

UNTER SELF TRACKERN

IM HAMBURGER „FAB LAB“ TREFFEN SICH REGELMÄSSIG DIE ANHÄNGER DER „QUANTIFIED SELF“-BEWEGUNG, UM SICH ÜBER NEUESTE APPS UND GADGETS AUSZUTAUSCHEN. EIN ORTSBESUCH.

TEXT_ DAVID SIEMS



RUNNING MAN Arne Tensfeldt ist einer der bekanntesten Self-Tracker in Deutschland. Seine GPS-Uhr ist bei der Joggingrunde um die Hamburger Binnenalster immer dabei.

Agnieszka hat 1.917 „Calm Points“. Das heißt, sie ist ziemlich entspannt. Auf ihrem Smartphone blinkt zur Belohnung ein Smiley. Sie könnte das Ergebnis jetzt gleich bei Facebook und Twitter mit ihren Freunden und Followern teilen, damit alle schnell erfahren, wie relaxed sie ist. Vielleicht lieber morgen früh, beim nächsten Versuch. Ob sie dann auch die 2.000er-Marke knacken kann?

Was sich nach Videospiele anhört, ist in Wahrheit ein Stirnband, mit dem Agnieszka Krzeminska ihre Entspannung beim Meditieren messen kann. Und das führt die 43-Jährige an einem Montagabend im Hamburger „Fab Lab“ vor, einer Hightech-Bastelbude auf St. Pauli, wo man mit 3D-Druckern oder Lasercuttern experimentieren kann. Hier treffen sich regelmäßig die örtlichen Self-Tracking-Anhänger zum Austausch. Was sind die besten Apps? Wer kennt die neuesten Gadgets? Und was bringt gerade am meisten? „Quantified Self“-Gruppen gibt es fast auf der ganzen Welt, in Hamburg hat sie etwa 250 Mitglieder. Und Agnieszka stellt heute ihre Erfahrungen mit „Muse“ vor, „the brain sensing headband“, wie auf der Packung steht. Das Stirnband sieht eher aus wie ein schwarzer Haarreif, an dessen Innenseite mehrere elektromagnetische Sensoren versteckt sind. Per Bluetooth trackt die dazugehörige Smartphone-App während einer zwölfminütigen Meditationsübung die Aktivität im Gehirn. Ist Agnieszka zu unkonzentriert, werden ihr über Kopfhörer beruhigende Geräusche, etwa Meeresrauschen oder Vogelgezwitscher, zugespielt. Seit rund einem Jahr meditiert sie mit „Muse“, fünfmal die Woche. Immer auf der tiefenentspannten Jagd nach einem Calm-Points-Highscore. „Das Stirnband und die App haben mir gezeigt, was mir guttut und was nicht“, sagt sie. „Das, was ich eigentlich schon spüre, bekomme ich durch die Zahlen verstärkt dargestellt.“ Ihre Meditationsübungen erfüllen sogar noch einen weiteren Zweck: Für ihre Doktorarbeit zum Thema Self-Tracking ist sie quasi ihr eigener Proband – die Ergebnisse hält sie in einem Forschungstagebuch fest.

Ein Mann der Zahlen ist auch Arne Tensfeldt. Er ist einer der bekanntesten deutschen Self-Tracker, betreibt einen YouTube-Kanal zum Thema und ist hierzulande so etwas wie das Sprachrohr der „Quantified Self“-Bewegung. Tensfeldt dokumentierte bereits im Studium haargenau seine Finanzen oder führte Excel-Tabellen, um Erfolge beim Abnehmen festzuhalten. Heute arbeitet er als IT-Berater, läuft Marathon und nimmt jährlich an Triathlon-Wettkämpfen teil. „Zu dick bin ich leider immer noch. Ich hatte mal das ehrgeizige Ziel, von 90 auf 80 Kilogramm abzuspecken. Wenn ich mich morgens auf meine



1 TIEFENENTSPANNT
Agnieszka Krzeminska trägt beim Meditieren das Stirnband von „Muse“.
2 GESUNDHEIT! Erik Walter trackte neun Monate lang seinen chronischen Heuschnupfen.
3 ALTE SCHULE Im „Fab Lab“ tüfteln Hobbybastler und geben unter anderem alten Handys ein neues Design.

Self-Trackern – jeder interessiert sich für einen ganz bestimmten Lebensbereich oder eine Aktivität, die er gern dokumentieren oder optimieren will.“

Dazu zählt auch Erik Walter, der an diesem Abend im „Fab Lab“ davon erzählt, dass er nicht nach sportlichen Bestmarken oder maximaler Entspannung strebt, sondern einfach nur seine verdammt nervige Pollenallergie in den Griff bekommen will. Der 26-Jährige leidet ganzjährig an starkem Heuschnupfen und hat schon unzählige Medikamente oder Allergie-Apps ausprobiert, „die aber leider alle völlig unbrauchbar sind“, wie er sagt. Also hat er das „Histogram of Sneeze“ erstellt und neun Monate lang sein Niesverhalten aufgezeichnet. Die wichtigsten Faktoren: Zeit, Ort, Wetter, Medikamente, Pollenflug. Auch die Anzahl der täglichen Niesattacken hat er dokumentiert,

