Löse dein Problem mit einem Augenzwinkern

Meine Uhr hat verkündet, dass ich einen schlechten Tag habe

Wie du Schlaf- und Aktivitätsdaten richtig interpretierst, ohne dein Wohlbefinden von ihnen bestimmen zu lassen



Max Paradox

Meine Uhr hat verkündet, dass ich einen schlechten Tag habe

Wie du Schlaf- und Aktivitätsdaten richtig interpretierst, ohne dein Wohlbefinden von ihnen bestimmen zu lassen

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907467

ALL-IN Rafał Płonkowski



INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 5

Kapitel 1 - Wenn die Zahl auf dem Bildschirm wichtiger wird als dein Wohlbefinden 11

Kapitel 2 - Was weiß deine Smartwatch wirklich über deinen Schlaf? 21

Kapitel 3 - Stress laut Smartwatch: Warum dein Handgelenk dein Leben nicht kennt 32

Kapitel 4 - Perfekte Werte, unperfektes Leben 43

Kapitel 5 - Benachrichtigungen, die dich nicht zur Ruhe kommen lassen 54

Kapitel 6 - Warum ständiges Kontrollieren der Werte immer weniger Erkenntnisse bringt 64

Kapitel 7 - Wenn gesunde Gewohnheiten zur Besessenheit werden 75

Kapitel 8 - Die Smartwatch macht Urlaub: Was wir lernen, wenn Messungen fehlen 85

Kapitel 9 - Daten, Kontext, Entscheidung: Wie du Ergebnisse ohne Panik interpretierst 97

Kapitel 10 - Der wöchentliche Schlafcheck: Muster erkennen statt Schuldige suchen 108

Kapitel 11 - Bewegung ohne Schrittzähler-Diktatur: Wie du körperliche Aktivität nach deinen eigenen Regeln planst 119

Kapitel 12 - Kleines Experiment, großer Unterschied: Wie findest du heraus, was dir wirklich guttut? 131

Kapitel 13 - Dein persönliches Dashboard: Welche Zahlen solltest du wirklich im Blick behalten? 142

Kapitel 14 - Ein Morgen ohne Urteil, ein Abend ohne Abrechnung 153

Kapitel 15 - Wenn deine Smartwatch Unsinn anzeigt und du anfängst, daran zu glauben 164

Kapitel 16 - Krankheit, Müdigkeit und schwierige Wochen: Wenn die Statistiken nicht mehr zum Leben passen 176

Kapitel 17 - Wenn der vernünftige Umgang nicht klappt: Wie du aufhörst, dich ständig selbst verbessern zu wollen 188

Kapitel 18 - Wie bewahrst du einen gesunden Abstand, wenn das Neue nicht mehr neu ist? 199

Kapitel 19 - Deine Smartwatch hat ihre Meinung geändert. Und du? Wie du gelassen bleibst, wenn die Daten nicht mehr zu deinen Erwartungen passen..... 209

Kapitel 20 - Deine Smartwatch kann deinen Tag messen. Sie muss nicht entscheiden, ob er gut war 220

INTRO

Du wachst an einem Samstag auf. Draußen scheint angenehm die Sonne, du musst nirgendwohin hetzen, und dein erster Gedanke lautet: „Mensch, habe ich gut geschlafen!“ Zufrieden streckst du dich wie jemand, der gerade eine kleine, ganz persönliche Lotterie gewonnen hat. Du greifst zum Smartphone, um nach der Uhrzeit zu sehen, und öffnest bei der Gelegenheit die App deiner Smartwatch. Schlafbewertung: 58 Punkte. Erholung: schlecht. Leistungsbereitschaft: niedrig. Angeblich braucht dein Körper dringend Ruhe. Du schaust auf den Bildschirm, dann an die Decke und anschließend wieder auf den Bildschirm. Noch vor dreißig Sekunden hast du dich großartig gefühlt. Jetzt beschleicht dich der Verdacht, dass du eigentlich müde bist und offenbar nur niemand daran gedacht hat, dich darüber zu informieren. Herzlichen Glückwunsch. Du hast gerade deinen Morgen gegen ein Gerät verloren, das nicht einmal Augenlider besitzt.

