

Mensch, erkenne dich selbst

Handy-Apps zählen neuerdings meine Schritte, messen meinen Blutdruck und meine Emotionen. Machen sie mich damit zu einem besseren Menschen oder nur zur Marionette der Maschine? Ein Selbstversuch.

Text: Christina Pausackl • **Illustration:** Anna Nogalska

Es ist Montagmorgen, 7.30 Uhr, und ich bin offenbar tot. Das sagt mir zumindest mein Handydisplay. Auf der Schlafüberwachungs-App erscheint vor tiefblauem Hintergrund ein leuchtend weißer Totenkopf. Es war eine schlechte Nacht: zu kurz, zu wenige Tiefschlafphasen, zu oft aufgewacht. Die allgemeine Schlafqualität lag bei 45 Prozent. »Wie fühlen Sie sich?«, fragt die App. »Müde und erschrocken«, tippe ich in das Kommentarfeld und schiebe das Handy zurück unter den Polsterzipfel. Es ist ein böses Erwachen, gleich zu Beginn meines Experiments.

Von diesem Tag an werde ich meinen Schlaf analysieren, meinen Puls messen, die Herzfrequenz, meine Schritte zählen, die zurückgelegten Kilometer, die zugeführten Kalorien und die verbrannten, meine Mahlzeiten, Aktivitäten und Stimmungen notieren – ich werde Daten sammeln. Und damit einen Trend testen: Selbstoptimierung durch Selbstvermessung. Innerhalb einer Woche versuche ich fitter, gesünder, glücklicher, ein rundum besseres Ich zu werden. Niemals schien das leichter zu sein als heute. Fitnesstrainer, Ernährungsberater, Ärzte und Mentalcoaches gibt es mittlerweile massenhaft zum Mitnehmen. Sie lassen sich einstecken, um Handgelenk, Arm oder Hals binden, sogar in den Schuhen tragen.

»Mensch, erkenne dich selbst, dann weißt du alles«, verkündete Sokrates bereits 400 Jahre vor unserer Zeit. Dass der Mensch diese Selbsterkenntnis heute mit iPhones sucht, hat sich der griechische Philosoph damals gewiss nicht gedacht. Oder dass er sie in digitalen Daten fin-

det, sie über Monate und Jahre sammelt, dass er Diagramme entwirft und Listen erstellt und sie mit dutzenden Freunden und tausenden Unbekannten teilt. Diese Menschen, diese Vermesser und Sammler sind Teil der Bewegung »Quantified Self«, ihr Ursprung liegt in den USA. Im Jahr 2007 von den Journalisten und Gründern des Magazins *Wired*, Gary Wolf und David Kelly, ins Leben gerufen, ist die Bewegung mittlerweile weltweit vertreten. Seit Ende Mai gibt es die erste Gruppe in Österreich.

Als ich Fredrik Debong am ersten Tag meines Selbstversuchs treffe, kommt er mit vollen Händen an. In der einen hält er ein silbernes iPhone, in der anderen kleine Geräte, orange und oval, schwarz und rechteckig, hell und stiftförmig. Um das linke Handgelenk trägt er ein Gummiband, darin eingefasst ein münzgroßes Aluminiumstück, das aussieht wie eine Uhr. »Das ist Shine«, sagt Debong, als würde er mir einen Freund vorstellen. »Shine« ist ein Produkt der US-Firma Misfit Wearables. Es misst Debongs Schlafqualität und zählt seine Schritte. Kostenpunkt: 110 Euro. Über Bluetooth kann er die Daten auf sein iPhone an die mitentwickelte App schicken, um sie dort auszuwerten. Fredrik Debong ist Medizininformatiker und Teil von Quantified Self, ein »Self-Tracker«. »Wir sind die Vorreiter des Vermessens«, sagt er. Mit mir meint er Typ-1-Diabetiker.

