

Fitness- und Gesundheitstracking

Kurzbeschreibung

Die Analyse von Körperdaten, Tracking und die Nutzung von Smart Apps und Wearables zu Fitness- und Gesundheitszwecken werden in unserem Alltag immer üblicher. Diese Methode regt an, das eigene Verhalten unvoreingenommen zu betrachten und fördert das Lernen und Reflektieren aus verschiedenen Perspektiven.

Lernziele:

- Die eigene Haltung zum „Quantified Self“ (QS) kennenlernen.
- Verstehen der persönlichen und sozialen Auswirkungen weit verbreiteter QS-Technologien.

Lerninhalte

- Haltungen zum Selbst-Tracking
- Datafizierung

Ablauf

1. Einführung: Unter dem Begriff Quantified Self versteht man das „eine Person sich aktiv mit Geräten und Applikationen misst, um aufgrund der Analyseresultate Wissen zu generieren, das dazu beiträgt, ihren Lebensstil und ihr Verhalten in den Bereichen Fitness, Wellness oder Gesundheit zu optimieren.“ (Meidert et al., 2018).

2. Stellen Sie die auf der nächsten Seite beschriebenen Personas vor, die wir auf der Basis der obengenannten Forschung ausgearbeitet haben.

3. Bitten Sie die Lernenden, sich zu positionieren.

Häufig Trackende <----> Nicht Trackende

- Wo ordnen Sie ihre Nutzung von Trackern auf einem Kontinuum von häufigen Trackenden zu Nicht-Trackenden ein?

Benötigte Zeit

45 Minuten

Zielgruppe

über 15 Jahren

Gruppengröße

5–25 Personen

Benötigtes Material

Standardmaterialien in einem außerschulischen Bildungskontext

Autor*in/ Organisation

Nils-Eyk Zimmermann, die Autor*innen des Handbuchs Learning the Digital/DIGIT-AL Projekt

Was ist Ihr Tracking-Typ?

Ein Forscherteam aus der Schweiz hat diese typischen Nutzer*innen der Quantified-Self-Technologie ermittelt. Welche(r) beschreibt Ihre Tracking- oder Körpermessgewohnheiten?

Anna, die sportliche Nutzerin

Alter: 19, ledig, keine Kinder, Studentin; Hobbys: Laufen (Marathon), Wintersport, Singen; Motiv: Laufen optimieren. Sie will optimal trainieren und sich auf ihr Trainingsziel vorbereiten. Ansonsten verfolgt sie ihr Training überhaupt nicht.

Tamy, die technikbegeisterte Nutzerin

Alter: 38, Informatikerin, verheiratet, keine Kinder; Hobbys: Gaming, Geocaching; Motiv: Ist neugierig auf Technologie, was sie bietet und wie sie genutzt werden kann. Er hat Spaß an der Verfolgung. Er erwartet, dass er seine Ziele besser erreichen kann.

Tamara, die diabetische Nutzerin

Alter: 24, ledig, keine Kinder, Studentin; Hobbys: Yoga, Reisen, Theatergruppe; Motiv: chronische Krankheit, sie trackt, weil sie es muss.

Gustavo, der kritische Nicht-Nutzer

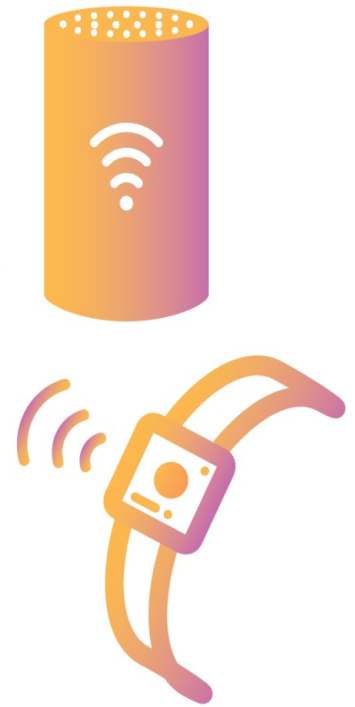
Alter: 40, Historiker, geschieden, ein Kind; Hobbys: Lesen, Musik; Motiv: trackt bewusst nicht, weil er nicht will, dass seine Daten anderen zugänglich sind. Möchte nicht zu viel über sich selbst wissen, sondern lieber nach seinem Gefühl leben.

