Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 22 (2015)
Heft: 247

Artikel: Auch die HSG zählt Schritte
Autor: Kowatsch, Tobias
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-884392

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

AUCH DIE HSG ZÄHLT SCHRITTE

Eine der grössten Krankenkassen der Schweiz, die CSS, lanciert myStep: einen Pilotversuch zur Schrittzählung. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt vom Health-IS Lab der Universität St.Gallen. Projektleiter *Tobias Kowatsch* gibt Auskunft.

Die CSS beruft sich bei der Lancierung des Projekts auf ein «wachsendes Kundenbedürfnis nach digitaler Selbstvermessung». Zu Recht?

Tobias Kowatsch: Es gibt immer mehr Studien, welche das wachsende Bedürfnis thematisieren und empirisch seit bereits 2009 aufzeigen. Sogar «20 Minuten» hatte am 5. Mai 2015 entsprechende Umfrageergebnisse auf Basis von etwa 1100 Teilnehmern präsentiert, wonach 63 Prozent der Leserschaft bereits jetzt ihre Fitnessdaten überwachen und viele davon versuchen, 10'000 Schritte pro Tag zu erreichen. 51 Prozent würden ihre Daten sogar dem Arzt oder der Versicherung weitergeben. Da man weiss, dass es das so genannte Intention-Behavior-Gap gibt – das heisst, dass man nicht unbedingt auch immer tut, was man beabsichtigt, Beispiel Rauchstopp –, kann man nur durch eine Studie im Feld herausfinden, wie gross das tatsächliche Kundenbedürfnis ist. Wir mussten in unserem Nationalfonds-Projekt PathMate in Kooperation mit dem Ostschweizer Kinderspital sowie der Universität Fribourg feststellen, dass die Lücke zwischen Absicht und tatsächlichem Verhalten bei übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen sehr gross ist. Konkret war das Bedürfnis immens, mit elektronischen Schrittzählern das Bewegungsverhalten positiv zu verändern – das tatsächliche Verhalten war dagegen eher ernüchternd.

Welche Erkenntnisse verspricht man sich vom Pilotprojekt – über die allgemeine Förderung des Gesundheitsbewusstseins hinaus?

Das interdisziplinäre Health-IS Lab beschäftigt sich insbesondere mit soziotechnischen Systemen, deren Akzeptanz und deren Effekten auf Individuen, Unternehmen und die Gesellschaft. Bei myStep wollen wir wissen, wie viele Teilnehmer aus welchen Gründen mitmachen und warum nicht. Dies betrifft technische Fragestellungen (Handhabung der elektronischen Tracker, Registrierungsprozess etc.), aber insbesondere auch Fragen zur langfristigen Akzeptanz, zur Nutzung und Motivation der Teilnehmer, ihren Einstellungen und Charakteristika – etwa, ob es vor allem Sportler oder Frauen sind, die mitmachen. Dazu kommt die Frage, welchen Effekt das Pilotprojekt auf das allgemeine Bewegungsverhalten hat. Die Antworten lassen dann Rückschlüsse zu, wie ähnliche Projekte (nicht nur im Gesundheitsbereich) ausgestaltet sein müssen, damit Teilnehmer langfristig daran Spass haben und gleichzeitig «etwas Gutes» für sich tun können. Implikationen für Anbieter können sein, wie sie attraktive Dienstleistungen auf Basis von Selbstvermessungstools gestalten, um damit natürlich nicht nur vorhandene Kundenbedürfnisse besser zu adressieren, sondern auch neue Kunden zu gewinnen und damit ihren Wettbewerbsvorteil zu verbessern.

Wie steht es um die Datensicherheit?

