



Aussterbende Spezies? Fitnesstracker mit Smartuhr werden immer öfter durch Apps ersetzt.

Schneller, weiter, stärker, besser

# GEDRILLT VON APPS

**Gläserner Mensch.** Waage, Zahnbürste, Handy, Uhr: Der technische Fortschritt ermöglicht uns, immer mehr Daten über unseren Körper zu erfassen. Die Zeiten, in denen wir Geräte optimierten, sind scheinbar Geschichte. Jetzt versuchen Smartphones & Co., uns zu optimieren. Von Tamara Hoffmann

Smartphones sind ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft. 90 Prozent der ÖsterreicherInnen besitzen eines, und es liegt die Vermutung nahe, dass es sich die meisten von uns nicht nur angeschafft haben, um zu telefonieren.

**Alleskönner.** Ein Smartphone kann nämlich schon längst viel mehr als Anrufer entgegennehmen, SMS schreiben und Fotos schießen.



Das Smartphone zählt anhand eines Fotos die Kalorien.

Es zählt unsere Schritte, die verpeilten Kalorien, wie viele Stunden wir schlafen, die Anzahl der getrunkenen Achtel Wein und gerauchten Zigaretten. Mit einigen Apps können wir sogar unsere Urin analysieren oder Statistiken über unsere Taune erstellen. Ob uns das tatsächlich zufriedener und gesünder macht, ist aber eine andere Frage.

**Wo alles begann.** Bereits 2009 begann der Typ

um Self-Tracking mit „untastlich“. Vier Österreicher haben eine App ins Leben gerufen, mit der man auf Facebook seine Tauerfolge veröffentlichen konnte. Mehr als 65 Millionen registrierte User bewiesen, dass dafür eine hohe Nachfrage bestand. Mittlerweile ist die App um 220 Millionen Euro an das Unternehmen adidas verkauft worden. Dieses hat das weitere Potenzial der Branche schnell erkannt. Neben der Applikation verkauft



Skurriler Trend: Erst Foto schießen, dann schmecken lassen.

es passende Fitness- und Schlaftracker, die als Armband am Handgelenk oder mit einem Clip am Gürtel getragen werden. So erfasst man alle Aktivitäten, wertet sie aus und – so das Ziel – optimiert sie.

**Konkurrenz schläft nicht.** Mittlerweile hat „untastlich“ zahlreiche Konkurrenten

bekommen. Laut einer Online-Umfrage von Marketagent gibt bereits jeder zehnte Österreicher an, einen Activity Tracker zu verwenden, um Schritte zu zählen oder sportliche Aktivitäten aufzuzeichnen. Aber warum haben wir das Bedürfnis, unsere Trainingsergebnisse auf sozialen Netzwerken zu präsentieren? Viele Menschen tracken und veröffentlichen ihre Werte, um besser zu werden und sich zu motivieren. Mehrere Studien haben den positiven Effekt solcher Apps auf Fitness und Ernährung bereits bestätigt“, erklärt Lebenscoach Roman Brauni. „Durch das Veröffentlichen geht man eine Art Commitment ein.“

**Stressfaktor hoch.** Allerdings gibt es immer auch eine Kehrseite der Medaille. Das Teilen persönlicher Daten lässt Privatsphäre vor und dient in manchen Fällen als Ersatz für echten sozialen Kontakt. Eine „Always On-Mentalität“ führt ziemlich sicher zu Stress. Brauni empfiehlt deshalb, sich bewusst „On- und Off-Zeiten“ zu nehmen.

**Mehr als Fitness.** Das sogenannte Self-Tracking hat sich vom Fitness- aber auch noch in andere Lebensbereiche eingeschlichen. Man erfasst heute nicht nur Pulsschlag, Blutdruck und



Am Puls der Zeit: Das Training wird mit der Pulsuhr erfasst und anschließend am Laptop ausgewertet.

**sportmathis**  
*Draußen mit dir*

**Serviceaktion:**  
bis 19.11.2016 minus 20%  
auf jeden Ski- u. Board-Service

6845 Hohenems | Schweizerstr. 68 | T +43/5576 72419 [www.sport-mathis.com](http://www.sport-mathis.com)



Nicht nur Foodblogger fotografieren ihr Essen.

die geklickten Kilometer, sondern trackt z. B. mit der App „FoodPanda“ seine Taune. Mehrmals täglich trägt man hier ein, wie man sich fühlt. Am Ende des Monats erkennt man anhand von Statistiken, welche Taktik, Höhepunkte gegeben hat und kann eventuell

Verbesserungsmöglichkeiten suchen. Mit „Tankwacht.de“ kann man seinen Spritverbrauch protokollieren, mit „Money Journal“ das Haushaltsbudget verwalten, mit „TrackMyTime“ seine Arbeitsleistung digital erfassen, mit der „Lifesum“-App ein Tagebuch über seine Ernäh-

rungsgewohnheiten führen. Das alles ist aber nichts gegen die App „Uchek“. Sie analysiert Urinproben nach Auswertung eines Smartphone-Fotos. Skurriler wird's nicht mehr? Oh doch, sagen Experten.

