



Studienprojekte

WS 16/17

EINFÜHRUNG IN DIE THEMENSTELLUNG

THEMA: EINFÜHRUNG IN DIE THEMENSTELLUNG

Ein sich im Zuge der Digitalisierung verbreitender Trend ist die digitale Selbstvermessung, das sogenannte Self-Tracking. Darunter versteht man den Einsatz digitaler Technologien zur Aufzeichnung von Daten über sich selbst. Menschen, die Daten über sich selbst und ihre Aktivitäten digital erfassen werden im Allgemeinen als Self-Tracker bezeichnet. Sie verstehen sich als Anhänger der Quantified Self Bewegung, die getreu ihrem Motto „Self Knowledge Through Numbers“, das Ziel verfolgen, auf Basis selbsterfasster Daten zu neuen Erkenntnissen über sich selbst zu gelangen.

Mit Hilfe dieser Erkenntnisse sehen sich Self-Tracker in die Lage versetzt, bewusster Entscheidungen für einen gesünderen oder effizienteren Lebensstil zu treffen. Zum Beispiel kann ein Self-Tracker mit dem Ziel sich mehr zu bewegen, seine täglichen Schritte und zurückgelegten Kilometer miteinander vergleichen und so dafür sorgen sich nachweislich mehr zu bewegen.

Somit hängt die Frage nach den zu erfassenden Daten und den einzusetzenden Technologien stets von der individuellen Zielsetzung eines Self-Tracker ab. Häufige Zielsetzungen sind unter anderem mehr Bewegung und Sport im Alltag, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die Reduktion von Stress oder die bessere Einteilung von Zeit und Geld. Daten die hierzu erhoben werden können sind unter anderem:

- Daten über den eigenen Körper, wie beispielsweise Gewicht, Puls und Blutzucker oder
- Daten über Handlungen und Aktivitäten die man erledigt oder nicht erledigt hat, wie gelaufene Schritte, absolvierte Workouts oder die Art und Dauer erledigter Aufgaben auf der Arbeit oder im Haushalt, sowie
- Daten über das persönliche Befinden, wie Stimmungen und Launen.

Zum Messen dieser Daten stehen Self-Trackern eine Vielzahl von Möglichkeiten bereit. Vernetzte Personenwaagen dokumentieren den persönlichen Gewichtverlauf, der per App jederzeit nachvollzogen werden kann und sogenannte Wearbales können in der Form von Fitnessarmbändern Tag und Nacht am Körper getragen werden wodurch sie neben den täglich absolvierten Aktivitäten und Schritten auch die genaue Schlafdauer und -tiefe aufzeichnen. Die visuell aufbereitete Darstellung und Auswertung der Daten in entsprechenden Apps unterstützt Self-Tracker dabei sich ihrer Gewohnheiten und Tagesabläufe bewusst zu werden, ihre Daten mit Gleichgesinnten zu teilen und sich konsequent zu motivieren. Gamification stellt in diesem Zusammenhang ein wesentliches Konzept von Self-Tracking-Lösungen dar.

Aufgrund der zahlreichen Anwendungsbereiche von Self-Tracking-Lösungen und der damit einhergehenden Komplexität, spezialisieren sich viele Hersteller auf ausgewählte, bzw. konkrete Anwendungsbereiche. Dies führt dazu, dass Self-Tracker oftmals mehrere Lösungen gleichzeitig nutzen müssen, um in allen Bereichen die für sie wichtig sind, Daten in zufriedenstellender Qualität erheben zu können. So ist es denkbar dass ein Self-Tracker zum Ermitteln seines Gewichts und dem Körperfettanteil die vernetzte Personenwaage Libra von Runtastic einsetzt, zum Messen seines Blutzuckerwerts das Messsystem FreeStyle Libre und im Alltag seine Bewegungsdaten mit Hilfe des Jawbone UP3 dokumentiert. Diese Situation stellt Self-Tracker nicht nur vor die Problematik viele unterschiedliche Lösungen hinsichtlich Datenschutz und Datensicherheit überprüfen zu müssen, sondern verlangt zudem nach einer geeigneten Lösung der Datenintegration, um ein ganzheitliches Bild ihres digitalen Selbst erhalten zu können.