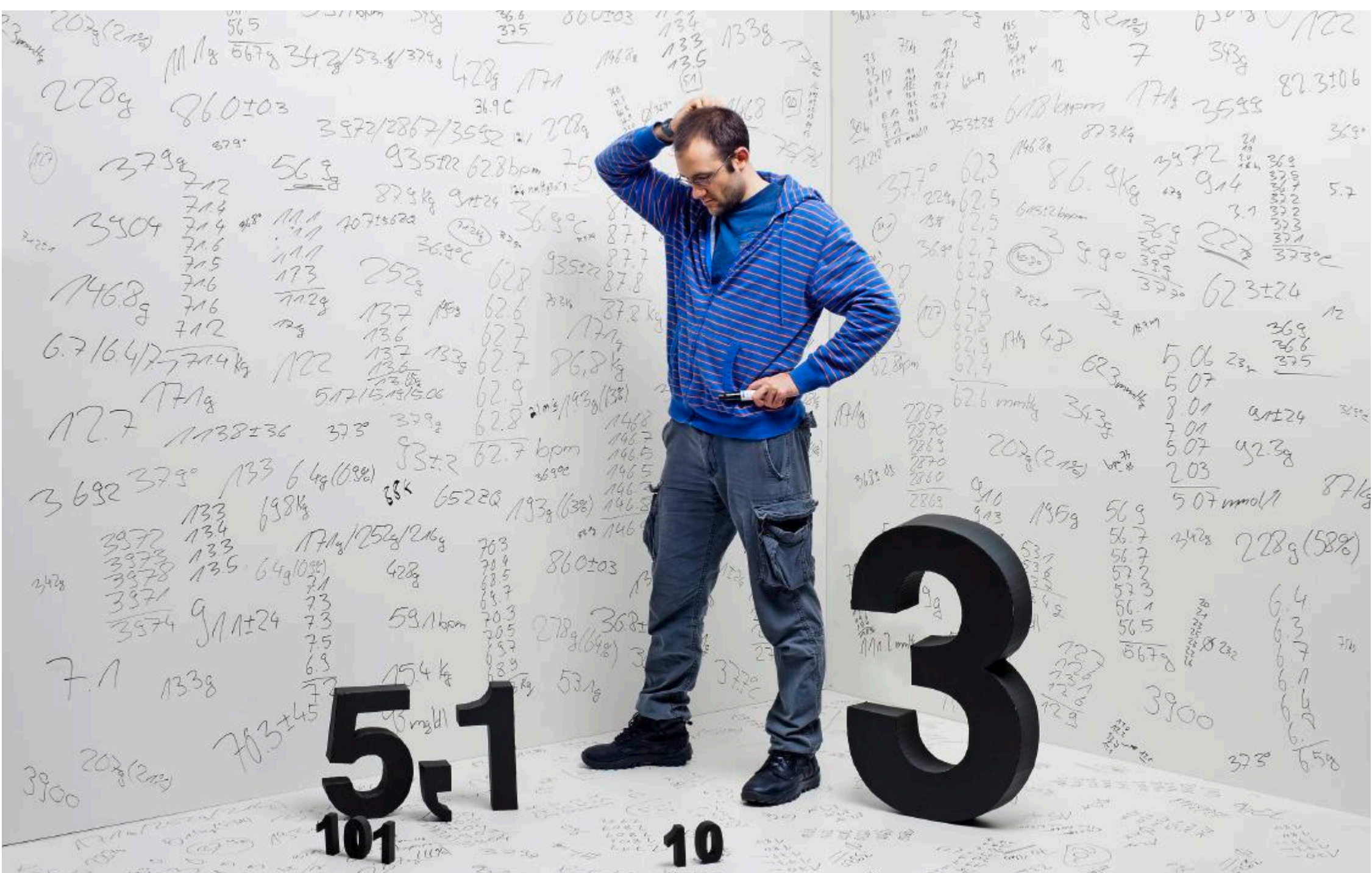


# Der vermessene Anspruch

Selbstoptimierer rücken ihrem Körper mit Gadgets, Sensoren und Apps auf den Leib – nicht allen gefällt das



Der Kalifornier Winslow Strong in Zürich: Früher notierte ein Hypochonder seinen Zustand peinlich genau mit Feder und Tinte auf Papier. Der Selftracker hat heute ganze andere Mittel

FOTO: CORTIS & SONDEREGGER

VON SIMONE LUCHETTA

Winslow Strong, 189 Zentimeter gross, 90 Kilogramm schwer, 30 Jahre alt, hat Starbucks für unser Treffen ausgewählt. Der California Boy nippt an einem grossen Americano und lächelt gut gelaunt. Mitten im November trägt er ein kurzärmeliges T-Shirt. Die muskelbepackten Oberarme lassen einen durchtrainierten Körper erahnen.