Es ist ein zeitlich begrenztes Pilotprojekt. Dennoch ist der Versicherung klar, dass Gesundheitsdaten mindestens genauso schützenswert sind wie hochsensible Bankdaten. Daher unterscheidet die CSS auch gar nicht zwischen Daten aus diesem Pilotprojekt – und es sind nur Schritte pro Tag, die hier gespeichert werden, keine GPS-Koordinaten oder andere Daten, welche elektronische Schrittzähler allenfalls sonst noch aufzeichnen – und anderen Gesundheitsdaten, die bisher bei der Versicherung gespeichert werden. So werden die Schrittdaten mit dem Kunden-Login-Portal myCSS synchronisiert, das den höchsten Standard im Bereich Sicherheit und Datenschutz erfüllt. Wer teilnimmt, kann sich nur mit einem persönlichen Passwort und einem SMS-Code anmelden, um die Schrittdaten einzusehen. Bei der Bearbeitung von Gesundheitsdaten ihrer Versicherten unterliegt die CSS zudem strengen Datenschutzbestimmungen. Schliesslich bekommen wir als Forschungspartner keine personenbezogenen Daten und können daher auch keine Rückschlüsse auf einzelne Personen ziehen. Im Gegenzug dürfen wir der CSS keine individuellen Umfrageergebnisse mitteilen, sondern nur für wissenschaftliche Zwecke verwenden, und auch nur dann, wenn die Teilnehmer damit einverstanden sind. Dies war übrigens eine wichtige Voraussetzung der Ethikkommission der Universität St.Gallen, damit wir an diesem Pilotprojekt teilnehmen können.

Selftracking ist Mode, wird aber auch kontrovers diskutiert. Grundsätzlich stören sich Kritiker an der Idee der technologischen Vermessbarkeit des Menschen und daran, dass die Wahrnehmung des Körperbefindens an eine Maschine quasi «delegiert» wird. Wie stehen Sie zu diesen Fragen?

Zunächst einmal habe ich im Rahmen des SNF-Projektes PathMate von den Ärzten des Ostschweizer Kinderspitals gelernt, dass Wahrnehmung und Realität sehr weit auseinan-

derdriften können: Was ist viel, was ist wenig Bewegung? Was ist eine «normale» Portion beim Essen? Dies stellt für evidenzbasierte Präventionsangebote oder Therapien ein grosses Problem dar, denn diese basieren häufig auf einer genauen Dosierung eines «Wirkmittels», Arznei, Bewegungsziel etc. Bei Medikamenten ist das relativ einfach, da hier die Dosis vorgegeben ist. Aber nehmen Sie die gesundheitswirksame Bewegungsempfehlung für Erwachsene des Bundesamts für Sport: «mindestens 2 1/2 Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität». Was bedeutet das genau? Wie ist die Wahrnehmung von mittlerer Intensität? Eine Sportuhr mit Pulsmesser und Brustgurt oder ein einfacher Schrittzähler können zumindest annähernd helfen, die eigenen Wahrnehmungssensoren zu sensibilisieren. Wenn man dann zusammen mit den elektronischen Helfern erfahren hat, was 2 1/2 Stunden mittlere Intensität bedeuten, kann man die Bewegungsempfehlungen sehr viel besser einschätzen und, sofern man dies möchte, selbst regelmässig kontrollieren, oder, was sicherlich auch ein Motivationsgrund vieler Self-Tracker ist, sich mit anderen vergleichen. Dasselbe gilt dann wohl auch für die 10'000 Schritte, übrigens ebenfalls eine grobe Annäherung an die oben genannte Empfehlung.

Dennoch: Lässt sich der Mensch vermessen?
Es ist grundsätzlich natürlich sehr heikel, die Wahrnehmung des eigenen Körperbefindens an eine Maschine zu «delegieren». Solange die objektive Messung aber transparent kommuniziert, was gemessen wurde, kann der mündige Anwender selbst sehr gut einschätzen, ob und inwieweit er dem Messgerät oder dem Anbieter des Präventionsangebots vertrauen möchte oder nicht. Schliesslich müssen wir uns mit der technologischen Vermessbarkeit des Menschen intensiv auseinandersetzen, entscheidet sie doch heute schon mit sehr klaren Grenzen darüber, ob wir gesund oder krank sind. Denken Sie nur an das Fieberthermometer oder das Massband in Kombination mit einer Waage, um den BMI zu errechnen. In vielen weiteren Bereichen ist es absolut notwendig, dass wir diese Vermessbarkeit haben, um gesund und sicher in unserer Gesellschaft zu leben – etwa bei der Messung der Sehstärke in Verbindung mit dem Führerschein. Und viele Menschen sind mittlerweile einfach daran interessiert, auch weil es technisch möglich und bezahlbar geworden ist, selbständig Körpermessungen vorzunehmen, was früher nur aufwendig, teuer und mit Hilfe von Fachexperten möglich war.

