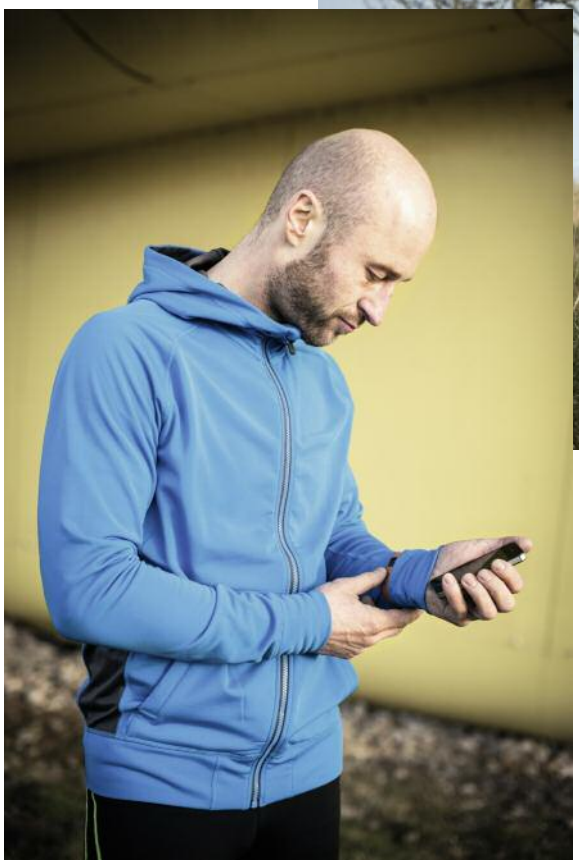
Intimität auf der Strecke



Millionen Hobbyläufer lassen sich mit digitaler Hilfe auf Trab bringen.

Sport-Apps sind beliebte Motivationshelfer. Sie können dem Nutzer auf die Sprünge helfen – aber zugleich seine Fitnessdaten ausspionieren.

TEXT HILMAR SCHMUNDT
FOTOS JOANNA NOTTEBROCK

FLORIAN GSCHWANDTNER läuft über einen Feldweg unweit des Flughafens von Linz. Ein unsichtbarer Trainer überwacht Puls und Tempo, eine Roboterstimme vermeldet, wie der 32-Jährige mit der dynamischen Haartolle vorankommt: 4 Minuten und 44 Sekunden hat er für den letzten Kilometer gebraucht.

Als Chef der Firma Runtastic ist Gschwandtner Vorturner für Millionen. Pulsmesser um die Brust, Mobiltelefon in der Hand, Aktivitätstracker am Arm. Wenn er joggt, teilt ein Programm das seinen über 3600 Facebook-Followern mit. Sie sehen, dass er im Durchschnitt eine Strecke von 5,8 Kilometern absolviert, und zwar jede Woche im Mittel 1,8-mal. Sie erfahren, wann er Fußball spielt und wo er Ski fährt.

Wer es denn möchte, der kann Florian Gschwandtners Schritte sogar in Echtzeit auf einer Landkarte im Netz nachverfolgen, und zwar mittels der Funktion „Live Tracking“. Wenn einer seiner Follower auf dem Bildschirm das Anfeuer-Symbol klickt, dann brandet in Gschwandtners Kopfhörern Applaus auf. „Die beste Motivation kommt nicht von der App, sondern von deinen Freunden“, sagt Gschwandtner schnaufend.

Allein während seines Laufs an diesem Morgen laden schon wieder Tausende Menschen Apps seiner Firma Runtastic aufs Mobiltelefon. Mittlerweile sind bei ihm 50 Millionen Nutzer registriert, jeder zehnte davon lebt in Deutschland. Damit mischt die österreichische Firma in einem Markt mit, der von US-amerikanischen Unternehmen dominiert wird, mit Produkten wie Nike+ Fuelband, Fitbit oder Runkeeper.

