



Ich vermesse mich

Ein Armband misst beim Joggen die Schrittzahl und die verbrannten Kalorien. Die Daten werden Freunden mitgeteilt. Mit der Lancierung der Apple Watch könnte die Vermessung des eigenen Körpers zum Trend für die Massen werden. Warum vermisst man sich? Es motiviert, sich zu bewegen, **schreibt Peter Hogenkamp**

Mein Studienfreund Tim, heute Unternehmensberater für Digitales, rennt. In Küsnacht im Kreis herum, während ich noch im Bett liege. Die App UP zeigt es mir an: «Tim hat eine Aktivität abgeschlossen: 4,87 km.» Ausserdem die Uhrzeit, das Tempo, eine Landkarte mit der Route sowie eine Hochrechnung der verbrannten Kalorien.

Wie ich auch trägt Tim am Handgelenk Tag und Nacht das mit einem Bewegungssensor ausgestattete elektronische Armband Jawbone UP24, das die Daten mehrmals täglich auf die Server der Firma Jawbone überträgt, die aus den Bewegungen tagsüber die Schrittzahl und nachts die Schlafqualität errechnen und zurückspielen - nicht nur auf Tims iPhone, sondern auch auf die Geräte seiner Freunde, die sich gegenseitig freigeschaltet haben. Für sportliche Aktivitäten gibt es zusätzlich spezialisierte Apps wie RunKeeper.

Beim Schlafen versagen alle

Letzten Sonntag ist Tim sogar 16 Kilometer gelaufen. Natürlich freut mich das für ihn, und ich bejuble seine Leistung mit einem gelben Emoticon, das die Arme hochreist. Zugleich ärgere ich mich, wenn ich weniger aktiv war als er, und lege rasch eine Extrarunde im Fitnesscenter oder auf dem Velo ein. In meiner überschaubaren Runde von derzeit 18 aktiven Personen (seine Kontakte fügt jeder bilateral hinzu, so dass niemand denselben Freundeskreis hat) sehen wir gegenseitig unser Bewegungs- und Schlafverhalten. 10000 Schritte pro Tag ist das vom System vorgeschlagene und von den meisten übernommene Ziel; die vorgeschlagenen acht Stunden Schlaf dagegen erreicht kaum jemand, so dass die meisten ihr Anspruchsniveau heruntergesetzt haben - und trotzdem oft scheitern. Bewegung scheint einfacher als Schlaf.

Die 10000 einmal zu schaffen, ist nichts Besonderes; übertrifft man sie um das Doppelte, führt dies im Freundeskreis zu Beifall. Am wichtigsten sind Serien, im englischen

Peter Hogenkamp



Peter Hogenkamp, 45, ist Geschäftsführer des Startups Newscron in Lugano. Bis Ende 2013 war er Leiter Digitale Medien der NZZ-Mediengruppe. Zuvor gründete er mehrere Firmen im Internetbereich.

Original streaks, also Strähnen genannt. Denn die App führt Buch über den Tag hinaus und lobt Freund Andreas für seine «10-Tage-Serie», während derer er seine Schrittzahl erreicht hat. Von Zeit zu Zeit werden zudem eher abstrakte Jubiläen gefeiert: Freund Markus hat es in einem Jahr bereits auf fünf Millionen Schritte gebracht.

Bei mir setzen diese Serien erstaunliche Energien frei: Mit jedem erfolgreichen Tag wächst mein Ehrgeiz, die Serie nicht abreißen zu lassen. Zur Verwunderung nicht eingeweihter Mitmenschen raffte ich mich abends um elf nochmals zu einem Spaziergang auf, um vor Mitternacht die 10000er-Marke zu schaffen - die Vorstellung, nach einem schlechten Tag wieder von vorn anzufangen, ist wie ein langgezogenes virtuelles «Ohhhhh» im Freundeskreis, wenn ich auf 4000 zurückfalle. Eines Nachts allerdings, ich hatte den halben Tag im Zug nach Lugano und zurück, die andere Hälfte dort sitzend verbracht, marschierte ich noch los auf dem stockdunklen Fischerweg unterhalb von Zürich Höngg und wäre, geblendet von meinem iPhone-Bildschirm, auf dem ich den Fortschritt kontrollierte, fast die Böschung hinunter in die Limmat gestolpert. Wie überall verläuft ein feiner Grat zwischen gesundem Ehrgeiz und dem Absturz ins Absurde.

Als ich per E-Mail meine UP-Freunde und -«Freunde» nach dem Erfolg der Bewegungsmessung befragte, vermeldeten alle dasselbe: Ja, die Kombination von Armband, App und Freundeskreis führe dazu, sich deutlich mehr zu bewegen als früher. Man ist sich einig, dass das Sichtbarmachen des sonst eher vagen Aktivitätsniveaus eine grosse Hilfe darstellt. «Die Ernüchterung ist gross, wenn man sieht, wie wenig man sich effektiv bewegt», schreibt Freund Thomas.

