

Die Vermessung des Ichs

Ein neuer Trend schwappt aus den USA nach Deutschland. Mit Sensoren, Digitaltechnik und Smartphones analysieren Menschen pausenlos ihr Befinden. An den neuen Möglichkeiten sind auch Krankenkversicherer und Arbeitgeber interessiert

VON CHRISTOPH BEHRENS

Wissen Sie noch, wie lange und wie tief Sie am 23. Mai geschlafen haben? Wie viele Kalorien Ihr Frühstück hatte? Will doch keiner wissen, sagen Sie? Oh ja. Es gibt Leute, die das ganz genau wissen wollen – und noch viel mehr: Blutzuckergehalt, Puls, Stuhlgang, wie viele Schritte sie an jenem Tag und an allen anderen Tagen gehen, wie sich das auf ihre Produktivität auswirkt. Diese Zahl der Selbstvermesser wächst.

Es fängt ganz harmlos an. Mit Schuhen zum Beispiel. „Deine Schuhe werden geschickt“, blinkt ein Schriftzug auf einer großen Leinwand bei einer Informationsveranstaltung in München. Roman Kling hält zwei Sportschuhe in die Höhe – auf den ersten Blick zwei ganz normale Nikes –, mit dem Unterschied, dass die ganze Sohle aus Sensoren besteht“, erklärt der blonde Softwareentwickler. Er schlüpft hinein. „Deine Schuhe werden verbunden“, steht nun auf der Leinwand. „Mit diesem Gerät“, erklärt Kling, „kann ich messen, wie viele Schritte ich jeden Tag laufe“ – das Ergebnis senden die Schuhe selbständig an sein Smartphone. Das Handy macht eine Art Bewegungsprofil daraus, belehrt ihn über die richtige Haltung, schlägt ihm Übungen für den Rücken vor. Die 13 Zuhörer in einem Münchner Büro lauschen gebannt. Kling sagt, „tracken“, sagt „devices“, sagt „sports movement“ und betont seine Worte wie Zauberformeln.

Schon im 19. Jahrhundert führten Menschen über ihren Körper Buch

Kling und weitere Redner haben noch mehr Spielereien dabei, die sie an diesem Abend vorstellen: ein bunt blinkendes Armband, das die körperliche Aktivität vermisst. Eine iPhone-App für den Stresslevel. Tools für Gewicht, Puls, seelisches Wohlbefinden und den Schlafrythmus. Darum geht es hier, darum sind die meist männlichen Interessenten mit Macbooks und Dreitagebärten gekommen: um das Messen, genauer gesagt um das Vermessen des Ichs. Die regelmäßige Veranstaltung – „das Meetup“ sagen sie dazu – verströmt die Aura eines Gottesdiensts: der Beamer als Altar, das iPhone als Hostie, und auf den Laptops leuchtet als verbindendes Symbol der weiße Apfel.

„Self-Hacking“, „Self-Tracking“, „Quantified Self“ (QS), dies sind alles Begriffe für einen Trend, der gerade aus den USA nach Deutschland schwappt: Mit allerlei technischem Gerät und Smartphone-Anwendungen destillieren die Anhänger dieser Bewegung Daten aus dem eigenen Leib, um verborgene Zusammenhänge etwa zwischen Puls und Produktivität oder Schlafdauer und Stresslevel aufzudecken. Der Mensch wird quantifiziert. „Durch die Analyse der Daten entsteht ein Spiegel des Selbst“, sagt Florian Schumacher, der die Treffen in München und Berlin organisiert.

Der motivierendere Aspekt stehe beim „Tracken“ oft im Vordergrund, denn „die meisten, die etwas aufzeichnen, möchten eine Veränderung erzielen“, sagt Schumacher. Dies könne eine erhöhte Leistung im Job sein, aber auch eine Linderung des Leidens bei chronisch Kranken. Klar gehe es auch um „Selbstoptimierung“, sagt der 32-Jährige. Er sieht die Datenjünger dabei aber in guter Gesellschaft: Auch Goethe und Benjamin Franklin zeichneten ihr Befinden in Tagebüchern und Tabellen auf, um Fortschritte zu reflektieren; viele Kranke des 19. Jahrhunderts führten schon Aufzeichnungen über ihre Symptome und Heilmittel. Und welcher Jogger hat noch nie die Zeit gestoppt und mit der von letzter Woche verglichen, fragt Schumacher.