Das ist eine der merkwürdigsten Situationen des modernen Lebens. Wir kaufen uns eine intelligente Uhr, um unseren Körper besser zu verstehen, und nach einiger Zeit fragen wir die Uhr, wie wir uns eigentlich fühlen. Zeigt sie einen guten Wert an, sind wir zufrieden, selbst wenn sich der Morgen wie zähe Verhandlungen mit der eigenen Wirbelsäule anfühlt. Zeigt sie dagegen ein schlechtes Ergebnis, suchen wir nach Symptomen, die das Urteil bestätigen. Du hast leicht gegähnt? Na also! Du hast keine Lust zu arbeiten? Damit wäre alles geklärt! Du möchtest noch einen Kaffee? Das Gerät hat die Katastrophe längst vorhergesehen. Ein gewöhnlicher Tag verwandelt sich in eine kriminalistische Untersuchung, bei der dein Körper der

Hauptverdächtige ist und ein Stück Elektronik an deinem Handgelenk als wichtigster Zeuge auftritt.

Das bedeutet keineswegs, dass Sportuhren, Fitnessarmbänder und Gesundheits-Apps wertlos wären. Ganz im Gegenteil: Sie können nützliche Informationen über Bewegung, Erholung, regelmäßige Schlafgewohnheiten oder Veränderungen der Herzfrequenz liefern. Manche helfen uns dabei, Muster zu erkennen, die im hektischen Alltag leicht untergehen. Das Problem beginnt erst dann, wenn aus einer Information eine verbindliche Anweisung wird und aus einem Hinweis ein Urteil. Die Schrittzahl entscheidet plötzlich darüber, ob der Tag erfolgreich war. Die Schlafbewertung bestimmt, ob du dich überhaupt ausgeruht fühlen darfst. Der Erholungsindex legt fest, ob du zum Training gehen solltest, obwohl deine Beine zu diesem Thema eine eigene, ziemlich entschiedene Meinung vertreten.

Eines sollten wir gleich zu Beginn klarstellen: Deine Smartwatch ist kein kleiner Arzt, der sein Diplom unter dem Armband versteckt. Die meisten handelsüblichen Geräte schätzen Schlaf und andere körperliche Parameter anhand von Sensorsignalen und Algorithmen. Sie beobachten nicht unmittelbar sämtliche Vorgänge in deinem Organismus und kennen auch nicht den vollständigen Zusammenhang deines Lebens. Eine Uhr kann eine Veränderung deiner Herzfrequenz registrieren. Sie weiß aber nicht, ob du dir am Vorabend Sorgen wegen eines wichtigen Gesprächs gemacht, dich um ein krankes Kind gekümmert oder einfach eine Serie geschaut hast, deren Folge genau im unverschämtesten Moment mit einem Cliffhanger endete. Das Messergebnis kann hilfreich sein, erzählt aber niemals die vollständige Geschichte eines Menschen.

Warum überlassen wir Zahlen trotzdem so bereitwillig die Macht über unser Wohlbefinden? Weil Zahlen überzeugend aussehen. Sie sind ordentlich sortiert, farbig dargestellt, scheinbar präzise und häufig mit einer Genauigkeit versehen, die wissenschaftliche Gewissheit suggeriert. Dreiundsiebzig Punkte klingen wesentlich seriöser als „Ich glaube, ich habe eigentlich ganz ordentlich geschlafen“. Ein Diagramm wirkt professioneller als die Erinnerung an einen entspannten Morgen. Und ein grüner Fortschrittsbalken kann mehr Zufriedenheit auslösen als der Spaziergang selbst, durch den dieser Balken überhaupt erst entstanden ist. Das menschliche Gehirn liebt eindeutige Antworten, besonders wenn das Leben hauptsächlich Fragen und unbezahlte Rechnungen bereithält.

Hinzu kommt der zunächst völlig harmlose Wunsch, die eigenen Gewohnheiten zu verbessern. Du beginnst damit, deine Schritte zu zählen. Anschließend interessiert dich deine Schlafdauer. Dann entdeckst du Schlafphasen, Herzfrequenzvariabilität, Trainingsbelastung, Stresslevel und Bereitschaftsindikatoren. Jeder weitere Messwert verspricht zusätzliche Erkenntnisse. Irgendwann stellst du allerdings möglicherweise fest, dass du nicht mehr einfach dein Leben lebst, sondern deinen Organismus wie ein Unternehmen führst, in dem sämtliche Abteilungen täglich Berichte einreichen und der Geschäftsführer grundsätzlich unzufrieden ist. Sogar Erholung wird zu einer Aufgabe, die erledigt werden muss. Möglichst effizient, fristgerecht und selbstverständlich mit entsprechender Bestätigung in der App.