Am Ende des Feldwegs taucht ein Einkaufszentrum aus Glas und Stahl auf, die Plus City. Gschwandtner joggt hinein, quert eine Halle, die dem Markusplatz in Venedig nachempfunden ist, und nimmt den Fahrstuhl in die oberste Etage, wo seine Firma ihren Sitz hat. Mehr als hundert Mitarbeiter machen sich hier, vom Bürostuhl aus, darüber Gedanken, wie sie andere in Bewegung bringen können.

Es geht um immer neue Runtastic-Apps, stets mit dem Ziel, die Mühen der Körperertüchtigung nicht mühselig erscheinen zu lassen. Dazu geben diese Software-Programme Tipps für Yoga, sie tragen die Fahrradtour automatisch auf einer Karte ein, schlagen in fremden Städten Laufrouten vor, laden Freunde zum gleichzeitigen Laufen ein, sogar wenn sie auf unterschiedlichen Kontinenten weilen, verbunden dann per Kopfhörer. Auf Facebook hat Gschwandtner ein Motto gepostet, das zu seiner Bewegungsbewegung passen soll: „Du musst dein Ändern leben“.

Kulturpessimisten wie die Autorin Juli Zeh warnen vor der Selbstvermessungssucht. Sie karikieren die Jünger des Quantified Self als weltfremde Geeks, die sich „starkrechnen“ wollten – während sie in Wahrheit mit ihrem Zwang zum Überwachen doch nur das Gefühl für ihren Körper verlören.

Doch diese Kritik wirkt selbst ein wenig hochgezüchtet. Viele Fitness-App-Nutzer suchen einfach nach einem Hilfsmittel, um den inneren Schweinehund zu überwinden.

So ging es auch Gschwandtner selbst. Er wuchs auf dem Bauernhof auf und spielte im Fußballverein. Doch beim Studium des „Mobile Computing“ an der Fachhochschule Oberösterreich in Hagenberg fehlte ihm plötzlich die Zeit. Wenn er sich bewegte, dann sollte es effizient sein. So fing er an, über Trainingstechniken nachzudenken.

DIE ZÜNDENDE IDEE kam 2006. Damals hatten zwei befreundete Studenten die Semesteraufgabe bekommen, bei einer Segelregatta auf dem Neusiedler See die Boote per GPS nachzuverfolgen, damit die Zuschauer am Ufer deren Positionen auf einem Bildschirm sehen konnten. Das Projekt war technisch ein Erfolg, aber zu Geld machen ließ es sich nicht. Der Markt der Regattasegler erschien zu klein. Da kam Gschwandtner ins Spiel. Er schlug vor, die Technik so umzuwandeln, dass einzelne Jogger die eigene Laufstrecke auf dem Mobiltelefon nachverfolgen können.

Gut drei Jahre später kam die erste Runtastic-App auf den Markt. Sie setzt auf einen einfachen Motivationstrick: schnelle Erfolge sichtbar machen. Dazu soll die App eine Art Dialog anregen. Manchmal legt Gschwandtner zum Beispiel beim Laufen auf Geheiß der App kurze Sprints ein, das Intervalltraining führt zu Muskelkater und lässt die Muskeln wissen: Ihr müsst wachsen! Die Belohnung ist, dass er nach ein paar Wochen tatsächlich schneller laufen kann. Ohne sekundengenaue Erfolgsmeldungen hätte er diese allmählichen Fortschritte aber vielleicht erst nach einem Jahr bemerkt – falls die Motivation überhaupt so lange angehalten hätte.

Neuerdings mischen auch die Giganten der digitalen Wirtschaft mit. Apple Health und Google Fit sammeln ebenfalls Fitnessdaten vieler Nutzer, um ihnen Tipps, aber möglicherweise auch Werbung einzublenden. Kleinere Firmen werden von größeren geschluckt, 2013 übernahm der Axel-Springer-Konzern die Mehrheit an Runtastic.

Die Krankenkasse kontrolliert das Laufpensum des Versicherten und zahlt eine Belohnung.

JOANNA NOTTEBROCK / SPIEGEL WISSEN

In Kaiserslautern wollen Studenten die erste datensichere Fitness-App entwickeln.