Schumacher ist in Deutschland, das lange als Quantified-Self-Entwicklungsland galt, eine Art moderner Prophet: Er betreibt die deutsche QS-Internetseite und einen Blog, auf dem er „eine gesündere Lebensweise und ein unsere Individualität berücksichtigendes Gesundheitssystem“ fordert. Er arbeitet für eine Firma, die Technologien zum Anziehen vermarktet, etwa Sensoren in Kleidung. Und er reist regelmäßig ins Silicon Valley, wo die Bewegung ihren

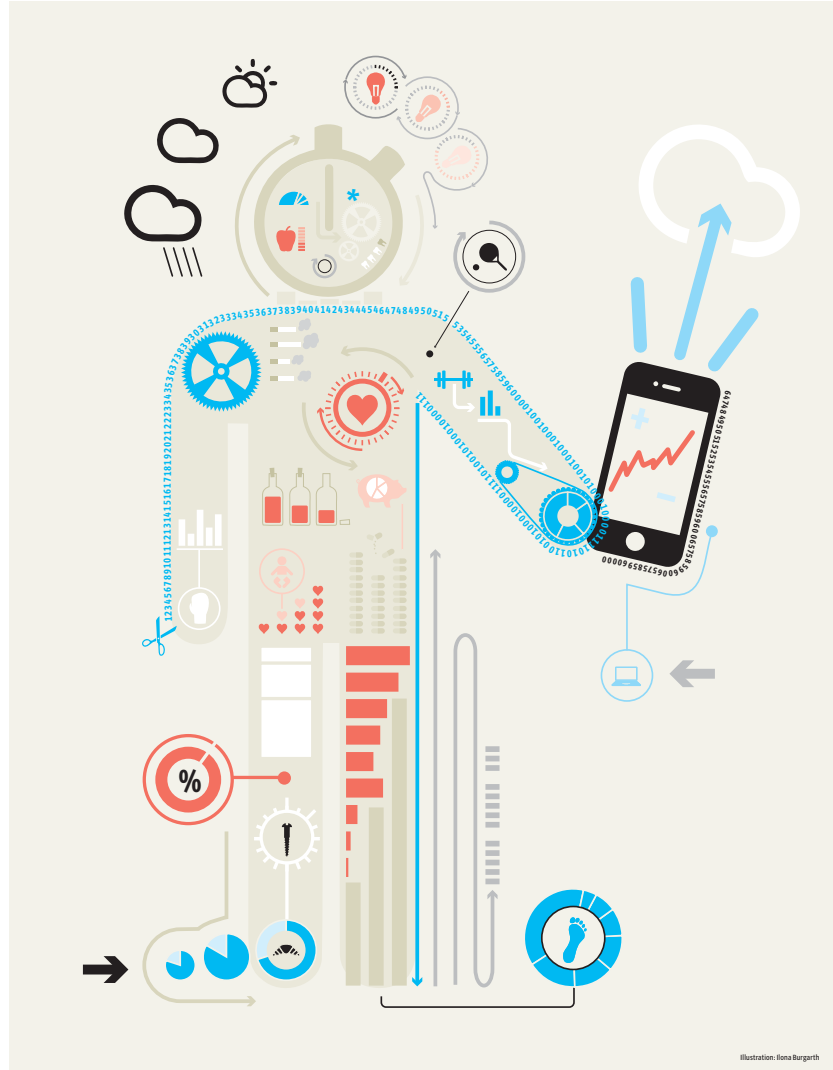


Illustration: Ines Bargarth

Ursprung nahm. Hier proklamierte der Technikjournalist Gary Wolf zeitgleich mit dem Aufkommen des ersten iPhones 2007 „Selbsterkenntnis durch Zahlen“, denn wir Menschen seien physisch wie geistig nicht in der Lage, uns selbst zu erfassen. „Wir brauchen die Hilfe von Maschinen“, erläuterte Wolf später der *New York Times*.