Besonders paradox wird es, wenn der Versuch, gesünder zu leben, allmählich die Lebensqualität verschlechtert. Du gehst früher ins Bett, überlegst aber vor dem Einschlafen, ob

du diesmal eine ausreichend gute Bewertung erreichen wirst. Du wachst nachts auf und rechnest aus, wie viele Punkte du gerade verloren hast. Du gehst spazieren, doch statt deine Umgebung zu genießen, kontrollierst du ständig, ob der Schrittzähler auch wirklich alles erfasst. Zeichnet das Gerät deine Aktivität nicht auf, entsteht dieses absurde Gefühl, dass ein Teil deiner Anstrengung umsonst gewesen sei. Als wären deine Muskeln verpflichtet, ausschließlich Bewegungen anzuerkennen, die zuvor vom Server des Herstellers genehmigt wurden.

Dieses Buch wird dich weder dazu auffordern, deine Smartwatch in einer Schublade verschwinden zu lassen, noch sämtliche Messwerte als technologischen Betrug abzutun. Es geht um etwas wesentlich Vernünftigeres: zu lernen, Daten zu nutzen, ohne sie wie einen Vorgesetzten zu behandeln, dem du jeden Tag Rechenschaft über dein Befinden ablegen musst. Wir werden uns ansehen, was einzelne Kennzahlen tatsächlich aussagen können, was sie nicht zuverlässig feststellen können und weshalb ein einzelner Messwert häufig weniger bedeutet als ein langfristig erkennbares Muster. Du wirst lernen, wichtige Signale von gewöhnlichen Schwankungen zu unterscheiden, die keine sofortige Neuorganisation deines gesamten Tages erfordern.

Ebenso wichtig wird es sein, den Moment zu erkennen, in dem die ständige Überwachung dein Verhalten stärker beeinflusst als deine tatsächlichen Bedürfnisse. Es kann durchaus vernünftig sein, nach mehreren anstrengenden Nächten die Trainingsintensität zu reduzieren. Es ist jedoch etwas völlig anderes, auf einen angenehmen Spaziergang zu verzichten, nur weil die App ein rotes Symbol anzeigt. Auf den ersten Blick mögen beide Entscheidungen ähnlich

aussehen, doch sie beruhen auf unterschiedlichen Überlegungen. Im ersten Fall berücksichtigst du Informationen, persönliche Erfahrungen und den jeweiligen Zusammenhang. Im zweiten lässt du einen vereinfachten Indikator deine eigene Einschätzung der Situation ersetzen. Genau diesen Unterschied werden wir genauer betrachten, ohne dabei ins andere Extrem zu verfallen und grundsätzlich alles zu ignorieren, was uns nicht in den Kram passt.

Wir werden auch nicht so tun, als wäre ein gutes subjektives Befinden automatisch ein Beweis für perfekte Gesundheit. Die eigenen Empfindungen können täuschen, genauso wie die Messungen handelsüblicher Geräte. Anhaltende beunruhigende Beschwerden, ungewöhnliche Veränderungen oder Schlafprobleme gehören medizinisch abgeklärt und sollten nicht zum Gegenstand eines Wettstreits zwischen Bauchgefühl und Smartphone-App werden. Eine Smartwatch kann zusätzliche Beobachtungen liefern, die es wert sind, mit medizinischem Fachpersonal besprochen zu werden. Sie sollte jedoch niemals eigenständig über Diagnosen oder Behandlungen entscheiden. Ein vernünftiger Umgang mit Technologie bedeutet schließlich auch, ihre Grenzen zu kennen.

Beginnen wir mit einer kleinen Veränderung, die du bereits morgen früh ausprobieren kannst. Bevor du deine Schlafbewertung ansiehst, nimm dir einen Moment Zeit, um selbst einzuschätzen, wie es dir geht. Achte darauf, ob du schläfrig, erholt oder angespannt bist, wie viel Energie du verspürst und wie sich dein Körper anfühlt. Erst danach schaust du auf die Daten. Sollten sich beide Einschätzungen unterscheiden, musst du nicht sofort einen Sieger küren. Betrachte die Abweichung lieber als zusätzliche Information, deren Bedeutung du im größeren Zusammenhang beurteilen

kannst. Es geht nicht darum, Messwerte zu ignorieren, sondern darum, deiner eigenen Erfahrung weiterhin Raum zu geben. Denn kein Diagramm kann sie vollständig abbilden.

