

# Die Vermessung des Ichs

**Selbstoptimierung.** Die Anhänger der Quantified-Self-Bewegung prüfen und bewerten das eigene Leben mit digitalen Helferchen. Deren Anbieter machen die Daten zu Geld.

Zig Millionen Menschen machen den Trend mit. Sie tragen Fitnessarmbänder oder andere mit Sensoren bestückte Messgeräte und verwenden entsprechende Smartphone-Apps. Sie erheben die am Tag geleisteten Schritte, die sportlichen Aktivitäten, die zurückgelegten Distanzen und die zu sich genommenen Mahlzeiten. Sie messen den Stresslevel, den Puls und die Konzentration. Sie analysieren die „kognitive Performance“ oder die Meditationszeiten. Sie führen ein Produktivitäts-Logbuch, indem sie die Qualität ihrer Arbeit bewerten. Manche protokollieren sogar ihre sexuellen Aktivitäten und klopfen diese auf den Kalorienverbrauch hin ab. Nicht einmal zur Schlafenszeit ist Schluss. Mithilfe eines Stirnbandes wird die Gehirnaktivität gemessen und so das Schlafmuster analysiert. Leichtschlaf- und Traumphasen werden erhoben, wodurch die Dauer des Schlummers reduziert werden kann. Schneller schlafen lautet die Devise.

## Ich, ich, ich

Quantified Self (auf Deutsch: das quantifizierte Selbst) nennt sich diese Bewegung, die in den Nullerjahren in der Gegend rund um das kalifornische Silicon Valley entstand. Was sie sich von dieser speziellen Form der Buchführung verspricht, liegt auf der Hand: Erkenntnisgewinne, die zu einem noch gesünderen, bewussteren und besseren Leben verhelfen sollen. Es gilt, noch mehr aus seinem Dasein herauszuholen und „ein noch tollereres Ich“ zu werden. Kritiker beschreiben diese Art von Forscherdrang als zwanghafte Selbstbespiegelung, als Optimierungs- und Effizienzwahn einer narzisstischen Generation.

Die mit Messinstrumenten ausgestatteten Self-Tracking-Jünger kommen in über 130 Städten weltweit zu regelmäßigen Treffen zusammen. Dort zeigen sie ihre in Diagramme und Rankings gepressten „Leistungen“ her, vergleichen sie mit anderen, prüfen, planen und schauen sich um, welche neu auf den Markt gekommenen Instrumente in ihren Augen außerdem noch sinnvoll wären. Theoretisch messen können die Datenjunkies neben den getätigten Schritten mittlerweile so gut wie alles: den

Stromverbrauch, die Anzahl der gelesenen Mails, den Gemütszustand oder die gehörte Musik.

## Sensoren an Schuhen

Zu den wichtigsten Anbietern gehören bekannte Marken: Samsung bietet eigene Geräte und Apps an, ebenso Apple. Die Messgeräte von Garmin gelten als die präzisesten, jene des chinesischen Smartphone-Herstellers Xiaomi sind sehr günstig. Das österreichische Start-up Runtastic (2015 an Adidas verkauft) mischt ebenfalls in der Szene mit. Nike bietet ein Programm namens Nike+ an. Dabei messen Sensoren an den Sportschuhen die zurückgelegten Kilometer. Fitbit aus den USA ist einer der beliebtesten Anbieter von diversen Fitness-trackern, und Sony hat ein Gerät mit Life-log-Funktion – was so viel heißt wie, dass das ganze Leben aufgezeichnet wird.

Einen Überblick über alle am Markt befindlichen Apps und Geräte bietet die offizielle Website der Selbstoptimierer (quantified-self.com, deutscher Ableger: qsdeutschland.de) Unter den beliebtesten Anwendungen finden sich unter anderem die iPhone-App Digifit, Moodpanda und Moodscope (Gemütszustands-Messer), der Zeo Personal Sleep Coach (Schlafoptimierer) und der Abnehmhelfer „Lose It!“. Für Menschen, die mithilfe von Atem- und Meditationsübungen „runterkommen“ möchten, hat sich die App Calm etabliert. Um am Ball zu bleiben, helfen bisweilen perfide Belohnungssysteme. Manche Selbstdisziplinierungsprogramme verleihen ihren Mitgliedern beim Erreichen eines bestimmten Tages-Solls sogenannte Badges (engl. für Abzeichen, Plaketten). In der Erwartung, Lob und Anerkennung von den Freunden zu ernten, können diese digitalen Sticker mit nur einem Wisch in den sozialen Medien gepostet werden.

