

„Körperdaten zu sammeln, das ist kein Selbstzweck“

Trendforscherin **CORINNA MÜHLHAUSEN** forscht seit Jahren daran, wie sich die Menschen und die Gesellschaft verändern. In ihrem neuen Trendreport macht sie einen neuen Maßstab aus: Gesundheit. Und da spielt das Tracking von Körperdaten eine entscheidende Rolle.



Corinna Mühlhausen, Trendforscherin

so weiter informieren. Das haben die als totale Fröhenheit empfunden.

Was genau?

Sie haben das als Eindringen in Ihren Herrschaftsbereich gesehen. Die Welt ist nicht, dass die Besistenz mehr wissen als das, was sie Ihre Ärzte Ihnen zu sagen hatten. Man könnte sagen: Sie hatten Angst vor der Körperdatensammlung, die Ihnen dann ja auch blühte. Das Internet ist Realität und Daten und Informationsseiten über Krankheiten mit ihm.

Wofür Sie nichts können.

Richtig, ich bin keine Ärztin. Ich vermute immer nur die Symptome und Prioritäten der Menschen und kann nur konstatieren, was gerade im Trend liegt und was in Zukunft für uns wichtig werden wird.

Und in dieser Funktion sprechen Sie in Ihrem neuesten Report vom „Magendatensatz“. Finden Sie, dass wir in dieser Sache auf dem richtigen Weg sind?

Lassen wir die vergangenen 18 Monate, lassen wir Corona mal beiseite.
Okay.

Huch. Warum der?
Ich finde die Entwicklung, seit ich vor 20 Jahren von den Betriebsärzten hat rausgeworfen wurde, wichtig und gut. Zu einem der sich das Symptom ein bisschen zurückgerückt. Zum anderen haben die

Menschen einen anderen Zu- und Umgang mit dem eigenen Körper gefunden.

Welcher?

Die haben sich gehäutert mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen, wie wir es bislang noch nie gesehen haben. Früher waren die Krankheitsfälle und Arzt, das was die Hände, in die man sich begibt hat. Und das über ein Jahrtausendlang.

Die erste allgemeine Krankheitserkennung wurde 1888 eingeführt.

So. Aber dann – und das ist noch gar nicht so lang her – wurden andere Dinge wichtig, die in der eigenen Verantwortung lagen: Sport und Ernährung zum Beispiel, aber auch Wellness war plötzlich ein Thema. Und das hat einen erstaunlichen Effekt in Sachen Selbstwirkksamkeit.

Welchem?

Die Leute haben festgestellt: Man kümmert sich zwar immer noch um mich, aber ich kann mich auch selber kümmern, um mich gut, auch besser zu fühlen. Ich kann mich nicht mit dem ausstellen, anderen, was ich esse – wo kommt das her, was ist da drin, wie ist das geblutet, was ist da Plastik drin?

Ist doch super!

Ja. Aber wie so oft, wenn etwas Neues sich etabliert, hat sich diese Spirale überdreht.

Wie meinen Sie das?

Bei vielen war da nur noch Aufmerksamkeit und Nebelschleier. Ich finde, wir sind in den letzten Jahren zu sehr in Innenwissen und zu wenig im Außen. Bei uns das Außen eins trägt mit der Schippe übergezogen hat.

Die Pandemie.

Gar zu genau. Das war ein Stopper in diesem Trend zur Selbstoptimierung – das präsentierte eine neue Welt auf uns ein, die wir erst mal begreifen mussten. Aber als das dann passiert war, haben viele zwischen Homeoffice und Homeschooling ihren Körper ganz neu entdeckt.

Bringt uns das dann jetzt zu den Körperdaten, die in Ihrem Trendreport eine große Rolle spielen?

Nicht automatisch – eher zurück zur Selbstoptimierung. Und Optimum ist nicht gleich Maximum – man kann auch Selbstoptimieren! – in sein und rein gar nichts an sich messen, sondern sich selbst beobachten und nachspüren. Aber ich glaube, dass man jetzt antworten muss: das Gedächtnis und das Gemesene zu einem großen Zopf zu machen. Denn wenn man einmal anfängt, das Potenzial des eigenen Handelns zu erkennen, ist es relativ logisch, dass man am Ende dieses Weges bei den eigenen Körperdaten landet.

Und wer landet da?