Runtastic ist verspielter als andere, sozusagen das Disneyworld unter den Fitness-Apps: „Story Running“ etwa bietet Hörbuch-Kurzgeschichten für Läufer, in denen etwa ein Häftling aus dem Alcatraz-Knast ausbricht und immer wieder sprinten muss, um den Verfolgern zu entkommen. Liegestütze werden gezählt, indem man den Handy-Bildschirm mit der Nasenspitze berührt. Sogar den Schlaf der Nutzer will Runtastic überwachen, wenn diese das Handy nachts neben ihr Kopfkissen legen: „42 Prozent Schlafeffizienz“, heißt es dann etwa. Schlafforscher dagegen finden es abwegig, aus dem Wackeln der Matratze auf Schlafqualität schließen zu wollen.

Einmal im Monat sammelt Gschwandtner neue Ideen, dann dürfen die Mitarbeiter frei herumfantasieren beim „Day of New Ideas“ (Doni). In spontanen Teams basteln sie um die Wette Prototypen zusammen – von denen rund die Hälfte tatsächlich auf den Markt kommen wird.

Stolz führt Gschwandtner den letzten Schrei vor: Er setzt die Datenbrille Oculus Rift auf, klobig wie eine Taucherbrille, vor die ein Handy geklebt wurde. Vor seinen Augen erscheint eine idyllische Küstenlandschaft mit einem Avatar, der ihn zu Leibesübungen anleitet, hyperrealistisch und bunt. Entrückt steht der Firmenchef im Büro und macht Kniebeugen.

AUCH HENDRIK SPECK ist schwer mit Technik behangen; vier Fitnessarmbänder bilden ein buntes Knäuel am linken Arm. Speck erkundet die schöne neue Welt der Sport-Apps als Professor für Digitale Medien an der Hochschule Kaiserslautern.

„Diese Programme protokollieren unser Leben. Aber wer beobachtet eigentlich die Beobachter?“, wollte Speck wissen. In der Literatur fand er kaum unabhängige Forschung zum Thema – das machte ihn neugierig.

Als Schüler in der DDR machte Speck viel Sport, er wuchs in Halle an der Saale auf, die Freizeit verbrachte er oft im Kanuverein. Das Programmieren lernte er damals nebenher, an einem Robotron-Rechner. Mit dem Studium fehlte Speck die Zeit für die Bewegung, es verschlug ihn nach New York, er beriet das europäische Suchmaschinenprojekt Quaero, dann begann er, zwischen Berlin und Rheinland-Pfalz zu pendeln. Er saß viel – in Büros, Zügen und Flugzeugen.

Bis er vor ein paar Jahren mit Triathlon begann. Beharrlich spulte er einige Monate lang sein Training ab – nur dass es ihm

langweilig wurde. Da entdeckte Speck die Fitness-Apps. „Ich trete zum Beispiel gern gegen meine eigenen Bestzeiten an, das motiviert mich“, sagt er.

Allerdings störte es ihn eben schon bald, dass er gar nicht erfahren konnte, was mit seinen Fitnessdaten geschah. Und so kam er auf die Idee, eine datensichere Software zu entwickeln, und hat dazu das Studentenprojekt „N*Soria“ (www.nsoria.com) ins Leben gerufen. Ein wenig erinnert es an die studentischen Anfänge von Runtastic. Nur dass Speck damit nicht reich werden will, sondern einfach an einem praktischen Beispiel demonstrieren möchte, dass Fitness-Apps und Privatsphäre sich nicht ausschließen. Statt eines geschlossenen, kommerziellen Rundumangebots schwebt ihm ein frei verfügbares System vor, das die Daten der Anwender schützt.