Letztlich besteht das Ziel nicht darin, jeden Tag perfekte Ergebnisse zu erzielen. Das Leben ist kein Wettbewerb um das schönste Statistik-Dashboard, und ein guter Tag braucht kein Zertifikat, das von deinem Handgelenk ausgestellt wird. Technologie kann dir helfen, klügere Entscheidungen zu treffen, nützliche Zusammenhänge zu erkennen und besser auf dich zu achten. Sie sollte jedoch ein Werkzeug bleiben und nicht zum Schiedsrichter über jede Emotion und jede morgendliche Entscheidung werden. Wenn du also morgen mit hervorragender Laune aufwachst und deine Uhr verkündet, dass die Lage katastrophal aussieht, musst du deine Meinung nicht sofort ändern. Du kannst ganz entspannt aufstehen, dich strecken und deinen Tag beginnen. Das Gerät wird diesen Akt des Ungehorsams schon irgendwie verkraften.

Kapitel 1 - Wenn die Zahl auf dem Bildschirm wichtiger wird als dein Wohlbefinden

Am Montagmorgen betritt Marek das Büro mit dem Gesichtsausdruck eines Menschen, der gerade eine beunruhigende Nachricht von seinem eigenen Organismus erhalten hat. Eine Kollegin fragt, ob alles in Ordnung sei. Marek seufzt und erklärt, dass sein Erholungswert gerade einmal 42 Prozent beträgt. Die Kollegin nickt mitfühlend, obwohl sie keine Ahnung hat, was das eigentlich bedeutet. Marek ist sich ebenfalls nicht besonders sicher, aber die App hat den Wert orange eingefärbt, und Orange verpflichtet offenbar zum Leiden. Noch bevor er das Gebäude betreten hatte, fühlte er sich vollkommen normal. Jetzt sitzt er vor seinem Computer und überlegt, ob er das Treffen am Nachmittag absagen, auf sein Training verzichten und seiner Familie vorsorglich mitteilen sollte, dass das heutige Abendessen im Zeichen einer biologischen Krise stehen wird. Alles nur, weil das Gerät an seinem Handgelenk seinen Körper für nicht ausreichend auf einen Montag vorbereitet hält. Wobei man dafür, nebenbei bemerkt, keine besonders ausgefeilten Algorithmen braucht.

Diese Geschichte ist erfunden, doch der Mechanismus dahinter verdient Aufmerksamkeit. Moderne Geräte können unser alltägliches Funktionieren mithilfe von Zahlen, Diagrammen und Bewertungen beschreiben. Das ist praktisch, weil schwer greifbare Vorgänge dadurch scheinbar konkrete Formen annehmen. Schlaf wird zu einer Punktzahl, Müdigkeit zu einem Erholungsindex und Bewegung zu einer Anzahl von Schritten. Problematisch wird

es, wenn wir beginnen, diese Beschreibungen als endgültige Urteile zu betrachten, denen wir unsere eigenen Erfahrungen unterordnen müssen. Ein Indikator, der ursprünglich Informationen liefern sollte, beeinflusst plötzlich unsere Entscheidungen, unsere Stimmung und die Art, wie wir die Signale unseres Körpers interpretieren.

Normalerweise geschieht das nicht von einem Moment auf den anderen. Schließlich kauft niemand eine Smartwatch mit der ausdrücklichen Absicht, ihr die Leitung der persönlichen Abteilung für Wohlbefinden zu übertragen. Anfangs schauen wir uns die Daten aus Neugier an. Wir möchten wissen, wie weit wir gegangen sind, wie lange wir geschlafen haben oder wie sich unsere Herzfrequenz während körperlicher Anstrengung verändert hat. Dann entdecken wir, dass das Gerät nicht nur Messwerte anzeigt, sondern sie auch interpretiert. Es vergibt Noten und Abzeichen, erkennt Trends und schlägt bestimmte Handlungen vor. Genau an dieser Stelle beginnt eine subtile Veränderung: Statt zu fragen, was die Daten bedeuten, fragen wir uns immer häufiger, was wir angesichts dieser Daten eigentlich fühlen sollten.

