was sagt dieser Drang nach Selbstvermessung über das Verhältnis zu unserem Körper aus? Oft wird kritisiert, wir verlieren dadurch das natürliche Körpergefühl: Indem wir minuziös Protokoll führten und die körperliche Befindlichkeit zunehmend über Zahlen, Balken und Kurven wahrnahmen, verlernten wir, selber zu spüren, wie es uns gehe. Statt die Frage des Menschen neben uns, ob wir gut geschlafen hätten, zu bejahen oder zu verneinen, checken wir nach dem Aufwachen die Schlaf-App und sehen, dass wir zwanzig Minuten weniger lang in der Tiefschlafphase geruht haben als in der Nacht davor. Was soll das?

Die Kritiker vergessen, dass dieses natürliche Körpergefühl nie einfach gegeben ist. Es wird geprägt von unserem medizinischen Wissen und davon, was wir unter Gesundheit verstehen. Auch Körperideale spielen eine Rolle. Den eigenen Eisprung zu spüren, wie dies gerade als Inbegriff der Natürlichkeit gefeiert wird, setzt beispielsweise meist eine systematische Beobachtung des eigenen Zyklus voraus – ob dies nun mit Fiebermesser und Agenda oder mittels Fruchtbarkeit-App geschieht.

Die Datenerhebung kann also durchaus helfen, auf Körpersignale zu hören. Das verspricht auch eine App zur Stressvermeidung, die an der Fachhochschule St. Gallen entwickelt wurde. «Die App richtet sich an Menschen, die gerade kein gutes Körpergefühl haben und somit kaum spüren, wann sie gestresst sind», sagt Ulrich Reimer, Professor für Wirtschaftsinformatik und Mitentwickler der App. Zur Zielgruppe gehören etwa Burnout-Gefährdete oder ehemalige Alkoholabhängige. Anhand der Messungen lässt sich überprüfen, wie sich die Herzfrequenz verändert, also ob man gerade gestresst ist; und sie schaltet sich bei hohem Stresslevel ein. So merkt man,



Zwei sportliche Herren bei der Gymnastik.

SCHERL / SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

Dass Smartwatch und Yogatasche den Mercedes als Statussymbol ersetzen, kann man als Fortsetzung der Aufklärung sehen.

wann Stress auftaucht, und kann aus den aufgezeichneten Mustern erkennen, was im Alltag zu Stress führt. Die App passt sich an den jeweiligen Benutzer an und gibt individualisierte Empfehlungen ab, schlägt etwa im richtigen Moment eine Atemübung vor. Eine solche automatische Adaption an den Nutzer mit Feedbacks wie von einem Personal Coach ist zwar schwierig zu programmieren, doch: «Nur so bietet eine App einen klaren Mehrwert und wird nicht nach kurzer Zeit wieder zur Seite gelegt, wie dies zurzeit bei den meisten Apps der Fall ist», sagt Reimer. Wenn eine App allerdings

stür 10 000 Schritte fordert, wird sie bestimmt bald wieder gelöscht. Die 10 000 Schritte gelten seit den sechziger Jahren als Massstab, als dieses Ziel von einem japanischen Schrittzähler formuliert wurde, und halten sich hartnäckig.

Wer mit einer Gesundheit-App spielt, muss sich keineswegs an deren Regeln halten. Nur verbissen Disziplinierte werden das Soll von 10 000 Schritten am Tag zu erreichen versuchen. Auch vom Kuchenstück, das man aus Frust gegessen hat, muss die App ja nichts erfahren. Und wenn die Schlafkurven am Morgen implizieren, dass ich unruhig geschlafen habe, obwohl ich mich ausgeschlafen fühle, taugt eben die Messung nichts – was bei vielen verfügbaren Anwendungen auch tatsächlich der Fall ist. Wer seinen Körper vermisst, muss sich noch lange nicht den Zahlen unterwerfen, wie dies Anhänger der Quantified-Self-Bewegung tun. Doch wo man schummelt und Resultate flexibel interpretiert, fragt sich, wozu wir den ganzen Aufwand betreiben.