Claudia, die Viel-Trackerin

Alter: 35, verheiratet, ein Kind, Medienarbeiterin; Hobbys: Inlineskaten, Kochen; Motiv: Abnehmen. Misst systematisch viele Parameter und leitet daraus Erkenntnisse ab. Sie will sich anhand von Zahlen über Dinge bewusst werden.

Conrad, der Schrittzähler

Alter: 68, verwitwet, zwei erwachsene Kinder, im Ruhestand, ehemaliger Verkaufsleiter; Hobbys: Wandern, Segeln, Jodelchor; Motiv: verfolgt Schritte, um sich mehr zu bewegen und langfristig fit zu bleiben. Benutzt einen Schrittzähler, um sein tägliches Schrittziel zu erreichen.



4. Austausch in kleineren Gruppen entlang der Leitfragen:

- Welcher Typ des Quantifizierten Selbst beschreibt Sie?
- Wo und wie messen Sie sich/werden Sie getrackt?
- Was ist das positive, negative oder ambivalente Resultat?
- Wo sehen Sie Herausforderungen, Gefahren, Potenziale?

Auswertung, Reflexion und Ergebnissicherung

Auswirkungen

- Aus Sicht der Nutzer*innen: Auswirkungen auf Gesundheit, Körperbild, soziale Beziehungen. Wie verändert Tracking die (Selbst-)Wahrnehmung, das Körperbild, die Beziehungen zu anderen?
- Befähigung durch Technologie: Im Kontext der politischen Bildung rückt die Frage in den Vordergrund, inwieweit diese Praktiken ihre Nutzer/unsere Lernenden befähigen.

Wie helfen Ihnen Daten und Analysen Ihres Körpers bzgl.

	+5	+3	0	-3	-5
Verbesserung von Fähigkeiten und Kompetenzen?					
Konkrete Probleme lösen?					
Partizipation und Handeln als autonome und selbstbestimmte Person fördern?					
Kontrolle und Macht über Ihre Daten (spuren) und über Ihre Geräte gewinnen?					

Datenfluss

- Aus Sicht der Plattform: eindeutige personenbezogene Daten. Wie werden sie gespeichert, weitergegeben, verarbeitet? Was wissen Sie über die Qualität der analytischen Modelle? Konnten Sie das System „austricksen“?
- Aus gesellschaftlicher Sicht: Wer hat ein Interesse am Zugang zu solchen Gesundheitsdaten der Bürger? Was wäre ein berechtigtes Interesse? Sollten weit verbreitete Tracking-Daten etwa für die Krankenversicherung verwendet werden? Definieren und beurteilen wir (un)gesundes Verhalten anders? Welche Vor- oder Nachteile haben diejenigen, die sich nicht beteiligen?

Variante: Ermittlungsarbeit

Werfen Sie auch einen Blick auf die Daten der Teilnehmenden. Viele Plattformen bieten Analysen an, die viele Jahre zurückreichen. Loggen Sie sich ein und betrachten Sie Ihr Profil mit den Augen von Kriminalbeamt*innen. Können Sie etwas als verdächtig Interpretierbares erkennen? Etwas Außergewöhnliches? Wäre es akzeptabel, wenn jemand anderes Zugang zu diesen Daten hätte?

Quellenverzeichnis:

- Meidert, U.; Scheermesser, M.; Prieur, Y.; Hegyi, S.; Stockinger, K.; Eyyi, G.; Evers-Wölk, M.; Jacobs, M.; Oertel, B.; Becker, H. (2018). Quantified Self – Schnittstelle zwischen Lifestyle und Medizin. TA-SWISS Band 67. <https://doi.org/10.3218/3892-7>

Competendo Digital Toolbox

In englischer Sprache erstveröffentlicht in [Competendo Digital Toolbox](#)

**Learning the Digital – Facilitator Handbook**

A Competendo Handbook. Digital transformation and digital competence from the practice of Education for Democratic Citizenship and Human Rights Education.

M. Oberosler (ed.), E. Rapetti (ed.), N. Zimmermann (ed.), G. Pirker, I. Carvalho, G. Briz, V. Vivona.

<https://competendo.net/>

Entstanden im Projekt DIGIT-AL Digital Transformation in Adult Learning for Active Citizenship.



Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

Kontakt

Nils-Eyk Zimmermann, [Email](#)
Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten e. V.