Eine Zahl, die wie die absolute Wahrheit aussieht

Stell dir zwei Aussagen vor. Die erste lautet: „Wahrscheinlich hast du dich nicht ausreichend erholt.“ Die zweite: „Schlafqualität: 61/100.“ Welche wirkt glaubwürdiger? Vermutlich die zweite, denn die Zahl vermittelt den Eindruck eines präzisen Messergebnisses. Das Problem besteht darin, dass eine solche Punktzahl häufig durch die Kombination mehrerer Parameter nach Regeln entsteht, die der jeweilige Hersteller festgelegt hat. Sie ist keine universelle Maßeinheit für Schlafqualität, so wie der Meter eine Maßeinheit für Länge ist. Ein Wert von 61 in

einer App muss keineswegs dasselbe bedeuten wie 61 in einer anderen.

Eine Zahl, die ausgesprochen präzise aussieht, kann also ein Phänomen beschreiben, dessen Bedeutung wesentlich weniger eindeutig ist. Das Gerät schätzt bestimmte Parameter anhand der gesammelten Signale. Ein Algorithmus rechnet diese Informationen in eine Bewertung um, und die Benutzeroberfläche präsentiert das Ergebnis verständlich und optisch ansprechend. Der Nutzer sieht dagegen nur die fertige Zahl, häufig ohne genauer zu wissen, wie sie zustande gekommen ist. Das wäre ungefähr so, als würde ein Restaurant jedem Gast eine Bewertung seines Mittagessens ausstellen, basierend auf der Anzahl seiner Kaubewegungen, seinem Esstempo und der Zeit, die er am Tisch verbracht hat. Daraus ließen sich durchaus einige Beobachtungen ableiten, aber wie gut das Essen tatsächlich geschmeckt hat, wäre weiterhin eine wesentlich kompliziertere Angelegenheit.

Das bedeutet nicht, dass die Bewertung zufällig oder nutzlos wäre. Sie kann helfen, Veränderungen zu erkennen und vergleichbare Zeiträume miteinander zu vergleichen. Wenn sich ein bestimmter Indikator über längere Zeit systematisch verschlechtert, lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob sich Gewohnheiten, Belastungen oder Erholungsbedingungen verändert haben. Eine einzelne Zahl ohne Zusammenhang besitzt dagegen nur begrenzten Aussagewert. Sie verrät nicht alles über die Qualität deines Tages, dein Energieniveau oder die tatsächlichen Bedürfnisse deines Körpers.

Entscheidend ist außerdem, welche Bedeutung wir der Messung zuschreiben. Der Satz „Meine Uhr hat einen niedrigen Erholungswert angezeigt“ beschreibt eine

Tatsache über das Gerät. Der Satz „Ich bin heute schlecht erholt“ ist bereits eine Interpretation über einen Menschen. Beide Aussagen können zusammenhängen, sind aber keineswegs identisch. Dieser kleine sprachliche Unterschied hat eine praktische Bedeutung: Er lässt Raum für weitere Informationen, statt die angezeigte Zahl sofort als endgültiges Urteil über die Situation zu akzeptieren.

Wie wir anfangen, nach Bestätigung zu suchen

Wenn wir den Hinweis bekommen, dass etwas nicht stimmt, beginnen wir leicht, besonders auf Signale zu achten, die diesen Hinweis bestätigen. Behauptet die App, dass die Nacht schlecht gewesen sei, bekommt jedes Gähnen plötzlich eine besondere Bedeutung. Zeigt sie dagegen eine hohe Leistungsbereitschaft an, interpretieren wir unsere gewöhnliche Energie möglicherweise als Beweis für eine außergewöhnlich gute Form. Dabei täuschen wir uns nicht bewusst selbst. Es handelt sich um die natürliche Neigung, Informationen stärker wahrzunehmen, die zu unseren bereits vorhandenen Erwartungen passen.

