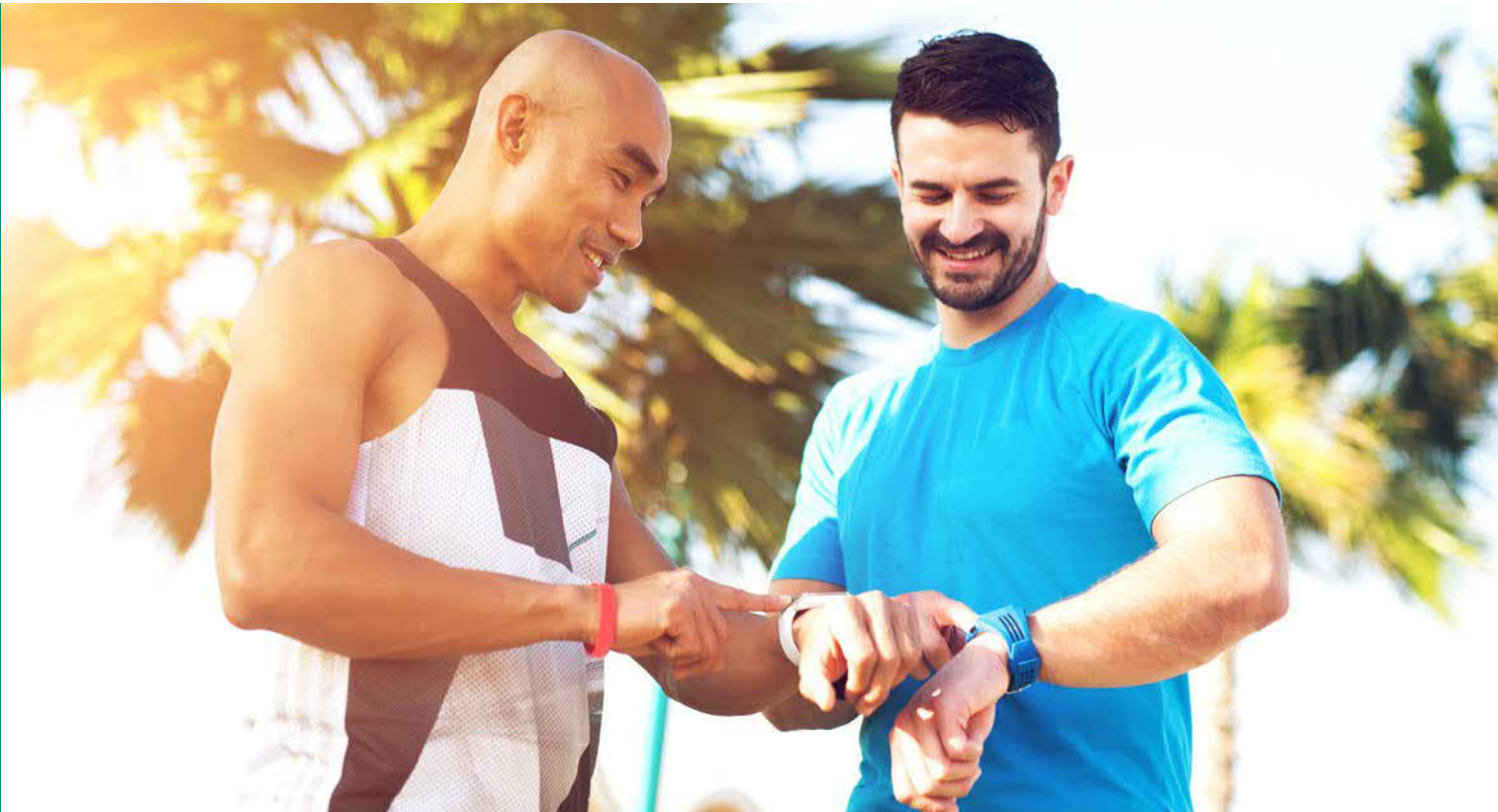




# Besseres Ich



## neue serie

Fitter, produktiver, leistungsfähiger – im neuen Jahr wird alles anders. Viele Menschen nutzen den Jahreswechsel, um sich einmal selbst zu widmen. Sie wollen fortan gesünder leben und sind dafür auch bereit, an sich zu arbeiten. Damit dies gelingt, ist es notwendig, zwei Dinge zu wissen: Erstens, wo man aktuell in Sachen Gesundheit und Fitness steht und zweitens, wo die Reise hingehen soll.