Trotz Missbrauchspotential...
Wichtig ist aus meiner Sicht, dass der technologische Fortschritt zur Vermessung des eigenen Körpers nicht zum Nachteil aus Sicht der Anwender ausgenutzt wird, zum Beispiel in Form von Diskriminierung. Menschen mit gewissen Handicaps etwa können bestimmte Verhaltens- oder Bewegungsziele natürlich nicht erreichen. Hier ist es die Aufgabe verantwortungsbewusster Anbieter, aber auch der Bürgerinnen und Bürger und damit der Politik, Rahmenbedingungen und ausgewogene Angebots-Portfolios zu schaffen, damit die Vermessbarkeit des Menschen, so wie sie auch heute und seit vielen Jahren üblich ist, keine negativen gesellschaftlichen Folgen hat. Hingegen sollten wir die auf Eigenverantwortung basierende Selbstvermessung vor allem auch dafür nutzen, um neue wissenschaftliche Erkenntnisse über die Individualität des Menschen zu gewinnen, so dass wir in Zukunft die heute oft noch existierenden harten Grenzwerte und Normen – wie die 10'000 Schritte pro Tag für alle – durch individuelle Werte ersetzen können.

Interview: Peter Surber
Das Interview wurde schriftlich geführt.

Tobias Kowatsch ist seit 2013 Projektleiter am Health-IS Lab der Universität St. Gallen und ETH Zürich (health-is.ch). Als Medien- und Wirtschaftsinformatiker umfasst seine Forschung die Entwicklung und Evaluierung konsumentenzentrierter Gesundheitsinformationssysteme.