Nehmen wir an, Anna verbringt einen ruhigen Abend, geht zu einer vernünftigen Uhrzeit ins Bett und steht am Morgen ohne größere Schwierigkeiten auf. Nachdem sie ihre App geöffnet hat, erfährt sie allerdings, dass sie überraschend wenig Tiefschlaf hatte. Sofort beginnt sie zu überlegen, ob sie sich tatsächlich erholt hat. Auf dem Weg zur Arbeit verspürt sie eine leichte Schläfrigkeit, die sie normalerweise als gewöhnlichen Bestandteil des Morgens betrachtet hätte. Jetzt wird sie zum Beweis für eine unzureichende Regeneration. In den folgenden Stunden kontrolliert Anna immer häufiger ihr Befinden. Und je genauer sie danach sucht, desto mehr kleine Unvollkommenheiten entdeckt sie.

Besonders interessant an diesem Mechanismus ist, dass die Messung nicht einmal vollständig falsch sein muss, um unnötige Anspannung auszulösen. Es genügt, wenn wir ihr zu große Bedeutung beimessen. Die vergangene Nacht mag sich tatsächlich von anderen unterschieden haben. Daraus folgt aber nicht automatisch, dass der gesamte Tag misslingen wird. Menschen können unter sehr unterschiedlichen Bedingungen funktionieren, und ihr Wohlbefinden hängt von zahlreichen Faktoren ab. Ein einzelner Wert kann Bestandteil des Gesamtbildes sein, sollte aber niemals das gesamte Bild ersetzen.

Hilfreich ist es, zwischen Beobachtung und Vorhersage zu unterscheiden. Eine Information über die aufgezeichnete Schlafdauer bezieht sich auf die Vergangenheit. Eine Meldung über angeblich geringe Leistungsbereitschaft macht dagegen bereits eine Aussage über das mögliche Funktionieren in der Zukunft. Je weiter wir uns von einer Messung in Richtung Prognose bewegen, desto mehr Annahmen und Unsicherheiten kommen hinzu. Die Benutzeroberfläche präsentiert all diese Informationen jedoch häufig in einer ähnlich überzeugenden Form. Die Zahlen sind groß, die Farben eindeutig und die Mitteilung klingt, als hätte das Gerät gerade eine Beratung mit einem vollständigen Expertenteam abgeschlossen.

Ein Tag, den man bestehen muss

Ein ähnlicher Mechanismus betrifft die körperliche Aktivität. Sich ein tägliches Schrittziel zu setzen, kann durchaus hilfreich sein, weil es an Bewegung erinnert und sichtbar macht, wie aktiv man im Alltag tatsächlich ist. Die Schwierigkeiten beginnen, wenn eine bestimmte Zahl zum einzigen Kriterium für die Bewertung eines Tages wird. Neuntausend Schritte bedeuten Erfolg, während

achttausendneunhundertneunundneunzig Schritte bereits nach einer Niederlage aussehen. Der Körper kennt diese Grenze allerdings nicht. Die Muskeln treten wegen eines fehlenden Schrittes nicht in den Streik, und das Herz schickt auch keine Beschwerde an den Hersteller der Uhr.

Stell dir jemanden vor, der sich den ganzen Tag um Kinder gekümmert, gearbeitet, eingekauft und die Wohnung aufgeräumt hat. Am Abend ist diese Person müde, doch die App meldet, dass das tägliche Ziel nicht erreicht wurde. Statt die tatsächlich geleistete Arbeit wahrzunehmen, entsteht ein Gefühl der Unzufriedenheit. Also geht sie noch eine kleine Runde spazieren, obwohl sie sich nichts sehnlicher wünscht als Ruhe. Der Spaziergang an sich muss keineswegs schlecht sein. Problematisch ist der Grund dafür: die Absicht, Schuldgefühle zu vermeiden, die durch eine nicht vollständig gefüllte Fortschrittsanzeige entstanden sind.

Zahlenbasierte Ziele funktionieren am besten, wenn sie vernünftiges Verhalten unterstützen, statt es unabhängig von den Umständen in eine Pflicht zu verwandeln. Regelmäßige Bewegung kann wertvoll sein, auch wenn wir nicht jeden Tag dasselbe Ergebnis erreichen. Ein Tag mit Krankheit, Überlastung oder außergewöhnlich vielen Verpflichtungen ist nicht verschwendet, nur weil das Diagramm weniger beeindruckend aussieht. Außerdem sollte man bedenken, dass eine Smartwatch nicht sämtliche Arten körperlicher Aktivität gleich gut erfasst. Manche Tätigkeiten werden möglicherweise unterschätzt, andere ungenau gezählt. Wenn du deine Zufriedenheit ausschließlich von den angezeigten Werten abhängig machst, überlässt du einen Teil der Bewertung deiner Anstrengung einer Technologie, die nicht immer erkennt, was du tatsächlich tust.

