

Der vermessene Körper

Immer mehr Menschen zeichnen ihre Gesundheits- und Fitnessdaten zur Selbstopтимierung auf. Dieser Trend hat aber auch heikle Seiten, wie eine aktuelle Studie zeigt.

von Christine Schnapp

Haben Sie sich heute schon selber vermessen? Ihre Schritte gezählt? Den Blutdruck geprüft oder Ihre Nahrungsaufnahme dokumentiert? Denn genau das ist es, was eine wachsende Zahl Menschen ab und zu oder sogar täglich tut – sie vermessen sich selber, der Fachausdruck dafür heisst Quantified Self (QS). Sie tragen dafür Fitnessarmbänder oder Smartwatches, die ihre Schritte und den Puls zählen, beim Laufen einen Brustgürtel, der die Herzfrequenz misst, oder sie dokumentieren Kalorien und Fitnessleistungen in einer App auf dem Smartphone. Laut einer kürzlich erschienenen Studie der Stiftung für Technologiefolgen-Abschätzung zum Thema QS geht es den Menschen dabei hauptsächlich darum, mit den gewonnenen Daten Wissen zu generieren, das dazu beitragen soll, ihren Lebensstil und das Verhalten in den Bereichen Fitness, Wellness und Gesundheit zu optimieren.

Es ist ein Trend, der nicht nur junge Leute betrifft. Laut einer repräsentativen Erhebung der ETH Zürich von 2016 mit Personen ab 50 Jahren tragen elf Prozent der Befragten ein Fitnessarmband und sieben Prozent eine Smartwatch, 15 Prozent vermessen sich zudem selbst mit einer App. Daneben gibt es auch noch Anwendungen für Personen mit chronischen Erkrankungen wie etwa Diabetiker, die regelmässig den Blutzucker messen müssen. Nun ist es ja prinzipiell nicht schlecht, auf seine Gesundheit zu achten, indem man sich zum Beispiel genügend bewegt und gesund isst. Auch

das Aufzeichnen dieses gesunden Verhaltens ist nicht per se abwegig. Manchmal braucht man es doch schwarz auf weiss, dass man seit einer Woche nicht mehr Joggen war oder viermal hintereinander zu viel gegessen und getrunken hat. In diesen Fällen mögen die schwarzweissen Daten der Motivator dafür sein, dass man den Hintern vom Sofa hochkriegt. Doch diese Daten, die bei der Selbstvermessung gesammelt werden, sind bei Weitem nicht nur dazu da, sich selber gegenüber ehrlich zu sein, dafür sind sie viel zu wertvoll, schreibt die Stiftung Technologiefolgen-Abschätzung. Krankenkassen, Ärzte, die medizinische Forschung, Anbieter von Medizinalprodukten, aber auch Arbeitgeber und natürlich Pharmafirmen sind sehr interessiert an den Gesundheitsdaten der Bevölkerung – und wir sprechen hier nicht von ein paar Pulswerten, sondern von Big Data. Bereits haben einzelne Krankenkassen wie die CSS, Helsana oder Sanitas damit begonnen, ihre Mitglieder für dokumentierte Gesundheitsbemühungen zu belohnen. Wer sich viel bewegt und bei ärztlichen Check-ups gute Werte erzielt, dessen Prämien sinken. Und zwar nicht nur die der Zusatzversicherung. Die Krankenkasse Helsana lässt ihre Mitglieder mit einer App Daten sammeln, die Rabatte auf die Grundversicherung erwirken können. Zwar wurde die Versicherung deswegen vom Eidgenössischen Datenschützer scharf gerügt, weil dafür keine rechtliche Grundlage bestehe, doch das lässt die Helsana kalt. Man begrüsse eine

Klärung dieser Grundsatzfragen durch das Bundesverwaltungsgericht, liess sie ausrichten.

Krank? Selber schuld!