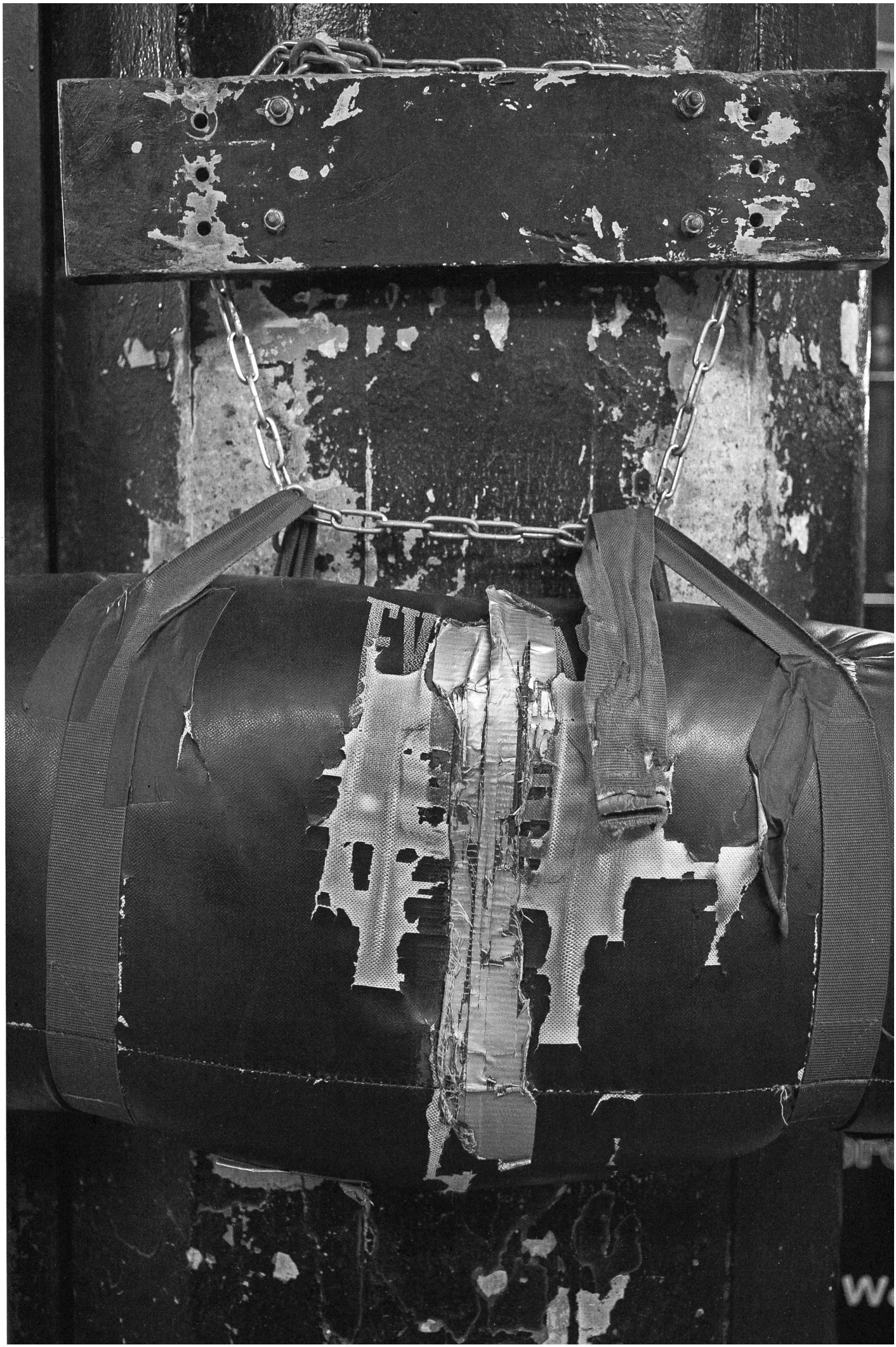
Was sagt der Datenschutz?

«Fitnesstrackingsysteme und Wearables zur Vermessung der eigenen Körperfunktionen über Sensoren und Smartphone-Apps sind im Trend, weshalb wir die Entwicklungen in diesem Bereich aufmerksam beobachten.» Das sagt auf Anfrage Silvia Böhlen, Kommunikationsspezialistin im Amt des Eidgenössischen Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten (EDÖB). So war der Internationale Datenschutztag 2015 dem Thema Körperdaten gewidmet – und auch im letzten Newsletter hat das EDÖB über «Die Folgen der digitalen Selbstvermessung» informiert.

Konkrete Konfliktfälle seien jedoch keine hängig, sagt Böhlen – allgemein gelte: «Bei der Bearbeitung von Gesundheitsdaten braucht es die explizite Einwilligung der betroffenen Personen. Oftmals stimmen diese aber in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen den Datenbearbeitungen zu. Wir empfehlen deshalb, das Kapitel Datenschutz der AGB immer sehr gut zu lesen!»

Gemäss Medienberichten kontrollieren in Deutschland oder den USA inzwischen auch Arbeitgeber die Gesundheitsaktivitäts-Daten ihrer Angestellten. Diesen Trend gebe es auch in der Schweiz, bestätigt Böhlen. Und was sagt das Gesetz? Böhlen: «Der Schutz der Privatsphäre bei der Bearbeitung von Personendaten ist im Datenschutzgesetz geregelt. Dieses besagt, dass die betroffenen Personen über Umfang und Zweck der Datenbearbeitung vorgängig informiert werden müssen und ihre Einwilligung geben müssen. Da Gesundheitsdaten als besonders sensibel eingestuft werden, braucht es eine ausdrückliche Einwilligung. Wichtig ist auch, dass die Daten nur zu dem Zweck verwendet werden dürfen, zu dem die betroffenen Personen ihre Einwilligung gegeben haben.»

edoeb.admin.ch/dokumentation/00460/01237/index.html?lang=de



L