Diese Abhängigkeit lässt sich an einer charakteristischen Reaktion erkennen: Wenn das Gerät eine Aktivität nicht aufzeichnet, entsteht eine Enttäuschung, die in keinem vernünftigen Verhältnis zur Situation steht. Schließlich hat die Anstrengung tatsächlich stattgefunden. Dein Körper hat gearbeitet, du hast Zeit investiert und die Erfahrung bleibt bestehen. Es fehlt lediglich die digitale Bestätigung. Wenn du deshalb trotzdem das Gefühl hast, dass dein Training weniger wertvoll gewesen sei, lohnt es sich zu überlegen, wann die Messung begonnen hat, den eigentlichen Grund für deine Bewegung zu ersetzen.

Drei Fragen, bevor du deine Pläne änderst

Ein sinnvoller erster Schritt besteht darin, zwischen dem Betrachten eines Ergebnisses und einer anschließenden Entscheidung eine kleine Pause einzulegen. Du musst nicht aufhören, deine Daten zu kontrollieren. Es reicht, wenn du nicht automatisch jeder Empfehlung folgst, als käme sie von einem Vorgesetzten, der offiziell dazu berechtigt ist, deinen Organismus zu verwalten.

Wenn ein Ergebnis dich beunruhigt oder dazu verleitet, deine Pläne zu ändern, stelle dir drei Fragen:

1. Was wurde tatsächlich gemessen oder geschätzt? Unterscheide einen konkreten Parameter von einer Bewertung, die erst durch einen Algorithmus entstanden ist.
2. Bestätigen mein Befinden und die Umstände diese Information? Berücksichtige Schläfrigkeit, Schmerzen, Müdigkeit, Belastung und deine eigenen Erfahrungen.
3. Weist das Ergebnis auf einen tatsächlichen Handlungsbedarf hin, oder löst es lediglich eine

emotionale Reaktion aus? Überlege, was du ohne Kenntnis dieser Zahl wirklich anders machen würdest.

Diese Fragen sind keine Methode, mit der du eigenständig gesundheitliche Probleme diagnostizieren kannst. Wenn beunruhigende Symptome auftreten, sollte die Entscheidung, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, nicht davon abhängen, ob deine Uhr gute Werte anzeigt. Die Fragen dienen dazu, im Alltag Informationen von vorschnellen Interpretationen zu unterscheiden.

Kehren wir zu Marek und seiner montäglichen Erholungskrise zurück. Wenn er sich vor dem Blick auf die App gut gefühlt hat, besteht kein Anlass, wegen einer einzelnen Bewertung sofort sämtliche Pläne abzusagen. Er kann sich die vergangene Nacht genauer ansehen, die Belastungen der letzten Zeit berücksichtigen und beobachten, wie er im Laufe des Tages zurechtkommt. Wenn er tatsächlich erschöpft ist, kann Ruhe die richtige Entscheidung sein. Wenn er dagegen keine wesentlichen Schwierigkeiten bemerkt, darf er den Wert als eine von mehreren Informationen betrachten und nicht als Befehl.

Der Unterschied erscheint gering, verändert aber grundlegend den Umgang mit Technologie. Im ersten Fall fragt sich ein Mensch: „Was soll ich tun, wenn meine Uhr meint, dass ich müde bin?“ Im zweiten lautet die Frage: „Hilft mir dieser Wert, meine Bedürfnisse besser zu verstehen?“ Die erste Frage überträgt die Kontrolle an das Gerät. Die zweite belässt sie beim Nutzer.

Das bedeutet nicht, dass du deinem subjektiven Befinden grundsätzlich mehr vertrauen solltest als den Daten. Manchmal gewöhnen wir uns an Überlastung und bemerken schleichende Veränderungen nicht. Ebenso können unsere Gefühle vorübergehend beeinflussen, wie wir unsere eigene

Energie einschätzen. Gerade deshalb ist es sinnvoll, mehrere Informationsquellen zu berücksichtigen und auf wiederkehrende Muster zu achten. Daten können helfen, etwas Wichtiges zu erkennen, solange wir nicht erwarten, dass sie jede denkbare Frage beantworten.