Klar ist, dass diese Rabatte höchst un-solidarisch sind. Beeinträchtigte oder chronisch kranke Menschen sind möglicherweise nicht in der Lage, regelmässig Joggen oder Schwimmen zu gehen, und sind deshalb von diesem System ausgeschlossen. Ebenso Personen, die sich die teilweise teuren Gadgets nicht leisten können, zu denen es oftmals auch noch einen Computer braucht. Fragwürdig ist auch, welche Ideale hinter den Bemühungen stecken, die Menschen zu dauer-





Foto: SFO GRACHO, fotolia.com

joggenden, Salat essenden Gesundheitsklaven zu machen. Denn ganz eindeutig geht es dabei um Normen, wie ein Körper zu sein hat, um als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu gelten. Der Leib wird zum Ergebnis der persönlichen Leistung und nicht mehr als biologisches Schicksal gesehen. Auf diese Weise entsteht eine Diskriminierung derjenigen, deren Körper nicht den Normen entspricht. Wer dabei noch denkt, er sei daran, sich selber zu formen, wird schon längst von aussen geformt, denn Körperarbeit ist keine individuelle, private und subjektive Angelegenheit, sondern ist normativ und gesellschaftlich geprägt.

All diese Daten, die bei der Selbstvermessung gesammelt werden, können schlussendlich auch der Überwachung dienen. So gibt es in den USA bereits Arbeitgeber, die Medikamentenrezepte, Kaufverhalten und sogar das Wahlverhalten ihrer Angestellten analysieren, um auf deren Gesundheitszustand zu schliessen, schlussendlich sind kranke Mitarbeiter teuer. Und die Techniker Krankenkasse in Deutschland bietet ihren Mitgliedern einen digitalen Datentresor mit ihrer Patientenakte an, die durch Fitnessdaten ergänzt werden kann. Dereinst könnte diese Entwicklung schlimmstenfalls dazu führen, dass Menschen, die regelmässig Migräne ha-

ben, an Epilepsie leiden oder zu Depressionen tendieren, keine Anstellung mehr finden, zeigt die Studie weiter auf.

Ignorant oder ahnungslos

Viele Userinnen und User vor allem von Apps, die sie auf ihre Smartphones geladen haben, machen sich keine Gedanken darüber, was mit den Daten geschieht, die sie eingeben. Weder wissen sie, wer hinter dem Angebot steckt, noch auf welchen Berechnungsgrundlagen die Resultate basieren, die die Applikationen aufgrund der Eingaben ausspucken. Zudem wird oft fälschlicherweise vermutet, die Daten und Ergebnisse seien zweifelsfrei objektiv und metrisch. Dabei sind die Grundlagen dafür von den Anbietern und irgendwelchen Fachpersonen ausgehandelt worden.

In der Studie wurde auch gefragt, was die Selbstvermessung mit den Menschen macht. Zu den positiven Aspekten gehört für die Benutzer, dass sie beispielsweise mehr Kontrolle über ihre Gesundheit und ihr Körpergefühl haben, eine erfolgreiche Gewichtsreduktion, die Behandlung von Schlafproblemen, die Reduzierung des Zigaretten- und Alkoholkonsums oder das Management einer chronischen Erkrankung erreicht haben. Auf der negativen Seite schlägt zu Buche, dass es Anwender gibt, die sich wegen der technischen Möglichkeiten zu sehr auf ihre Gesundheit konzentrieren, was zu negativen Gefühlen wie Versagensängsten und Selbsthass führt. Auch den sozialen Zwang rund um Messen und Fitness, der sich auch zur Sucht ausweiten kann, halten einige für gefährlich. Von denjenigen, die viel messen und kontrollieren, gaben nicht wenige an, das Gefühl und das Vertrauen in den eigenen Körper verloren zu haben.

Quantified Self ist kein neues Phänomen, sondern die Fortsetzung verschiedener Trends der Effizienzsteigerung, der Selbstoptimierung und des Selbstmanagements. Man muss davon ausgehen, dass der Markt an Geräten für die Selbstvermessung weiter wachsen wird. Deshalb braucht es dringend geprüfte Qualitätslabels für diese Produkte, und der Datenschutz muss garantiert sein. Die Gesellschaft muss aber auch einen Dialog über Normen und Solidarität rund um die Themen Gesundheit, Krankheit und Versicherungen führen. ■