WLAN-Waage stelle, dann zeigt sie bedauerlicherweise 97 an“, sagt er. Bei seiner Vorbereitung auf kommende Großtaten macht Arne Tensfeldt es eigentlich so ähnlich wie Leistungssportler: Er sammelt Trainingsergebnisse, wertet sie aus und überlegt, wie er besser, schneller und fitter werden kann. „Durch die Zahlen kann ich meine Leistungsfähigkeit besser einschätzen, habe außerdem einen großen Lerneffekt und bin einfach viel konzentrierter“, sagt der Hobbystatistiker. Zum Beweis tippt er ein paarmal auf dem Display seiner Garmin-Fenix-Uhr herum, um ein paar getrackte Ergebnisse zu präsentieren. Er weiß, dass er hierzulande von manchen oft noch als technikaffiner Exot oder Zahlenspinner wahrgenommen wird, vor allem von denen, die eher kulturpessimistisch an das Thema herangehen. Das Sammeln von Daten und die Allgegenwart von Zahlen sind vielen nicht ganz geheuer. Kritiker wie die Schriftstellerin Juli Zeh verglichen den Hype der Selbsterfassung unlängst mit einer sklavenähnlichen Abhängigkeit. „Quantified Self verabschiedet sich von einer Vernunft, die zum Bestimmen des richtigen Lebens keinen Taschenrechner braucht. Selbstvermessung ist das Gegenteil von Selbstvertrauen“, schrieb Zeh in einem Kommentar im Schweizer „Tagesanzeiger“. Darüber kann Arne Tensfeldt nur schmunzeln: „Viele Kritiker denken, dass wir unser ganzes Leben nach den Zahlen und Daten ausrichten. Das ist kompletter Unsinn. Ich habe meine Waage, ein Smartphone und eine GPS-Uhr. Fertig. Und genauso ist es auch mit den anderen

besonders schlimm wurde es, wenn die tägliche Zahl über 40 ging. Erkenntnisse, die seinen Heilungsverlauf beschleunigen, hat er noch nicht erlangt. Doch der Psychologiestudent bleibt hartnäckig und „will in Kürze den nächsten Feldversuch starten“, woraufhin er Applaus von den anderen anwesenden Mitgliedern bekommt. Unter ihnen ist auch ein Arzt, der anmerkt: „Toll, dass du die Initiative ergreifst, denn viele meiner Kollegen sind völlig überlastet. Durch so ein aktives Handeln wird der Patient zum ‚Aktient‘.“ Einen Ratschlag gibt er Erik Walter noch mit auf den Weg: „Versuch mal, dich in eine Extremsituation zu bringen, in der du ganz heftig niesen musst. Es wäre interessant, wie du darauf reagierst und ob du mental entgegensteuern kannst.“ Abhärtung als medizinisches Prinzip – auf dem Pfad der Selbsterkenntnis eine altmodische Variante, die allerdings nie aus der Mode kommt.



9

PRODUKTE FÜR QS-FANS



1 CLASSIC CLOCK Die Smartwatch Gear S2 von Samsung trackt zuverlässig Sport- und Freizeitaktivitäten, ist wasserdicht und sieht zeitlos edel aus (UVP € 399). **2 SMART VERMESSEN** Mit der Libra-Körperanalysewaage von Runtastic ermitteln Sie Gewicht, Body-Mass-Index und Körperfettanteil. Die Datenanalyse und -speicherung passiert bequem per App (UVP € 129,99). **3 DIABETESTHERAPIE** Per akustischer Testermittlung garantiert das Blutzuckermessgerät 79034 Meditouch von Medisana dafür, dass keine Messung verpasst wird. Es verfügt über einen Speicher für 480 Messergebnisse (UVP € 14,95). **4 DATENCENTER** Das 14-Zoll-Convertible Yoga 710 von Lenovo sorgt für die fixe Auswertung von Messdaten dank Core-i7-Prozessor und 8 Gigabyte Arbeitsspeicher (UVP € 1.049). **5 EDLES DESIGN** Aus schickem Aluminium ist der faltbare Tischständer von Puro für Apples Smartwatch gefertigt (UVP € 32,99). **6 KLASSISCH SCHÖN** Wie eine herkömmliche Uhr mit Zifferblatt, Lünette und Lederarmband präsentiert sich die Smartwatch Gear S3 von Samsung, die Laufwege, Position und Geschwindigkeit via GPS erfasst (UVP € 399). **7 ... UND ACTION!** Skaten, Paragliding oder Surfen – mit der ActionCam FDR-X1000 von Sony gelangen spektakuläre Aufnahmen, oder Sie nutzen die Kamera mit GPS, NFC und Bildstabilisator, um Ihre Bewegungsabläufe zu optimieren (UVP € 449). **8 HOTSPOT-SENSOR** Messung der Körpertemperatur ohne Körperkontakt in zwei Sekunden – möglich macht's das SCT01-Thermometer von Withings per Infrarotmessung (UVP € 99,95). **9 LUXUS PUR** Die Apple Watch Series 2 mit Keramikgehäuse in der 42-Millimeter-Version kommt in edlem Weiß und misst sogar Ihre Schwimmzüge im Pool (UVP € 1.499).



„SAMSUNG GEAR FIT2“-TEST: DER (FAST) PERFEKTE FITNESSTRACKER AUF TURN-ON.DE/TRACKING