Seither wächst die Bewegung, heute sind es 90 Gruppen wie die in München, in 28 Ländern, fast wöchentlich entsteht eine neue Zelle. Die Industrie hat dies erkannt und sekundiert mit einer Armada an Apps und Messgeräten. Sie tragen Namen wie AccuFuel, AffectCheck, AirStrip, Adidas MiCoach, Anki, AgingSpine, Anytime Health, Asthmapolis, Azumio. Und das sind nur die, die mit A anfangen. Es gibt Schlafüberwachungssysteme, Stressleveltester, Atemanalysatoren. Ein gigantischer neuer Markt. Der Journalist Jan-Keno Jansen, der sich für die Zeitschrift *c't* einen Monat lang im Selbstversuch vermessen hat, schätzt das Volumen für Self-Tracking auf vier Milliarden US-Dollar im Jahr 2015.

Der Hype gefällt längst nicht allen. „Wir können uns nicht gesundrechnen, sodass am Ende das perfekte Leben herauskommt“, sagt etwa die Schriftstellerin Juli Zeh. „Ich habe das Gefühl, das sind Sinnssuchende, die das als eine Art Religionsersatz betreiben.“ Vor allem aber stört sie das Wort „Self“ in Quantified Self. Zeh nennt

QS „oberflächlich“, „total egozentrisch“, „eine Art männliche Magersucht“. Einer von Zehs jüngeren Romanen, „Corpus Delicti“, spielt in einer Art dystopischen Zukunft, in der die Bewohner das Bestmögliche für ihren Körper tun müssen. Abweichungen von der gesundheitlichen Norm werden vom Staat mit dem Tod bestraft. Man muss dies wissen, um Zehs Kritik an

Aus Freizeitsport wird ein Computerspiel mit Ranglisten

Quantified Self nachvollziehen zu können: Wenn es einen optimalen Lebensstil gibt, der zum optimalen Körper führt, schrieb Zeh im Schweizer *Tagesanzeiger*, „dann die, die mit A anfangen. Es gibt Schlafüberwachungssysteme, Stressleveltester, Atemanalysatoren. Ein gigantischer neuer Markt. Der Journalist Jan-Keno Jansen, der sich für die Zeitschrift *c't* einen Monat lang im Selbstversuch vermessen hat, schätzt das Volumen für Self-Tracking auf vier Milliarden US-Dollar im Jahr 2015.“

Der Hype gefällt längst nicht allen. „Wir können uns nicht gesundrechnen, sodass am Ende das perfekte Leben herauskommt“, sagt etwa die Schriftstellerin Juli Zeh. „Ich habe das Gefühl, das sind Sinnssuchende, die das als eine Art Religionsersatz betreiben.“ Vor allem aber stört sie das Wort „Self“ in Quantified Self. Zeh nennt

mit seiner Firma Quentiq eine Art „Facebook für Gesundheit“, eine Internetplattform, die das persönliche Gesundheitsniveau von 0 bis 1000 anzeigt – den Health Score.

Veith hat einen Punktestand von 736, Tendenz steigend, wie der Beamer in München anzeigt. Gemessen wird das über Bewegungssensoren, die Veith beim Sport trägt, Körpermerkmale wie Gewicht und Größe und einen Fragebogen für den Bereich „Emotionen“. Veith klickt auf einen seiner Kollegen, die alle mitmachen. „André is currently jogging“, steht da, daneben wird die Route durch Zürich angezeigt. Man kann und soll sich herausfordern. Der Beste in der Jogging-Rangliste schafft rund 700 Kilometer in einem Monat.

Die Plattform macht aus sportlichen Aktivitäten eine Art Computerspiel mit Ranglisten und Belohnungen. „Wenn man eine Rückmeldung bekommt, bewegt man sich aktiver“, ist Veith überzeugt. Bislang noch eine Spielerei für wenige, schielt Quentiq bereits auf das Gesundheitssystem als Ganzes. „Die Plattform hat das Potenzial, die Kosten von Krankenversicherungsgesellschaften zu reduzieren, indem die Beitragszahler selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen“, heißt es auf der Firmenwebsite. Die AOK Nordost bietet das Quentiq-System als eine der ersten Krankenkassen seit kurzem an. Jedem der

1,8 Millionen Versicherten stehe der Zugang zu dem Netzwerk mit allen Funktionen kostenfrei offen, erklärt ein AOK-Sprecher. Vor allem die „junge technikaffine Zielgruppe“ will man mit dem Pilotprojekt erreichen. Detailinformationen über den Gesundheitszustand einzelner Teilnehmer sollen aber nicht an die AOK fließen, nur anonymisierte Daten will man erheben. „Man muss schauen wie das ankommt und läuft“, heißt es vage.