Im Alter von vier Jahren haben Ärzte die chronische Krankheit bei ihm diagnostiziert, seitdem kontrolliert Debong, was er isst, trinkt, tut, sieben- bis achtmal am Tag



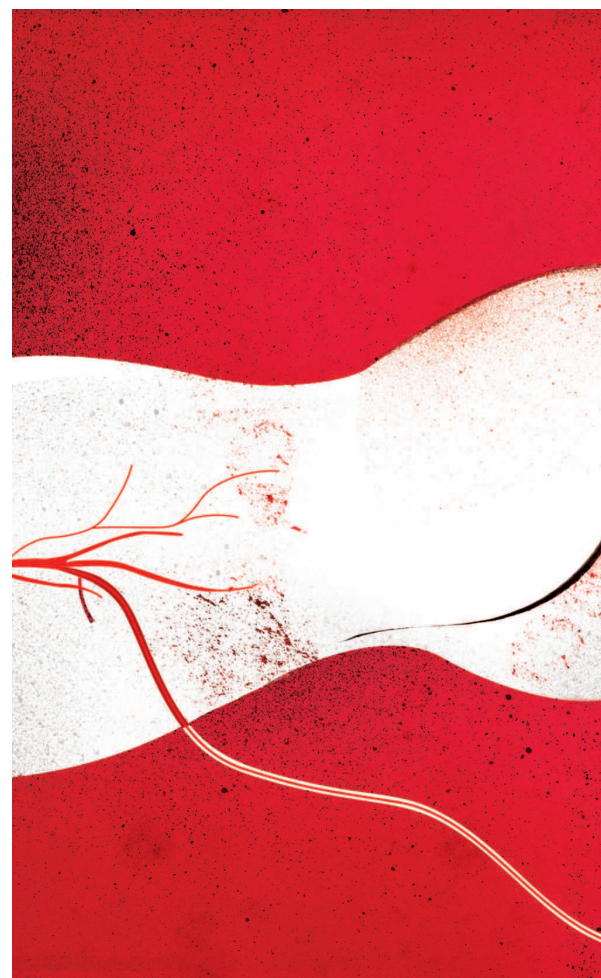
allein den Blutzuckerspiegel. Heute, mit 34 Jahren, misst er nicht nur diabetesrelevante Werte, sondern unzählige Bereiche seines Lebens. »Es ist spannend. Ich tue das, um mich selbst zu entdecken, zu motivieren und mich zu optimieren«, sagt er. »Ich habe 15 Jahre lang fast keinen Sport gemacht und dann eine Lauf-App ausprobiert. Nach der ersten Woche war ich k.o., aber es hat etwas in mir ausgelöst: Ich habe begonnen, gegen mich selbst zu kämpfen. Ich wollte jedes Mal eine Sekunde schneller pro Minute sein, es immer weiter schaffen. Nach sechs Monaten bin ich meinen ersten Halbmarathon gelaufen.«

An solche Ziele denke ich am Beginn meiner Reise zu einem besseren Ich noch nicht. Ich bin ein Selbstvermessungsanfänger, vom Marathon und dem »Lifeloggging«, der Königsdisziplin, kilometerweit entfernt. Lifelogger erfassen alle denkbaren Daten, beginnend bei der Zahnputzzeit bis hin zum Sexualverhalten, kombinieren diese Zahlen und suchen Muster, um ein Protokoll ihres Lebens zu erstellen. Ich hingegen starte bei null. Auf meinem iPhone-Display befinden sich 17 bunte Quadrate, meine neuen Optimierungshelfer, die ich mir, bis auf den Schlafmesser um 1,29 Euro, gratis heruntergeladen habe. »Moves« wird in den nächsten Tagen meine Schritte und Kalorien zählen, es wird wissen, wo und wann ich mich wie lange aufhalte, erkennen, ob ich mit der Straßenbahn oder dem Rad fahre oder nur zu Hause herumsitze. Ich muss dazu nichts tun, nur mein Handy in der Tasche tragen.

Eine andere App soll mir dabei helfen, meinen Kalorienverbrauch zu kontrollieren, fitter zu werden, abzunehmen. Dafür trage ich meine täglichen Mahlzeiten und sportlichen Aktivitäten ein. Mein Wochenziel: 0,8 Kilogramm weniger. Das erscheint mir und »Myfitnesspal« realistisch. Bevor sie meinen Nettokalorienwert ausrechnet, will die App verschiedene Daten von mir wissen: Name, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum, Geschlecht, Gewicht, Größe. Ungefähr dieselben Felder werde ich später 15 weitere Male ausfüllen. Die Ergebnisse, meine Erfolge und mein Scheitern, kann ich dann mit der Welt teilen, auf Facebook und Twitter veröffentlichen.