Bürgerliche Tradition

Die Selbstvermessung des Körpers ist kein neues Phänomen, sondern hat als Kulturtechnik der Moderne eine lange Tradition. Mit dem täglichen Gang auf die Waage, dem Fiebermessen und dem Kalorienzählen wurde der Körper lange vor Fitnesstrackern und Gesundheit-Apps in ein normalisierendes Zahlenkorsett gesteckt. Man notierte beiläufig im Tagebuch, wie die körperliche Befindlichkeit ist, schrieb nicht nur über Liebeskummer und schamhafte Erlebnisse, sondern genauso über die Menstruation, das üppige Essen und Kopfschmerzen. Als Charakterzug des Bürgerlichen bezeichnet der Historiker Philipp Sarasin die Observierung des eigenen Körpers bereits für das ausgehende 19. Jahrhundert. Wer den Körper aufgrund des neuen medizinischen Wissens studierte,

statt die eigene Gesundheit einfach für gottgegeben hinzunehmen, zeigte sich als Kind der Aufklärung und Herr über den eigenen Körper.

Dass Smartwatch, Yogatasche und ausgefallene Diäten den Mercedes als Statussymbol langsam ersetzen, kann man als Fortsetzung dieser Geschichte betrachten. In einer säkularen Gesellschaft, in der kaum mehr etwas vom Gedanken an den Tod erlöst und Gesundheit zum primären Wert geworden ist, wird das präventive Verhalten selbst zum Unterscheidungsmerkmal. Wer sich selbst überwacht, zeigt, dass er unternehmerisch mit den eigenen Ressourcen umzugehen weiss. Mit dem digitalen Tracking beweist man seine Leistungsbereitschaft und nutzt es gleichzeitig als Mittel zur Selbstoptimierung.

Lassen sich erwachsene Personen vom Smartphone ins Bett schicken, tun sie das in der Hoffnung auf ein gesünderes, besseres Ich. Doch wir tracken eben nicht nur, um unsere Gesundheit zu verbessern. «Im Diskurs um die Selbstoptimierung geht häufig vergessen, dass die Selbstvermessung zunächst eine Orientierungsfunktion hat», sagt Eberhard Wolff, Professor für Kulturanthropologie an der Universität Basel, der unter anderem zur Quantified-Self-Be-

wegung forsch. «Gemessene Körperwerte dienen auch der Selbstverortung. Und diese wird in einer zunehmend heterogenen Gesellschaft immer wichtiger.» Die visuellen Auswertungen der körperlichen Aktivität gleichen somit den Nadeln, die auf einer Karte eingesteckt sind und anzeigen: Hier stehst du. Selbst wo das Feedback nach einem faulen Sonntag wenig schmeichelnd ist, finde ich in den 1237 Schritten doch ein virtuelles Spiegelbild meines Ichs, das auch ein Gefühl von Kontrolle vermittelt. Immerhin weiss ich, was Sache ist. «Menschen wollen sich auch nicht immer verbessern und orientieren sich oft am Mittelmaß oder an selbstgesetzten Massstäben», sagt Kulturanthropologe Wolff. Schau ich im Nachhinein, wie schnell ich aufs Tram gerannt bin, will ich das nächste Mal nicht schneller rennen.

Dass wir so gierig sind nach diesen Abbildern unserer selbst in Form von Balken, Kurven und Zahlen, hat schliesslich auch etwas mit dem Wunsch nach Bedeutung zu tun. Die exzessive Datenaufzeichnung ist ein weiterer Versuch, dem Hier und Jetzt Sinn zu verleihen. Mit einer GPS-Zeichnung der Joggingrunde habe ich immerhin eine leise Versicherung, doch eine Spur zu hinterlassen auf dieser Welt.

Miserabler Datenschutz

mk. · Daten von Gesundheit- und Fitness-Apps sind oft sehr schlecht geschützt. Der Tracking-Anbieter Fitbit zum Beispiel veröffentlichte standardmässig Daten der User, auch Angaben zum Sexualleben. In einer Studie des deutschen Dienstleisters Eprivacy mit 140 medizinischen Apps kamen Experten bei 80 Prozent der Apps an die Passwörter, bei 75 Prozent konnten sie sogar Daten manipulieren. Die Qualitätskontrolle von Gesundheit-Apps ist quasi inexistent.

Während Fitness-Apps zur Aufzeichnung von Daten nicht gesetzlich reguliert sind, unterstehen medizinische Apps, gerade zur Diagnose oder Therapie, einer Meldepflicht wie Medikamente. Angesichts des riesigen Angebots kann Swissmedic Apps nur auf Meldung hin prüfen. Verschiedene Studien bewerten die Mehrheit der Apps und Messgeräte als qualitativ mangelhaft. Gerade Gesundheit-Apps mit wissenschaftlichem Hintergrund finden kaum den Weg zu Usern.