

## Gesundheitsapps

# Handy, ich will auf deinen Schoß!

Maschinen sind kalt und gleichgültig? Von wegen! Susanne Schäfer fühlt sich von ihnen umsorgt wie früher von Mutti. Schrittzähler, Fitness-Apps und Kau-Sensoren meinen es doch nur gut mit uns.

Von **Susanne Schäfer**

8. Oktober 2013, 8:00 Uhr / Editiert am 4. November 2013, 11:40 Uhr / ZEIT Wissen Nr. 6/2013 /  
2 Kommentare

Es ist seltsam: Ernst zu nehmende Menschen lassen sich von technischen Geräten und Apps piesacken. Freiwillig, jeden Tag. Von Bewegungssensoren lassen sie sich diktieren, wie viele Schritte sie bis zum Abend noch gehen sollen, und virtuelle Ernährungstagebücher schreiben ihnen vor, wie viel sie essen dürfen. Sie lassen sich hetzen, auf den Berg oder um den Stadtpark. Alles wird dokumentiert, auch Monate später werden die Nutzer daran erinnert, wann sie ihre Pflicht erfüllt haben – und wann nicht. Gesundheits-Apps auf dem Smartphone und die dazugehörigen Messgeräte bestimmen bei vielen bereits den Alltag.

Wie anstrengend, dachte ich, diese Leute wollen sich alle selbst optimieren [<http://www.zeit.de/2013/33/selbstoptimierung-leistungssteigerung-apps>]. Deshalb ermächtigen sie die Technik zum Einpeitscher und nehmen hin, dass sie ihnen den Spaß verdirbt. So liest man es gerade überall. Das Zusammenleben von Mensch und Maschine muss verdammt kalt sein, dachte ich.

Dann habe ich die Technik selbst getestet – und verstanden, dass alles ganz anders ist. Es geht gar nicht um Härte, sondern um Fürsorge. Meine Gesundheits-Apps haben mich keineswegs geknechtet, sondern sich sehr nett um mich gekümmert. Endlich musste ich mal nicht so furchtbar erwachsen sein und alles selbst geregelt bekommen, sondern konnte mich auf die mütterlichen Ratschläge meines Smartphones verlassen. Was soll so schlimm daran sein, mal wieder ein bisschen Kind zu sein?



Wenn sich etwa die App vom Abnehm-Portal Fat Secret [<http://www.fatsecret.de/>] herausnimmt, mir ständig anzuzeigen, wie viel ich noch essen darf und wann Schluss ist, dann ist das ja auch nichts anderes als das, was meine Eltern früher gesagt haben: "Für heute keine Gummibärchen mehr."

Heute steht jeder unter dem sozialen Druck, selbst für seine Gesundheit zu sorgen. Da ist es angenehm, einen Teil der Verantwortung abzugeben. Clevere

Gerätehersteller haben unsere Sehnsucht nach Fürsorge erkannt. Die neue Zahnbürste Beam Brush [<http://www.beamtoothbrush.com/toothbrush/>] etwa passt auf, dass man sich regelmäßig und lange genug die Zähne putzt. Wie fleißig man beim Putzen war, übermittelt sie einer App auf dem Smartphone. Wer brav geschrubbt hat, bekommt eine virtuelle Belohnung, die er in einer Schatzkiste aufbewahren kann. Die elektronische Gabel Hapifork [<http://www.hapilabs.com/products-hapifork.asp>], die in den nächsten Monaten auf den Markt kommen soll, misst mithilfe von Bewegungssensoren, wie schnell man isst. Schlingt man das Essen hastig hinunter, beginnt die Gabel zu vibrieren und zu blinken. "Iss nicht so schnell, du verdirbst dir den Magen", meint man die Mutter zu hören. Belohnen und Ermahnen, zwei altbekannte Erziehungsmethoden.

Der Schrittzähler [<http://www.zeit.de/2013/14/fitness-diaet-schritzaehler-fitbit-zip>] der Firma Fitbit [<http://www.fitbit.com/de>] und die dazugehörige App nehmen es sogar persönlich, wenn ihr Nutzer faul ist. Wenn er sich nicht genug bewegt, zeigt das Display des Schrittzählers eine beleidigte Blume mit kurzem Stängel und wenigen Blättern. Hat der Nutzer die 100.00 Schritte, die er jeden Tag gehen soll, fast erreicht, feuert die App ihn an. Am Ziel gratuliert sie, und die Blume wächst. Es ist wie früher in der Schule, wenn die Lehrerin unter ein Diktat mit vielen Fehlern ein trauriges Gesicht malte, unter eines mit wenigen Fehlern ein lachendes – oder eine Blume. Fein gemacht.