Gute Frage. Und spannend, weil Menschen sich inzwischen auf die unterschiedlichsten Weise für Gesundheit interessieren. Zum Beispiel gibt es eine Gruppe von Menschen, die ihre Daten selbst auswerten und bei gesundheitlichen Problemen sagen: „Einen Arzt brauche ich nicht, aber einen Apotheker schon“. Oder nehmen wir die Naturheilende. Die wählen langsam und stetig vor sich hin, die Entwicklung geht weg von der klassischen Medizin und hin zur Natur – in Verbindung mit den Körperdaten, die eine gewisse Auskunft geben über die eigene Behindertbarkeit.

Das war ja überhaupt so ein Ding während der Corona: die Hinwendung zur Natur.

Das ging schon vorher los, aber die Pandemie war ein echter Booster. Und der Klimawandel liegt als Überthema über allem, der wird unser Denken und Handeln in Zukunft lenken.

Wie passen da nun eigentlich die Körperdaten rein? Wie die Fitnesstracker, die Apple Watch, der Messan von cardio24?

Sehr gut. Weil man diese Daten ja nicht als Selbstzweck sammelt. Die werden in einen ganzheitlichen Kontext eingesetzt. Wenn der Coach einem sagt, dass man Fett ab- und Muskelmasse aufbauen hat, weiß man, Super, das ist auch gut für mein Immunsystem, weil Fett sollte Entzündungen fördern und somit den Körper unserer Stress setzt. Das ist nur ein Beispiel, aber darum geht es zu verstehen, was mit dem großen Ganzen passiert. Der Fachbegriff dafür ist Holistic Health.

Das betrifft ja auch das Kerngeschäft der Fitnessstudios.

Ja, absolut. Eigentlich müsste jedes Studio so etwas wie einen Messan oder einen cardio24 Checkpoint haben, wobei es ja auch Geräte von anderen ...

Die lassen wir mal beiseite.

Na gut. Der Punkt ist: Wer nicht nur für 19,99 Euro irgendwo stumpf Muskel pumpen geht, sondern Selbstoptimierung auf einem höheren Niveau betreibt, der erwartet mittlerweile, dass diese Diagnostiktools in seinem Studio zur Verfügung stehen. Aber das reicht nicht.

Nein?

Nein. Wer sich bloß einmal draußtellt und hinsteht unkomfortabel ein paar Zahlen auf sein Smartphone oder in die Hand gedrückt bekommt, der macht das nie wieder. Der braucht das über und der braucht es auf eine spielerische Weise.

Eine Verkaufskontrolle.

Das klingt mir zu schönem. Sagen wir lieber: Verlustpapier. Und das ist der Grund, warum Coaches in diesen Einrichtungen heute mehr können müssen als Geräte einstellen und Leute motivieren.

Näherlich?

Die müssen fit sein an den Geräten. Auch die müssen wissen, wie man Körperdaten liest und interpretiert, die müssen das mit Social Media verbinden und die Ergebnisse für das Leben aufbereiten. Nur gemeinsam auf Zahlen gucken, das ist es nicht. Die Kunden sagen: „Du hast mich gemacht, du hast mir gesagt, wie ich trainieren, wie ich schlafen, wie ich essen soll. Jetzt weiß ich aber auch schwarz auf weiß was es, was das mit mir macht“.

Ist man dann nicht schon mehr ein Trainer?

Na klar. Die Kunden haben mit den Coaches in den Studios im besten Fall kommunizierbare Verbündete – und wenn das passiert, motiviert es extra. Und das gilt doch für diesen ganzen großen Bereich des Trainings. Es kann dich erst bewusster und dann geübter machen, das wiederum kann eine Vorbildfunktion für andere Menschen sein. Das ist doch wunderbar, denn es hilft die Menschen insgesamt geübter.

Die Frage ist dann aber doch: Muss man nicht alles tracken zur Selbstoptimierung? Gibt es auch mit dem Schlaf, nur so zum Beispiel.

Das gehört natürlich zu den Dingen, die wir die Menschen für unseren einzelnen Trendsport auch getrag haben. Wir haben festgestellt: Klar gibt es Leute, die sich komplett überwachen.

Sie können gerade ein bisschen leifisch.

Nein, alles gut, wenn es in das Leben der Menschen passt, habe ich kein Problem damit. Aber wir haben eben auch gesehen. Alles lebt kaum einer aus. Wer sich im Schlaf und beim Sport trackt, legt dann in Sachen Ernährung die Laxe gem etwas niedriger. Oder überlässt den Schlaf dann doch unbewacht sich selbst. Manchmal reicht eine Waage oder nur ein Schrittzähler. Alles ist legitim.

Aber wenn alles legitim ist – gibt es dann nicht auch die Gefahr, dass die Schlafoberfläche wird? Dass man sich einen Wolf misst und am Ende vergisst, das eigene Körpergefühl wahrzunehmen?