„MEINE KÖRPERDATEN sind intimer als viele E-Mails“, sagt Speck. „Die meisten Apps wurden weniger für die Nutzer entwickelt, sondern vor allem, um deren Körperdaten zu sammeln und weiterzuverkaufen, zum Beispiel an Versicherungen.“

Insbesondere Krankenversicherungen würden ihren zahlreichen trägen, übergewichtigen Mitgliedern gern Beine machen. Warum nicht mittels elektronischer Fitnessüberwachung? Menschen, die bei der Daimler Betriebskrankenkasse versichert sind, bekommen schon heute eine Belohnung in Höhe von bis zu hundert Euro, wenn sie unter anderem die recht bescheidene Strecke von 100 Kilometern pro Jahr joggen. Das müssen sie aber nachweisen – etwa durch eine Sport-App wie Runtastic. Diese erfasst das Streckenpensum über Satellitenortung, zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Tatsächlich könnten Sport-Apps helfen, dem Bewegungsmangel abzuhelfen und damit die medizinischen Kosten zu senken, die bundesweit in die Milliarden gehen. Andererseits haben sie Risiken und Nebenwirkungen. „Fitness-Apps sind großartig, wenn sie zur Motivation eingesetzt werden“, sagt Speck, „aber es besteht das Risiko, dass sie eines Tages gegen Versicherte verwendet werden.“ Was manche Versicherte heute freiwillig tun, könnte morgen für alle verpflichtend sein: Wer sich weigert, seine Pulsdaten herauszurücken, muss draufzahlen. Auf diese Weise könnten die scheinbar harmlosen Apps das Solidarprinzip aushebeln.

VIDEO: Nutzen und Nachteil von Fitness-Apps und Sensoren
spiegel.de/sw022015apps

Ein anderes Problem ist der Datenschutz. Bei einem Test von 100 Fitness-Apps stellte die Sicherheitsfirma Symantec fest, dass 52 von ihnen nicht einmal eine Datenschutzerklärung anboten. Ob und an wen die Firmen die eingesammelten Fitnessdaten verkaufen, ist komplett unklar.

DEUTSCHE DATENSCHÜTZER warnen zwar vor Missbrauch, doch viele Firmen sitzen im Ausland, wo der freizügige Umgang mit sensiblen Daten teilweise legal ist. Mehr noch: Viele Apps übertragen die Passwörter ungeschützt übers Internet, auch Runtastic machte das früher so – wodurch Hacker sich leicht Zugang zu den vertraulichen Körperdaten verschaffen könnten.

„Die meisten Apps sind weniger Trainingsbegleiter als Datenstaubsauger“, warnt Hendrik Speck. Er selbst meldet sich daher meist nur mit Pseudonym und einer nichtssagenden E-Mail-Adresse an. So kann er seine Identität verschleiern, doch die Daten seiner Fitness werden meist direkt aus dem Gerät in die Rechenzentren der jeweiligen Firma übertragen, nach Kalifornien oder nach Linz oder wohin auch immer – zur Weiterverwertung, um etwa Laufschuhe zu bewerben.

Umgekehrt komme er selbst meist schwer oder gar nicht an seine eigenen Körperdaten, klagt Speck: „Das Format der Datensätze ist oft mit Absicht sperrig gehalten, damit die Nutzer nicht so leicht den Anbieter wechseln.“

Die Fitness-App N*Soria dagegen, die er gerade gemeinsam mit seinen Studenten entwickelt, soll es Nutzern künftig ermöglichen, ihre Körperdaten auf dem eigenen Smartphone zu sammeln, zu bearbeiten und privat zu halten. Noch kann N*Soria nicht viel, zunächst soll sie auf Pulsmessern und Fahrradtachos laufen. Doch jeder, der will, kann die Software verwenden, um neue, eigene Apps zu programmieren, unabhängig von Großkonzernen. Frei nach dem Motto: Mein Lauf gehört mir.

Die Wildwestmethoden vieler Fitness-Apps bedeuten indes nicht, dass man die Finger und Arme und Beine davonlassen sollte, findet Speck. Im Gegenteil: „Wer bessere Technik will, der muss sich einmischen und sich gegebenenfalls wehren, bevor sich schlechte Gewohnheiten in der Branche verfestigen.“ Die Millionen Nutzer auf den Laufstrecken der Welt könnten den Spieß umdrehen und die digitalen Trainer umerziehen, hofft er. Zumindest da kann er Gschwandtners Motto zustimmen: Du musst das Ändern leben.