Der Trend, den eigenen Körper und seine Aktivitäten zu vermessen, heisst: Quantified Self. Ambitionierte Jünger erheben Daten aus allen Lebensbereichen. Die vom Produktivitäts-Guru David Allen unterstützte App namens Lift lässt einen jeden beliebigen Vorsatz durch tägliche Check-ins überprüfen und von

der Gemeinschaft verfolgen; der weltweit populärste lautet derzeit: «Drink more Water»; auf Platz 11 folgt: «Save Money». Beide lassen sich nur mit «Heute erledigt» beantworten; es braucht also weiterhin Disziplin, um sich nicht selbst zu überlisten.

Nach wie vor ist das Erfassen von Bewegung naheliegend und am einfachsten zu automatisieren. Dass die entsprechenden Geräte inzwischen einige Popularität erlangt haben, lässt sich an der Schätzung von 17 Millionen im Jahr 2014 weltweit verkauften Aktivitätsmessern für das Handgelenk ablesen, wie auch hierzulande an der Tatsache, dass es die erwähnten Armbänder inzwischen sogar in der Elektronikette der Migros zu kaufen gibt. Ich habe meiner Mutter, die jeglichen Technikults unverdächtig ist, bei ihrem letzten Besuch im Mai ein Armband gekauft und angeschnallt. Sie trägt es jeden Tag, zudem verfolgt und kommentiert sie die Ergebnisse regelmässig.

Und trotzdem stehen wir Armbandträger immer noch in der Ecke der Nerds, wie man heute die Computerfreaks nennt. Während Smartphones schon lange nicht nur in der Mitte der Gesellschaft, sondern auch an ihren Rändern angekommen sind, wird Selbstvermessung jenseits der Waage nach wie vor skeptisch beäugt. Wieso sollte man so etwas machen. Und vor allem: Wieso sollte man es auch noch mit anderen teilen? Freund Stefan mailte: «Bestimmte Leute schieben mich damit in eine «Möchtegern-Gesundhalter»-Kategorie - das habe ich nicht verdient. Ich bin so gemächlich wie vorher!»

9420 Kilometer westlich von Zürich, im kalifornischen Cupertino, schickte man sich am

Ich besitze mein Jawbone-Armband nun schon seit eineinhalb Jahren und habe in dieser Zeit 25 Kilo abgenommen.

letzten Dienstag an, diese Wahrnehmung zu ändern. Dort lancierte Apple neben zwei grösseren iPhones die lange erwartete Apple Watch. Diese kann zwar weniger, als sich manche erhofft hatten, aber solcher Gospel begleitet jeden Produkt-Launch von Apple: Die Fans vor Ort applaudieren, die Technikjournalisten mäkeln herum - und die Konsumenten kaufen in Scharen.

Wer es probiert, wird «angefixt»

Eingebaute Sensoren messen die Bewegung der Uhr insgesamt, den Puls des Trägers für die Intensität der Aktivität sowie via das GPS im zwingend verbundenen iPhone die zurückgelegte Distanz. Die Activity-App gibt drei verschiedene tägliche Ziele vor, die es in Kreisen visualisiert, wobei ein voller Kreis das Erreichen des Tagesziels bedeutet:

«Stand»: während 12 Stunden am Tag jeweils mindestens eine Minute stehen. «Move»: Erreichen eines täglichen Kalorienverbrauchs durch normale Bewegung. «Exercise»: 30 Minuten pro Tag mit erhöhtem Puls, der auch mit einem zügigen Spaziergang erreicht werden kann. Damit ist die neue Apple Watch ein Angriff auf die Tracking-Branche.

Die diese Woche meistdiskutierte Frage ist die ästhetische: Will der prestigebewusste Schweizer statt seines hochwertigen Chronografen, allenfalls in Verbindung mit dem diskreten Tracker, eine bunt blinkende Uhr am Handgelenk tragen? Wir wissen es noch nicht. Doch wer es probiert, könnte schnell «angefixt» sein vom dritten Bildschirm neben Laptop und Smartphone und von der positiven Dynamik der Self-Tracking-Funktionen.

Ich besitze mein Jawbone-Armband nun schon seit eineinhalb Jahren und habe in dieser Zeit 25 Kilogramm abgenommen. Wie viel das mit dem virtuellen Wettstreit mit Tim und den anderen Freunden zu tun hat, ist natürlich unklar; geschadet hat es sicher nicht.

Und da jedes neue technische Spielzeug immer auch einen frischen Motivationsschub bedeutet, steht für mich fest: Ich bin dabei. Auf die Gefahr hin, dass ich mir neue Freunde suchen muss.