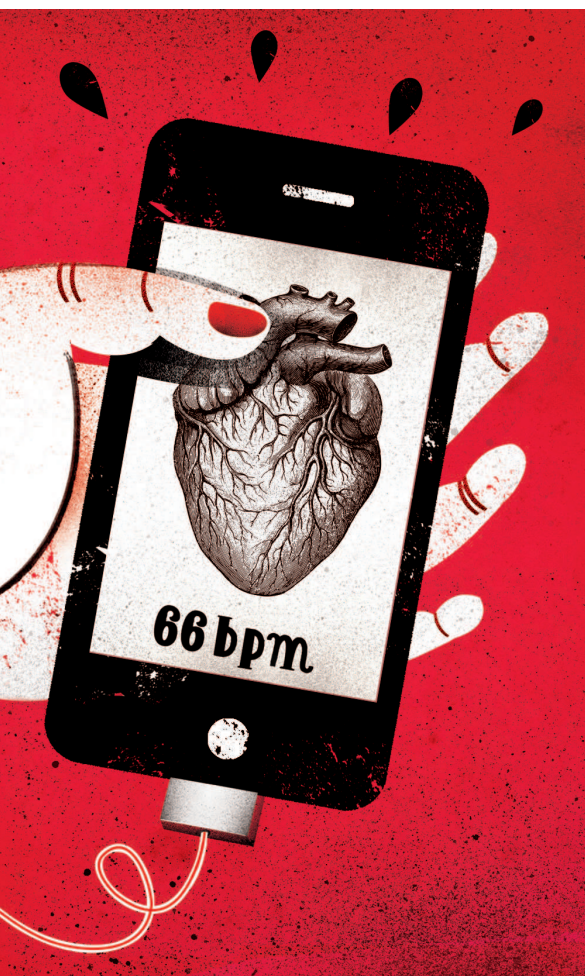
Die Quantified-Self-Bewegung lebt vom Austausch. »Ich persönlich habe viel mehr davon, wenn ich auf Twitter poste, dass ich einen niedrigen Blutzuckerwert habe. Weil ich Feedback bekomme, weil mich sofort jemand fragt, wie es mir geht«, sagt Fredrik Debong. Er sieht das Hauptproblem unserer Gesellschaft im zu geringen Dialog, in einer schlechten Feedbackschleife. »Wenn ich ständig meinen Blutzucker messen muss, aber nur alle drei Monate zur ärztlichen Kontrolle gehe, ist das ein viel zu langer Feedbackloop.« Um das zu ändern, hat

»Ich bin mir sicher, der Mensch ist dafür gemacht, sich selbst und seine Umwelt zu optimieren«, sagt Fredrik Debong.



er im Jahr 2011 gemeinsam mit drei Freunden eine eigene App auf den Markt gebracht. »Mysugr« soll auf spielerische Weise Personen mit Diabetes helfen, ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren und den Austausch mit Ärzten fördern, indem Betroffene ihre Messungen per Mail in die Praxis schicken können. Das Team hat von Beginn an mit Diabetologen und Psychologen zusammengearbeitet, seit 2012 gibt es die App auch auf dem amerikanischen Markt, mittlerweile hat sie mehr als 110.000 Nutzer. »Mysugr und andere Vermessungstools haben die Möglichkeit, ein besseres Verhalten in unserer Gesellschaft auszulösen«, sagt Debong.

»Wenn ich Ihnen zum Beispiel Shine zeige«, er tippt dabei auf eine Art Band an seinem Handgelenk, »Dinge, die mich optimieren, die mich glücklicher machen, die mich vielleicht 20 Minuten länger leben lassen, dann beeinflusse ich vielleicht auch Sie damit. Ich bin mir sicher, der Mensch ist dafür gemacht, sich selbst und seine Umwelt zu optimieren.« Hat Fredrik Debong recht? Macht das Selbstvermessen



den Menschen wirklich besser und glücklich, fitter und produktiver?

Wenn man sich den Markt ansieht, scheinen das viele zu hoffen, sehr viele – er boomt nämlich. In gewöhnlichen Sportgeschäften findet sich mittlerweile ein Sammelurium für Selbstvermesser, es gibt Firmen, die sich nur auf diese Geräte spezialisieren, die Essgeschwindigkeitsmesser in Gabeln anbieten. Sportartikelhersteller wie Nike bauen Chips in Schuhe ein, die österreichische Firma Runtastic ist mit ihrer Laufsport-App weltweit Marktführer im Fitnessbereich, bisher wurde sie rund 80 Millionen Mal heruntergeladen und hat mehr als 37 Millionen registrierte Nutzer. Auch die führenden IT-Unternehmen Google und Apple sind längst auf den Datensammelzug aufgesprungen. Sie arbeiten fortwährend an neuen Technologien, vor allem im Gesundheitsbereich. Google Glass soll bald anhand der Tränenflüssigkeit Blutzuckerwerte messen können und dabei Personen mit Diabetes unterstützen. Apple plant einen Computer fürs Handgelenk, »iWatch« soll verschiedenste Körperfunk-

