

50 plus

Homestory Apps und Apparate begleiten den modernen Mann beim Altern.

Ich bin heute Morgen um 6.24 Uhr aufgewacht, nach 7 Stunden und 39 Minuten Schlaf, der durch zwei Wachphasen von insgesamt 14 Minuten Länge unterbrochen wurde. Mein Blutdruck lag nach dem Aufwachen bei 120 zu 80, mein Herz schlug 74-mal in der Minute. Meine Stimmung war gut.

In den 24 Stunden zuvor habe ich 2347 Kalorien verbrannt und 1949 Kalorien zu mir genommen, 44 Prozent in Form von Kohlenhydraten, 37 Prozent als Fett, 19 Prozent Eiweiß. Wie fast an jedem anderen Tag lag die Zufuhr an Eisen und Vitamin A weit unter dem täglichen Soll.

Ich weiß so genau über meine Energiebilanz Bescheid, weil ich mein Frühstück, Mittagessen, Abendbrot und alles, was ich zwischendurch so zu mir nehme, pedantisch in seine Bestandteile zerlege, um dann Art und Menge in mein Handy zu tippen. Mittagessen: 200 Gramm Brokkoli, 100 Gramm grobe Bratwurst, 100 Gramm Kartoffelpüree.

Eine App auf dem Handy liefert dann innerhalb von Sekunden Kalorienzahl und Nährwertangaben. Wann immer möglich, scanne ich Barcodes auf Verpackungen von Lebensmitteln, und in Restaurants stehe ich auf, sobald das Essen auf dem Tisch ist, fotografiere es senkrecht von oben mit meinem Handy und warte, bis eine Datenbank, die sehr wahrscheinlich in den USA steht, das Foto analysiert hat und auf meinem Telefon anzeigt, wie viele Kalorien in welcher Form auf meinem Teller liegen. Spätestens dann höre ich die Frage: Alles in Ordnung bei dir, oder müssen wir uns Sorgen machen?

Ich bin seit gut drei Monaten auf diese Weise sozial auffällig, ein paarmal grüßten mich in dieser Zeit fremde Männer auf der Straße. Es geschah wortlos, im Vorbeigehen, zwei sahen erst auf mein linkes Handgelenk, nickten mir dann zu, einer hob nach dem Blick die rechte Hand, Zeige- und Mittelfinger zum V gespreizt.

Was mich mit diesen drei Männern verbindet, ist ein Armband, das kein Armband ist, sondern ein Fitness-Tracker, eine Art Minicomputer, der Schritte zählt. Ich vermute, die drei Männer grüßten mich, wie Motorradfahrer oder Jogger das manchmal untereinander tun. Bestimmt haben sie wie ich einen Puls- und einen Blutdruckmesser griffbereit neben ihrem Bett, und wahrscheinlich befinden sich auch auf ihrem Smartphone mehrere Apps, die mit bunten Torten- und Balkendiagrammen zeigen, ob sie den kontrollierbaren Teil ihres Lebens wie gewünscht im Griff haben, und fitter werden, effektiver.

Ich jedenfalls gehöre seit Kurzem zur kleinen, aber rasch wachsenden Gruppe der Selbstvermesser. Wir sind unzufrieden mit unserer Leistungsfähigkeit; manche, weil sie sich mit anderen vergleichen, manche, weil sie sich daran erinnern, wozu sie vor 20, 30 Jahren in der Lage waren. Wir hoffen, stärker, ausdauernder, vitaler zu werden, wenn wir uns und unsere

Gewohnheiten, gute wie schlechte, digital vermessen und in Tabellen, Diagramme, Verlaufslinien transformieren.

Ich wurde aus zwei Gründen Mitglied in diesem Klub. Vor gut drei Monaten hatte ich in einem Spiegel gesehen, dass ich mich bücke wie ein alter Mann. Und wenige Tage später sagte meine Frau, dass unser Urlaub billiger wird als erwartet, weil es für mich zehn Prozent Seniorenrabatt gibt. Ich bin 51.

Beruhigend ist, dass nicht nur ich so fühle. Mein Klub wuchs in der ersten Jahreshälfte um 4,5 Millionen Mitglieder, das neue iPhone mit der vorinstallierten Health-App und die Applewatch werden für weitere Mitglieder sorgen.

Es gibt also ein Bedürfnis nach dieser Art von Kontrolle, auch wenn sie bei Weitem nicht so perfekt ist wie es die Hersteller versprechen und Kritiker befürchten. Mein Armband erkennt nicht, ob ich schlafe oder regungslos an die Decke starre. Es erkennt auch nicht, ob ich Rad fahre oder mit dem Motorrad. Es geht immer davon aus, dass ich gehe, wenn ich mich bewege. Und kommt zu spektakulär falschen Ergebnissen.

Wenn ich Rad fahre, würde ich deshalb die Messung gern abstellen, um die Tour korrekt mit einer anderen App zu messen und das Ergebnis dann von Hand in die Armband-App zu übertragen. Geht aber nicht. Das Armband lässt sich nicht ausschalten, es zählt immer irgendwas, es ist immer da, wie ein penetranter, mäßig schlauer Mitbewohner.

Seit meinem Eintritt in den Klub der Selbstvermesser habe ich viele Diskussionen über mein neues Hobby geführt, nicht immer freiwillig, und oft fühlte ich mich, als säße ich auf einer Anklagebank und müsste rechtfertigen, warum ich dieses Ding trage. Ein gängiger Vorwurf lautet, dass allumfassendes Quantifizieren die letzten Ruhezeiten im hektischen Alltag zerstöre, dass alles einen Zweck zu erfüllen habe, dass alles als Leistung definiert werde.

Auf mich trifft das nicht zu. Ich habe in den vergangenen Monaten in Internetforen Männer kennengelernt, die ihr Sexleben vermessen. In ihre App geben sie ein, ob sie entspannten oder engagierten Sex hatten und wie viele Kalorien sie dabei verbrannten. Ich tue das nicht. Ich meide auch eine App, die zur Berechnung des energetischen Grundsatzes fragt, ob mir Körperteile amputiert wurden. Ich finde, unter den Selbstvermessern gehöre ich zu den Gemäßigten, auch wenn ich beim Griechen den Grillteller Akropolis fotografiere.

Ein weiterer Vorwurf lautet, dass es nur eine Frage der Zeit sei, bis Krankenkassen und Versicherungen sich dieser Daten bedienen, um uns zu terrorisieren. Ich bezweifle sehr, dass dies geschieht, denn es ist wirklich einfach, Kassen und Versicherungen falsche Daten unterzuschieben. Ich muss den Tracker nur meinem Hund ans Halsband klemmen oder meinem fünfjährigen Sohn an den Arm und für meine Krankenkasse mutierte ich zum Bewegungsfreak. Ich muss nur den Wein und die Kartoffelchips, zu mir genommen am Abend auf der Couch, meiner App nicht melden und stehe deutlich gesundheitsbewusster da als ich bin.

Meine Frau gehört angenehmerweise nicht zu meinen Kritikern. Sie ordnet das Selbstvermessen als „männliche Form der Achtsamkeit ein“ und hofft, dass ich weitermache.

Das hoffe ich auch. Bücken kann ich mich mittlerweile wieder sehr anständig. Als Nächstes will ich meiner Tochter zeigen, wie eine Radwende mit Salto rückwärts funktioniert. Uwe Buse