Auch Arbeitgeber sollen mit dem System laut Quentiq den „Gesundheits- und Fitnesszustand ihrer Mitarbeiter sektorweit einstufen können“. Andere Anbieter wie Scandau, Wikilife und TicTrac drängen mit ähnlichen Angeboten und viel Risikokapital in den Markt. „Theoretisch“, sagt Veith vage, könne man den Health Score auch als Maß für den Beitragssatz verwenden, auch wenn ihm dabei selbst etwas unheimlich wild – nach dem Motto: Wer mehr trainiert, zahlt weniger. Zumindest die fitessaffinen Münchner Self-Tracker können sich mit der Idee anfreunden. Als Selbstständiger zahle er sehr hohe Beiträge, meint einer. „Wenn ich für eine halbe Stunde Laufen im Monat 100 Euro weniger zahle. Warum nicht?“ Damit schade er doch niemandem. „Es wird ja niemanden gezwungen, das einzusetzen“, meint Yago Veith. Man müsse aber die Wahl haben, findet er. Ein anderer sagt zu Juli Zehs Kritik, es sei typisch deutsch, gleich wieder an Überwachung zu denken. Viel spannender sei doch, „erstmal diese Daten zu haben“.

„Was hat der Körper schon Spannendes zu erzählen?“

Die Daten haben – und dann? Beobachtet man sich zu genau, laufe man auch Gefahr, etwas Falsches zu finden, argumentiert US-Medizinprofessor Gilbert Welch in seinem Buch „Overdiagnosed: Making People Sick in the Pursuit of Health“. Schon produziert QS die ersten Extremfälle: Menschen wie den US-Unternehmer Dave Asprey, der durch Selbstvermessung einen 20 Minuten langen Orgasmus erreicht haben will. Den Berliner Blogger Christian Heller, der seit zwei Jahren seinen ganzen Tagesablauf samt Ernährungsplan ins Netz stellt. Aber die meisten Self-Tracker sind vermutlich eher wie Doug Kanter. Der Diabetestyp-1-Patient verglich 100 Tage lang 25 000 Blutwerte mit 850 Insulindosen. So konnte er nachweisen, dass in seinem Fall eine kohlenhydratarme Kost sinnvoll ist und seine Ernährung dementsprechend umstellen. Hier beginnt das Self-Tracking auch für Medizin und Forschung interessant zu werden.

Patienten wie Doug Kanter fordern selbstbewusst Zugang zu ihren Daten und tauschen sich mit Leidensgenossen auf Netzwerken wie „PatientsLikeMe“ aus. Das Netzwerk unterhält eine Art eigene Forschungsabteilung – anhand von Patienten-Angaben konnte die Gruppe um Paul Wicks in der Zeitschrift *Nature Biotechnology* zeigen, dass Lithium-Salze wenig bis keinen Einfluss auf den Fortschritt der Nervenerkrankung Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) haben – und frühere Forschungsarbeiten damit anzweifeln. Auch Pharmafirmen wie Novartis benutzen die tausenden anonymisierten Datensätze des Patienten Netzwerks für eigene Forschung. Besonders um Nebenwirkungen aufzudecken, sei diese Methode als Ergänzung zu klinischen Studien gut geeignet, schreibt Jeana Frost von der Universität Amsterdam.

Ob dies aber rechtfertigt, sich als Normalbürger tagtäglich selbst zu vermessen, ist fraglich – wie die Amerikanerin Alexandra Carmichael, die jeden Tag 40 Parameter ihres Körpers, vom Blutdruck bis hin zur Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs, in Korrelation setzt. „Was hat denn der Körper schon Spannendes zu erzählen?“, fragt Juli Zeh. „Der ist am angenehmsten, wenn er uns mal nicht stört und einfach die Klappe hält – wenn man einfach mal Mensch sein kann.“ Es gebe Studien, wonach Menschen, die mit sich selbst zufriedener sind und locker bleiben, auch meist am fittesten seien, sagt Zeh. „Leute, die sich ständig stressen und verbessern wollen, sind am Ende auch nicht gestünder.“