Ich liege mit dem Sport und dem Pulsmessen zurück. Irgendeine App fragt mich, wo ich bin. Ich bin leicht gestresst.

tionen messen können, im Oktober bringt das Unternehmen zusammen mit dem Mobilbetriebssystem iOS 8 auch einen Gesundheitsmonitor mit eigener App heraus. Diese soll alle Fitness- und Gesundheitsgadgets, alle Daten auf dem Gerät vereinen und verknüpfen. Außerdem will Apple mit anderen App-Herstellern und Kliniken zusammenarbeiten, die Nutzer sollen ihre Daten direkt übers Handy an ihre Ärzte schicken können. Ein fernes Ziel: die vollständige Krankenakte in der iCloud zum Mitnehmen. »Health Kit«, so der Name der Apple-Gesundheitsakte, soll alles einfacher machen.

78 Stunden nach Beginn des Selbstversuchs sehe ich mich bereits nach diesem Health-Kit. Während mein Handy weiter Zahlen sammelt, jage ich meinen Zielen nach. Es ist ein Kampf, mein Kampf: Bedürfnisse gegen Ziele, Mensch gegen Maschine, ich gegen mich. Ich sehe mir die bisher gesammelten Werte genauer an, wähle mich durch unzählige Analysen, Grafiken, Diagramme und Zahlen. Ich habe ungefähr 50 Prozent meiner Zwischenziele erreicht. Nicht optimal, aber ich denke in halb-vollen Gläsern. Und gebe nicht auf. »Myfitnesspal« schickt mir währenddessen Nachrichten und erinnert mich daran, dass ich mein Frühstück und das Mittagessen noch nicht eingetragen habe. Außerdem liege ich mit Sport und Pulsmessen zurück. Irgendeine App fragt mich, wo ich bin. Ich bin leicht gestresst. Ich öffne meine Stress-

Check-App und messe meinen aktuellen Stresspegel. Dafür muss ich den Zeigefinger leicht auf die Kameralinse drücken. Während der Messung leuchten Stressfakten am Display auf, nach zwei Minuten ist sie abgeschlossen: »Sie sind gestresst.« Mein Stresslevel liegt bei 51 Prozent. Ich öffne meine Anti-Stress-App, sehe mir ein Tiervideo an, im Hintergrund läuft Meditationsmusik. Mache ich hier irgendetwas falsch?

»Natürlich bedeutet dieses Selbstvermessen Stress«, sagt Claudia Wild, Leiterin des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Health Technology Assessment in Wien.

»Wir können nicht so viele Informationen aufnehmen, das Hirn funktioniert so nicht.« Wild beschäftigt sich mit Nutzen und Folgen neuer medizinischer Technologie – und mit deren Gefahren. »Elektronische Medien haben bereits etwas mit uns getan, indem wir permanent erreichbar und in einer echten Abhängigkeit sind.

Diese Apps und Messgeräte sind weitere Tools der Beschleunigung«, sagt Wild. »Es ist statistisch spürbar, dass psychische Erkrankungen dramatisch zunehmen, und das hat etwas damit zu tun.« Laut einer Untersuchung der Universität Salzburg waren im vergangenen Jahr rund 900.000 Menschen in Österreich in psychologischer oder

psychiatrischer Behandlung, so viele wie nie zuvor, die Dunkelziffer soll noch deutlich höher liegen. Claudia Wild hält Selbstvermessung für einen Trend, der vergänglich ist. Sie glaubt, dass wir »den Peak an Wahnsinn« bereits überschritten haben.