### **Digitale Selbstkontrolle**

Dies herauszufinden, war noch nie so einfach. Smart-Devices, Tracker und Apps ermöglichen es, die selbst gesetzten Ziele zu kontrollieren. Digitale Helfer haben Hochkonjunktur: Pulsmesser, Schrittzähler, Schlaf-Tracker und Online-Ernährungs-Tagebücher sind lediglich eine Auswahl der Hilfsmittel zur Selbstoptimierung.

Forscher des OFFIS Instituts für Informatik haben in einer Studie untersucht, wer Aktivitätstracker nutzt und wie. Ihr Ergebnis: Das Durchschnittsalter der Nutzer liegt deutlich über 40 Jahren. Eine grundsätzliche Offenheit für Technik ist wichtig – die erstmalige Installation von Programmen auf dem Smartphone oder Computer ist eine Hürde. Eine kleine zwar, aber dennoch eine, die genommen werden muss.

Das Ausmaß der Nutzung von Aktivitätstrackern schwankt stark. Der größte Teil der Anwender nutzt Tracker eher sporadisch. Es gibt Leute, die wenden den Tracker nur ein paar Wochen an und lassen ihn dann liegen. Andere holen ihn nach einer Zeit wieder hervor. „Das weist darauf hin, dass die subjektive Einschätzung des eigenen Verhaltens mit einer objektiven Messung bestätigt werden soll“, erläutert Jochen Meyer, Bereichsleiter

Gesundheit beim Offis Institut für Informatik. Und dann gibt es einige „Power User“, die ihren Tracker über viele Monate hinweg jeden Tag von morgens bis abends verwenden.

### Ich in Zahlen

Zur letzteren Kategorie zählt Florian Schumacher, Digital Health Consultant aus München. Schumacher ist Vertreter der „Quantified-Self“-Bewegung, einem Netzwerk von Menschen, deren Ziel es ist, durch das Gewinnen von Daten sich selbst besser zu verstehen. Unter dem Motto „self knowledge through numbers“ veranstalten die Mitglieder der Quantified-Self-Bewegung regelmäßig Netzwerktreffen, bei denen sie sich mit Gleichgesinnten über ihre Erfahrungen mit dem Self-Tracking zum Beispiel im Bereich Sport oder Gesundheit austauschen.

„Der Trend, sich selbst analysieren und verbessern zu wollen, ist nicht neu“, sagt Schumacher. „Neu sind die Geräte und damit die Möglichkeiten, Ziele messbar zu machen und die Erfolge objektiv zu kontrollieren.“

### Verhaltensänderungen verfolgen

Die gelaufene Strecke, den Ruhepuls, die gegessenen Kalorien sind typische Daten die von Tracker-Nutzern erhoben werden. Doch es gibt auch Personen, die – ohne medizinische Indikation – den Blutzuckerspiegel oder die Zusammensetzung der Darmbakterien kontrollieren und ausprobieren, wie sich die Werte durch ihr Verhalten verändern.

Schumacher selbst nutzt zum Beispiel einen Tracker, um sein seinen Schlaf zu optimieren. Schlaftracker messen nächtlichen Bewegungen und ermöglichen es Aussagen darüber zu treffen, wie lange und wie gut eine Person geschlafen hat. „Die Daten verraten mir zum Beispiel, wie sich mein Schlafbedürfnis im Sommer verändert“, erläutert Schumacher.

“

**Der Trend, sich selbst verbessern zu wollen, ist nicht neu. Neu sind die Geräte und damit die Möglichkeiten, Ziele messbar zu machen und die Erfolge zu kontrollieren.**

Florian Schumacher,  
Digital Health Consultant,  
München



„Das hilft mir auch, Faktoren zu ermitteln, die eventuell Probleme machen.“ Interessant werde es, so Schumacher, wenn es darum geht zu kontrollieren, ob Maßnahmen wie eine bessere Schlafhygiene die Schlafqualität verbessern.