Strong's Ziel ist es, sein Leben zu verbessern. «Health, Happiness, Performance» sind die Zaubерworte, um die sich beim Amerikaner in Zürich alles dreht: «Gesundheit, Glücksgefühle und Leistung kann man optimieren, wenn man weiss, was im Körper abläuft», sagt er.

Bewusster Leben bedeutet also gesünder, glücklicher und effizienter leben. Wer will das nicht? Das gibt es aber nicht geschenkt.

Winslow Strong ist ein Selbstoptimierer, einer, der alles aus seinem Dasein herausholen will und dabei keine Abschweifung duldet. Deshalb vermisst er sich rund um die Uhr und kontrolliert, wie sein Körper auf bestimmte Einflüsse reagiert.

**Er liess Erbgut und Chromosomen analysieren**

Doch während die Hypochonder im 18. Jahrhundert ihre Zustände von Körper, Gemüt und Geist peinlich genau mit Feder und Tinte auf Papier notierten, steht Strong heute zur Selbstkontrolle eine ganze Batterie von Sensoren, Gadgets, Handys und Apps zur Verfügung. Diese erheben und sammeln Daten, analysieren sie und spucken bunte Grafiken aus. Damit auch andere etwas davon haben, stellt sie Strong in seinen Blog Biohacking.com. Jeden Morgen steigt er auf die Waage, wel-

che die Werte via WLAN sofort online stellt; ein Armband zählt jeden seiner Schritte; im Kraft-raum führt er penibel Buch über die Anzahl Wiederholungen, einmal pro Woche misst er den Blutdruck, einmal im Monat seinen Blutzucker, und mit einer Smartphone-App «trackt» er seine Joggingstrecken. Beim privaten Online-Gentestanbieter 23andme liess er sein Erbgut untersuchen und bei uBiome seine Chromosomen analysieren.

Früher mass er zudem jeden Morgen seine Körpertemperatur und überwachte mit einem Stirnband anhand von Hirnströmen seine Schlafqualität. Mehrmals täglich gab er an, wie er sich fühlte, und protokollierte seine Ernährung. Bis es ihm zu viel wurde: «Ich hatte viele Daten, aber es fehlte eine Interpretation.» Um Bedeutung zu erhalten, muss man die Statistiken miteinander in Be-

ziehung setzen. Das ist nicht jedermanns Sache.

Heute konzentriert er sich deshalb auf Experimente: «Wie ein Wissenschaftler messe ich meinen Körper vor und nach einem Experiment aus und schaue, wie etwas das System beeinflusst.» So hat er etwa einen Monat vegan gegessen und die Blutwerte zur Analyse nach Amerika geschickt.

Strong ist nicht nur ein Selbstoptimierer, er ist auch ein Selbstvermesser, ein «Selftracker» und in all dem ein Pionier hierzulande. Vor einem Jahr gründete der Mathematiker die erste Quantified-Self-Gruppe der Schweiz in Zürich, heute zählt sie 130 Mitglieder. Die Bewegung nahm vor sechs Jahren im Silicon Valley, Kalifornien, ihren Anfang; inzwischen treffen sich die Mitglieder in 35 Ländern und 112 Städten.

Zum Meet-up in Zürich Mitte November sind 20 Leute erschie-

nen: Neugierige wie der Unternehmensberater Philipp, den es einfach interessiert, «was Selbstvermesser so machen». Oder Unternehmer wie Sandro, der «aus beruflichen Gründen» teilnimmt. Aber auch echte Selbstvermesser wie der Personal Trainer Timo, der hier ist, um sich mit anderen auszutauschen und neue Gadgets zu entdecken.

**Die Swisscom digitalisiert das Gesundheitssystem**

Noch mögen uns diese Technikfreaks vielleicht befremden, die freiwillig das eigene Leben in eine Statistik verwandeln, um zu einem besseren Selbst zu gelangen. Aber was, wenn dieses Selbstvermessen nicht mehr verschwindet? Was, wenn diese Techies die Spitze einer Entwicklung sind, die uns alle einholen wird?

Vieles deutet darauf hin. Apps werden über kurz oder lang inte-

graler Bestandteil der Gesundheitspflege werden, so das Ergebnis einer weltweiten Evaluierung des Marktforschungsunternehmens IMS Health. Mittlerweile gibt es über 40 000 Gesundheits- und Fitness-Apps im Apple Store, und die Sensoren zur Vermessung werden immer günstiger.

Dazu kommt ein Gesundheitssystem, das an seine Grenzen stösst. «Das Gesundheitswesen in der Schweiz steht vor grossen Herausforderungen wie steigenden Kosten, immer mehr chronisch Kranken, geringer Transparenz», sagt Stefano Santinelli, Leiter der jungen Geschäftssparte E-Health bei Swisscom. Kein Wunder, sind die weltweiten Investitionen in digitale Gesundheit massiv gewachsen (+52 Prozent), wie der Rock Health Report vom Januar 2013 darlegte. Viele wittern den gros-

FORTSETZUNG AUF SEITE 62