Es ist absurd, wenn man Wild zuhört und gleichzeitig daran denkt, dass es Apps gibt, die Emotionen messen, die einem helfen sollen, seine Stimmungen zu kontrollieren, um psychische Erkrankungen zu erkennen und ihnen vorzubeugen. Auch ich gebe seit Tagen meine Gefühlslage in meinen »Moodpanda« ein. Dort bewerte ich meine Stimmung auf einer Skala von eins bis zehn. Die App ist zugleich ein kleines soziales Netzwerk. Wenn ich mich längere Zeit eher vier bis fünf fühle, bekomme ich manchmal virtuelle Umarmungen von anderen Nutzern. Glücklicher bin ich danach nicht. Claudia Wild zweifelt an der positiven Wirkung von Apps wie »Mysugr« für Betroffene: »Menschen, die chronisch krank sind, die Diabetes haben, die adipös sind, führen einen derart manifesten Lebensstil, ich glaube nicht, dass das durch solche Gadgets verändert werden kann. Monitoring allein heilt ja nicht. Im Gegenteil: Diese ununterbrochene Selbstbeobachtung macht sie nicht gesünder, sondern krank im Kopf.«

Die »Mysugr«-Entwickler und Apple mit seinem »Health Kit« versprechen einen Effizienzgewinn im Gesundheitsbereich, da man durch die Selbstkontrolle und den E-Mail-Austausch unnötige Arztbesuche vermeiden könne – Praktiken, die bereits in der Telemedizin ihre Anwendung finden. »Das verändert überhaupt nichts«, sagt dagegen Wild, »da gibt es schon eine Reihe an Studien darüber. Wenn jemand hysterisch wird, weil er Brustdruck hat und glaubt, er bekommt den nächsten Herzinfarkt, geht der natürlich in die Ambulanz und schickt nicht zuerst seine Daten dem Arzt und wartet auf dessen Antwort.« Andreas Schindl, Dermatologe und E-Health-Referent der Wiener Ärztekammer, sieht eine andere Gefahr in der Selbstkontrolle durch die Gesundheits-Apps: »Die Frage ist, was machen wir mit diesen Informationen? Laien können diese Werte vielfach nicht richtig interpretieren. Und woher weiß ich, dass meine technischen Geräte funktionieren und genau messen? Menschen verabsäumen dann womöglich einen notwendigen Arztbesuch. Hier können große Risiken entstehen.« Schindls Schluss: Solche Anwendungen würden das System nicht effizienter, sondern gefährlicher machen. Ohnehin bezweifelt er, dass Unternehmen wie Apple tatsächlich an der Gesundheit der Menschen interessiert sind.

Von meiner Wohnung bis zur Hausärztin sind es 607 Schritte, 0,4 Kilometer, 108 Kalorien. Ich mache einen Test

im Selbsttest und vermesse meinen Selbstvermesser. Die Ordination liegt in einem kleinen Altbau des 16. Wiener Gemeindebezirks, im Wartezimmer sitzt ein altes Ehepaar, der Mann klagt über den Rücken und das Wetter, auf dem Ecktisch liegen Gesundheitsbroschüren auf Spitzendeckchen – hier ist die Quantified-Self-Bewegung noch nicht angekommen. Meine Ärztin hat nur wenig von diesen Gesundheits-Apps gehört und will auch gar nichts davon wissen. Sie misst meinen Puls. 86. Danach hole ich mein iPhone aus der Tasche – am Display eine Nachricht von »Myfitnesspal«: »Christina, warum trägst du dein Frühstück nicht ein?« Ich mache den Pulscheck nochmals mit meiner App und halte dafür den Finger gegen die Linse der Handykamera. 91. Nicht schlecht, aber auch nicht exakt. Der von der Ärztin gemessene Wert bleibt bei ihr, der am Handy geht in die iCloud, zu meinem restlichen Datenberg.

Bei Anbruch des siebenten Tages frage ich mich: Was mache ich mit all diesen Daten? Was machen andere mit meinen Daten? Und wenn Apple nicht an meiner Gesundheit interessiert ist, was will es dann? Meine Daten?

Wann man heute »Snowden« oder »NSA« hört, denkt man sofort an Überwachung und Privatsphäre, an Kontrolle und Sicherheit, an Geheimdienste und Enthüller. In der digitalen Vermessung aber gehen wir selbst sehr offen mit Daten um. Wir lassen uns nicht von einer Autorität ausspionieren, sondern liefern freiwillig Informationen über uns. Und treiben den Handel mit ihnen weiter an, es gibt bereits einen global etablierten Markt dafür. »Die großen Datenhändler haben bis zu 1.500 Attribute pro Person von ungefähr 750 Millionen Menschen«, sagt Andreas Krisch. Er ist Datenschutzexperte, sitzt im Österreichischen Datenschutzrat und berät unter anderem Europäische Kommission und OECD in diesen Fragen. Mit Attributen meint er Informationen über uns und unser Verhalten: Adressen, Telefonnummern, Arbeitsplatz, Hobbys, Einkommen, Beziehungsstatus, Kaufgewohnheiten bis hin zur Lieblingsseissorte. »Daten, die durch diese Vermessungs-Apps generiert werden, sind datenschutzrechtlich meist sehr sensible personenbezogene, oft Gesundheitsdaten«, sagt Krisch.