IMPRESSUM

SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH & Co. KG
Ericusspitze 1,
20457 Hamburg

TELEFON (040) 3007-0, -2700 (Kundenservice)
TELEFAX (040) 3007-2246 (Verlag), (040) 3007-2247 (Redaktion)
E-MAIL spiegel@spiegel.de

HERAUSGEBER Rudolf Augstein (1923 – 2002)
CHEFREDAKTEUR Klaus Brinkbäumer (V. i. S. d. P.)
STELLV. CHEFREDAKTEURE Susanne Beyer, Dirk Kurbjuweit, Alfred Weinzierl
REDAKTIONSLEITUNG Dietmar Pieper; Annette Großbongardt
REDAKTION Annette Bruhns, Angela Gatterburg, Uwe Klußmann, Joachim Mohr, Bettina Musall, Dr. Johannes Saltzwedel, Dr. Eva-Maria Schnurr
Autorin: Dr. Susanne Weingarten
REDAKTEURE DIESER AUSGABE Jörg Blech, Bettina Musall
GESTALTUNG Jens Kuppi, Jan-Christoph Prilop
BILDREDAKTION Thorsten Gerke
INFOGRAFIK Michael Walter
CHEF VOM DIENST Anke Jensen, Thomas Schäfer
SCHLUSSREDAKTION Lutz Diedrichs, Bianca Hunekuhl, Reimer Nagel, Tapio Sirkka
DOKUMENTATION Peter Wahle; Jörg-Hinrich Ahrens, Dr. Susmita Arp, Johanna Bartikowski, Ulrich Booms, Klaus Falkenberg, Silke Geister, Carsten Hellberg, Michael Jürgens, Renate Kemper-Gussek, Ulrich Klötzer, Anna Kovac, Petra Ludwig, Dr. Andreas Meyhoff, Tobias Mulot, Dr. Vasilios Papadopoulos, Heiko Paulsen, Maximilian Schäfer, Marko Scharlow, Dr. Regina Schlüter-Ahrens, Peter Wetter, Malte Zeller
TITELBILD Jens Kuppi
ORGANISATION Elke Mohr, Petra Schwenke
PRODUKTION Maike Ahrens, Solveig Binroth, Ines Hermes, Gabriele Holona, Christiane Stauder, Petra Thormann
HERSTELLUNG Mark Asher
VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN Norbert Facklam
ANZEIGENOBJEKTLEITUNG Arne Stefan Stiller
VERANTWORTLICH FÜR VERTRIEB Stefan Buhr
DRUCK appl druck GmbH, Wemding
OBJEKTLEITUNG Manuel Wessinghage
GESCHÄFTSFÜHRUNG Thomas Hass

© SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH & Co. KG, Mai 2015
ISSN 1868-4378

FSC MIX Papier FSC® C004592

Abonnementbestellung

Coupon bitte ausschneiden und im Briefumschlag senden an:

SPIEGEL-Verlag, Abonnentenservice, 20637 Hamburg oder per Fax (040) 3007-3070.

Ich bestelle SPIEGEL WISSEN zum Vorzugspreis von zurzeit € 7,10 pro Ausgabe statt € 7,80 im Einzelkauf. Ich kann den Bezug jederzeit zur nächsterreichbaren Ausgabe kündigen. SPIEGEL WISSEN erscheint sechsmal im Jahr.

Bitte liefern Sie SPIEGEL WISSEN an:

Name, Vorname des neuen Abonnenten

Straße, Hausnummer oder Postfach

PLZ, Ort

E-Mail

Der Bezug ist jederzeit zur nächsterreichbaren Ausgabe kündbar. Ich zahle nach Erhalt der Rechnung. Alle Preise inkl. MwSt und Versand. Das Angebot gilt nur in Deutschland. Hinweise zu den AGB und meinem Widerrufsrecht finde ich unter www.spiegel.de/agb

Datum, Unterschrift des neuen Abonnenten SC15-001