## Wo landen die Daten?

Was die Unmengen an gesammelten Daten betrifft, so beteuern die Anbieter gern, wie sicher die Informationen bei ihnen seien. Im Nachsatz heißt es dann oft, dass sie, wenn überhaupt, dann nur in anonymisierter

Form, Daten an Gerätehersteller, Pharmafirmen oder Forschungseinrichtungen weitergeben würden. Ob die Daten tatsächlich so sicher sind, ist ungewiss. Das zeigen Hacks oder menschliches Fehlverhalten immer wieder. Schon 2001 beispielsweise waren zeitweise ganze Userprofile der App Fitbit im Netz zu finden, weil die Daten irrtümlich auf „öffentlich“ gestellt waren. Auch ändern Unternehmen ihre Datenschutzrichtlinie von Zeit zu Zeit, was sie sich dann von ihren Nutzern absegnen lassen. So hat das sich öffentlich immer wieder gern als Datenschützer präsentierende Unternehmen Apple 2016 seine Datenschutzerklärung dahin gehend erweitert, Bewegungsdaten an „Partner oder Lizenznehmer“ weitergeben zu können. Außerdem erklärt Apple an der Stelle, dass „strategische Partner gelegentlich Daten erhalten“ würden – solche, die „Dienste zur Verfügung stellen“ oder beim Marketing helfen. Sprich: Diejenigen iPhone-Besitzer, die ihre Standort- oder Fitnessdaten besser geschützt wännen als jene von Android-Geräten, irren.

## Kooperationen möglich

Außerdem ist nie ausgeschlossen, dass es künftig vermehrt zu „Kooperationen“ zwischen den Daten sammelnden Firmen und Versicherern, Krankenkassen oder anderen Unternehmen kommt. So gehen Marktforscher davon aus, dass bereits in naher Zukunft jeder vierte Fitness-Tracker kostenlos von Arbeitgebern oder Versicherungen an Arbeitnehmer bzw. Versicherte abgegeben wird. Damit würde das Self-Tracking immer mehr zur Regel statt zur Ausnahme – was unweigerlich dazu führt, dass derjenige, der beim Trend nicht mitmacht, in Erklärungsnotstand gerät und bei Versicherern beispielsweise nur mehr die teureren Tarife angeboten bekommt.

## Tipps

Wer der Datensammelwut verfallen ist, der sollte diese Daten möglichst bei vielen unterschiedlichen Anbietern speichern. Dadurch kann zumindest nicht auf einfachstem Weg ein Profil erstellt werden.



#### MEHR ZUM THEMA

**Handbuch Datenschutz**  
Flexcover, 204 Seiten, € 19,90  
[konsument.at/hb-datenschutz](http://konsument.at/hb-datenschutz)

Viele von uns machen bei der Selbstvermessung unfreiwillig und unbewusst mit – etwa, wenn die Einstellungen am Smartphone nicht angepasst sind. Ein Blick in den entsprechenden Menüpunkt lohnt sich.

Bei **Android**-Geräten können Sie unter „Einstellungen/Google/Google-Konto“ unter anderem überprüfen, ob der Standort stets mitgelesen wird (mehr dazu siehe KONSUMENT 10/2018, „Was Google über uns weiß“). Auch bringt es ein Plus an Datenschutz, sich direkt in der Google-Maps-App unter „Einstellungen“ vom persönlichen Google-Konto abzumelden. Über die Smartphone-Einstellungen (unter „Standort“) bzw. alternativ über die Google-Maps-Einstellungen können Sie zudem die Methode beeinflussen, mit der der Standort ermittelt wird. Die Einstellung „Nur Gerät“ ist die datenschutzfreundlichste, aber zugleich am wenigsten genaue (schätzt den Standort über GPS).

Im Google-Unterpunkt „Google Fit“ ist einsehbar, welche Apps und Geräte mit dem Handy verbunden sind, unter dem Reiter „Daten verwalten“ lassen sich entsprechende Einstellungen vornehmen. Ebenfalls unter „Einstellungen“ und dem Unterpunkt „Apps“ lässt sich mittlerweile recht übersichtlich einsehen, welche Berechtigungen die einzelnen Anwendungen haben. Einfach auf die ausgewählte App und dann auf „Berechtigungen“ tippen. Dort lassen sich bestimmte Zugänge von Apps (etwa auf die Kamera, die Kontakte uvm.) auch nachträglich anpassen bzw. blockieren (ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie unter [www.konsument.at/app-berechtigungen](http://www.konsument.at/app-berechtigungen)).

Bei den **iPhone**-Modellen wird das Standort-Tracking unter „Einstellungen/Datenschutz/Ortungsdienste“ deaktiviert; generell oder gezielt für die einzelnen Apps. Die vorinstallierte Fitness-App „Health“ lässt sich unter „Einstellungen/Datenschutz/Bewegung & Fitness“ einschränken, indem ihr der Zugriff auf Sensordaten wie Körperbewegungen, Schrittzahl, Treppensteigen und mehr verweigert wird (im selben Reiter sowohl den Regler neben „Fitnessprotokoll“ als auch jenen neben „Sensor“ von Grün auf Grau stellen).

Rat und Hilfe für  
Verbraucher  
in Europa



Finanziell unterstützt durch  
die Europäische Union



Dieser Artikel wurde aus den Mitteln des Verbraucherprogramms der Europäischen Union (2014 – 2020) gefördert.