Zusammen mit den anderen Informationen sei es möglich, fast vollständige Profile einzelner Personen zu erstellen. »Versicherungen und Arbeitgeber könnten sich dafür interessieren, wie der Gesundheitszustand ist, ob man irgendwelche Angewohnheiten hat, die ein größeres Risiko für das Unternehmen mit sich bringen.« Werden wir also irgendwann nur noch anhand von Daten bewertet, ausgewählt, ausgerangiert? Bereits jetzt überprü-

Wenn ich mich
eher schlecht
fühle, bekomme
ich virtuelle
Umarmungen von
anderen Nutzern.
Glücklicher bin ich
danach nicht.

fen Unternehmen die digitalen Identitäten ihrer Bewerber, durchforsten Onlineprofile. »Es kommt natürlich darauf an, wie stark die Arbeitnehmervertretungen und die Verbraucherschützer sind und wie sehr sie sich um dieses Thema kümmern«, sagt Krisch, »aber im Prinzip: ja, ich kann mir das durchaus vorstellen. Wenn es zusätzliches und zugängliches Datenangebot gibt, wird das sicher genutzt werden.«

Krankenkassen, die Pharmaindustrie, Versicherungen, Arbeitgeber, Vermieter, Banken – alle wären daran interessiert, sagt Krisch. Und auch Firmen, auf die man nicht so schnell kommen würde. »Wenn Sportartikelhersteller wissen, dass man seine Fitness optimieren möchte, kann man von ihnen gezielt angesprochen werden, und zwar ohne dass man das selbst merkt.« Irgendwann könnte sich der Spieß damit auch umdrehen und aus der freiwilligen Selbstvermessung und Selbstoptimierung eine aufgezwungene werden. Wenn Mitarbeiter der US-Apothekenkette CVS derzeit eine betriebliche Krankenversicherung abschließen, müssen sie entweder Gewichtsdaten, Blutzuckerspiegel und Körperfettwerte preisgeben – oder 50 Dollar mehr im Monat zahlen.

Ich habe nun eine Woche lang mit meinen persönlichsten Daten um mich geworfen, habe dafür fast ausschließlich Gratis-Apps verwendet, habe die GPS-Ortungsfunktion meines Mobiltelefons aktiviert und keine Datenschutzbestimmungen gelesen. Ich war ein offenes Buch. Ist nun alles zu spät? »Zu spät ist es nie«, sagt Datenschützer Andreas Krisch. Man könne immer wieder aufhören, die Datenströme abdröhen und die Unternehmen damit austrocknen. »Die Frage, die man sich stellen muss, ist: Habe ich so viele Vorteile davon, dass ich in Kauf nehme, dass die Daten weitergegeben werden? Was ist mein eigener Nutzen daraus?«

Was ist mein eigener Nutzen daraus? Was hat mir die eine Woche Selbstvermessung gebracht? Selbsterkenntnis. Ich weiß nun, dass ich in sieben Tagen 52.164 Schritte gegangen bin, 32,9 Kilometer zu Fuß zurückgelegt, 1,1 Kilogramm abgenommen und 75 Prozent meiner gesetzten Ziele erreicht habe. Ich weiß, dass ich auf der Straße, Blick aufs Display, vier bis fünf Menschen angerempelt habe, dass ich angespannt und überfordert war und meine Freunde kaum gesehen habe. Ich weiß, dass ich am Tag eins nach dem Experiment mit dem Selbstvermessen aufhören werde – um wieder, ja, ein besseres Ich zu sein. Das weiß anscheinend auch »Myfitnesspal« schon und macht per SMS Schluss mit mir: »Es sieht so aus, als seien diese Erinnerungen nicht hilfreich. Wir schalten sie nun aus.«

Irgendwann könnte sich der Spieß auch umdrehen und aus der freiwilligen Selbstvermessung wird eine aufgezwungene.