**Verrückt nach Zahlen.** Das waren nämlich nur wenige Beispiele aus dem bestehenden Angebot der „Selbstüberwachungs-Apps“, mit denen der eigene Körper für Self-Tracker zur Datenquelle wird. Das ganze Leben wird mit Zahlen und Statistiken erfasst. Und der Trend ist noch lange nicht vorbei. Brauni glaubt, dass die Entwicklung noch länger wird: Immer mehr Apps, immer mehr Geräte, immer mehr Stress, sich selbst zu mehr Leistung zu drillen. Und warum das Ganze? „Weil Selbstoptimierung ein Urbedürfnis des Menschen ist“, ist sich Brauni sicher. „Es ist ein evolutionärer Trieb, der verschiedene Industrien, wie etwa auch die Beauty-Branche, für sich nutzen.“

**Das gemessene Ich.** Und damit die Entwicklung ja nicht stillsteht, hat der amerikanische Journalist Gary Wolf mit seinem Kollegen Kevin Kelly sogar eine eigene Bewegung für Self-Tracker – „The Quantified Self“ (Das gemessene Selbst) – ins Leben gerufen: Ein Netzwerk aus Anwendern und Anbietern diverser Methoden, mit deren Hilfe man immer mehr Umwelt- und perso-

nenbezogene Daten aufzeichnet und auswerten will.

**Die Zahnbürste spricht.** Neben dem Smartphone sind natürlich auch schon längst andere Geräte unseres Alltags auf Optimierung eingestellt. Zahnbürsten kontrollieren, ob wir lange genug putzen und sagen uns, wann wir zugrub sind. Moderne Waagen wie die „UA HealthBox“ von Under Armour messen Körperkennwerte und Gewicht und schicken die Daten per Bluetooth ans Handy. Damit haben wir im-



Ansporn: mit dem Handy sportliche Erfolge veröffentlichen.

mer mehr Kontrolle über unser Leben, aber auch immer mehr Druck, uns selbst zu perfektionieren und den Fortschritt genauestens festzuhalten.

**Bitte schlafen, sofort.** Beim neuesten Software-Update am iPhone wird neben der App „Health“, die Aktivitäten speichert und nebei zahlreichen andere Tracking-Apps empfiehlt, auch die neue Funktion „Schlafersatz“ installiert. Nach einer kurzen Betrugung erinnert sie den Nutzer daran, wann es Zeit ist, schlafen zu gehen

und empfiehlt eine Uhrzeit zum Erwachen am nächsten Morgen. Da muss man als vermeintlich selbstständiger Mensch im Grunde genommen bald gar nicht mehr so viel selbstständig denken, oder?

**Gehirn einschalten.** Damit es nicht so weit kommt, kopflos durch eine Masse aus Personen zu laufen, die sich von ihren Geräten den eigenen Tagesablauf vorsagen lassen, sollte man sich selbst fragen, welche Ziele man mit



Knifflige Frage: Dient die App mir oder diente ich ihr?

den Apps erreichen will: Was sind meine Fitnessziele? Was möchte ich beruflich/privat erreichen? Wie können mir die verschiedenen Apps dabei behilflich sein? Probieren Sie es ein paar Wochen lang aus und reflektieren Sie dann, ob die Applikationen tatsächlich helfen, was sie versprochen.

**Personen hinter den Apps.** „Wichtig ist, dass man sich bewusst wird, dass hinter jeder App ein Unternehmen steht. Jede App zu nutzen, heißt weiß sie existiert, ist stimulus“, weiß Brauni. „Sie aber für sich zu nutzen, um Defizite auszugleichen sowie Ziele zu erreichen, ist absolut vertretbar.“

Abgründig und sexy,  
berauschend und romantisch

Das große Finale  
der Crossfire-Serie

HEYNE  
**SYLVIA DAY**  
Crossfire  
Vollendung

544 Seiten, € 10,30 | A+  
ISBN 978-3-453-54580-9  
Auch als E-Book und als Hörbuch

Leseprobe auf [heyne.de](http://heyne.de)

HEYNE

**Sheba**

WIDERSTAND IST ZWECKLOS

KANNST DU MIR WIRKLICH WIDERSTEHEN?

[www.sheba.at](http://www.sheba.at)