### Vorsicht vor Erfolgssucht

Wer die eigene Leistung sowie die Verbesserung dieser misst, tritt in einen Wettkampf mit sich selbst. Das kann sehr positiv sein und dazu führen, dass Menschen über ihre Grenzen hinausgehen und sich permanent dazu anhalten, gesunde Verhaltensweisen umzusetzen. Es kann aber ins Gegenteil umschlagen: Die positiven Emotionen, die entstehen, wenn man sich selbst überbietet, bieten Suchtpotenzial. Wer stolz auf das erreichte Ziel ist, braucht irgendwann neue Ziele, um



”

**Bei der Nutzung von Trackern gilt: Die Dosis macht das Gift.**

Dr. Utz Niklas Walter,  
Leiter des Instituts für  
Betriebliche Gesundheits-  
beratung, Konstanz

Person zum Typ „Hoffnung auf Erfolg“ oder eher zum Typ „Angst vor Misserfolg“ gehört. „Personen, die zur ersten Gruppe zählen, sind erfolgsoptimistischer und setzen sich realistische Ziele, die in der Regel gut zu schaffen sind“, erläutert Walter. „Den Grund für ihren Erfolg sehen sie dann bei sich selbst. Sie sind also stolz, freuen sich und sind dann auch motiviert, sich neue Ziele zu setzen. Personen hingegen, die Angst vor Misserfolg haben, können Ziele meist nicht realistisch einschätzen.“

Ähnlich sieht es Quantified-Self-Vertreter Schumacher: „Wenn die Nutzer mit den Werten nicht zufrieden sind, passiert meiner Erfahrung nach eines von zwei Szenarien: Entweder sie arbeiten an sich und versuchen, die Daten zu verbessern. Oder sie hören einfach auf zu messen, wenn sich die Werte nicht ändern lassen.“

#### **Fitter durch Tracker?**

Für Schumacher steht fest: Die Nutzung von Smart Devices schärft das Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Ob Menschen durch einen Aktivitätstracker tatsächlich fitter werden, hängt laut Offis-Studie jedoch auch von anderen Faktoren ab. „Entscheidend ist, dass der Nutzer überhaupt eine Veränderung herbeiführen will“, sagt Studienleiter Meyer. „Durch einen Tracker alleine wird eine Couch Potatoe also nicht zum Marathonläufer.“

Wenn allerdings die Bereitschaft grundsätzlich vorhanden ist, kann die objektive Messung aber sehr wohl dazu führen, das Verhalten zu ändern. „Das vorgegebene Ziel, zum Beispiel 10.000 Schritte am Tag zu gehen, wird vor allen Dingen dann angestrebt, wenn es vom heutigen Verhalten zwar ein bisschen, aber nicht zu weit entfernt ist“, erklärt Meyer. „Ambitionierte, aber realistische Ziele sind hier also ein entscheidender Punkt.“

*jbr*

## **Besseres Ich**

Emotionen wie Stolz oder Freude zu erleben. Die Ziele werden nach oben geschraubt – ein Kreislauf beginnt. „Bei der Nutzung von Trackern gilt wie bei anderen Dingen auch: Die Dosis macht das Gift“, erklärt Utz Niklas Walter, Leiter des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) in Konstanz.

Ein Risikofaktor sei zudem das Teilen der persönlichen Erfolge in sozialen Netzwerken. „Soziale Anerkennung als Motivator ist trügerisch“, so Walter. „Denn die bekommt man nur, wenn man immer mehr leistet.“

#### **Enttäuschungen wegstecken**

So berauschend das Gefühl ist, die eigenen Ziele zu erreichen, so ernüchternd kann es sein, wenn die Erfolge ausbleiben. Ob der stete Wettkampf mit sich selbst zum Stressfaktor wird, hängt auch davon ab, ob die jeweilige