In der Praxis kannst du einige Tage lang beobachten, welche Gefühle unmittelbar nach dem Ansehen deiner Schlaf- oder Aktivitätsbewertung auftreten. Dafür brauchst du kein umfangreiches Tagebuch zu führen. Es genügt festzustellen, ob dich das Ergebnis beruhigt, enttäuscht, beschämt oder zu einer sofortigen Planänderung verleitet. Besonders aufschlussreich sind Situationen, in denen sich dein Befinden erst nach dem Öffnen der App verändert. Diese Beobachtung hilft dir zu erkennen, ob das Gerät tatsächlich bessere Entscheidungen unterstützt oder vor allem einen Tag bewertet, den du bereits erlebst.

Du kannst auch einen einfachen Vergleich ausprobieren. Notiere an einem Tag, wie du dich fühlst, bevor du deine Ergebnisse überprüfst. Schau anschließend nach, ob die Zahlen etwas Nützliches hinzufügen. Dabei geht es nicht darum, die Überlegenheit deiner Intuition gegenüber der Technologie zu beweisen. Manchmal machen Daten auf ein tatsächliches Problem aufmerksam, ein anderes Mal zeigen sie lediglich eine kleine Abweichung. Entscheidend ist, dass du weißt, warum du eine Entscheidung änderst. Eine bewusste Wahl unterscheidet sich deutlich von einer automatischen Reaktion auf eine farbige Meldung.

Eine Smartwatch kann weiterhin ein interessanter Begleiter im Alltag bleiben. Sie kann dich an Bewegung erinnern, dabei helfen, die Regelmäßigkeit deines Schlafs zu beobachten, und Veränderungen sichtbar machen, die ohne Messungen nur schwer zu erkennen wären. Dafür braucht

sie allerdings kein Recht, dein Leben abschließend zu bewerten. Ein guter Tag kann mit einem schlechten Aktivitätswert einhergehen, und ein schwieriger Tag kann mit perfekt geschlossenen Aktivitätsringen enden. Zahlen beschreiben ausgewählte Ausschnitte der Wirklichkeit. Was du getan, erlebt und gebraucht hast, geht weit darüber hinaus.

Eine wirklich vernünftige Beziehung zu einem solchen Gerät beginnt dort, wo du ein Ergebnis ansehen, seine mögliche Bedeutung verstehen und anschließend in Ruhe entscheiden kannst, ob eine Reaktion notwendig ist. Ohne wichtige Signale zu ignorieren, aber auch ohne ihnen jeden Augenblick unterzuordnen. Wenn deine App deinen Tag als mittelmäßig einstuft, du ihn aber schön fandest, musst du keinen Einspruch einlegen. Es gibt schließlich keine Prüfungskommission, die dir das Recht auf Zufriedenheit aberkennen könnte.

Kapitel 2 - Was weiß deine Smartwatch wirklich über deinen Schlaf?

Auf dem Bildschirm siehst du ein elegantes Diagramm. Dunkelblaue Abschnitte stehen für Tiefschlaf, hellere für Leichtschlaf und andere Farben kennzeichnen die REM-Phase. Alles sieht dermaßen professionell aus, dass man beinahe glauben könnte, während der Nacht habe ein unsichtbarer Labortechniker neben deinem Bett gesessen und jede einzelne Regung deines Gehirns gewissenhaft protokolliert. Tatsächlich war der einzige Zeuge des Geschehens eine Smartwatch an deinem Handgelenk, die mehrere Stunden lang versucht hat, aus bestimmten Signalen abzuleiten, was in deinem gesamten Organismus vor sich geht. Das ist eine beeindruckende Aufgabe. Trotzdem sollte man bedenken, dass zwischen dem Aufzeichnen von Signalen und dem genauen Erkennen der Schlafstruktur ein erheblicher Unterschied besteht.

Um solche Daten sinnvoll nutzen zu können, muss man zunächst verstehen, woher sie stammen. Handelsübliche Smartwatches und Fitnessarmbänder beobachten den Schlaf nicht auf dieselbe Weise wie spezialisierte Untersuchungen unter entsprechenden Bedingungen. Je nach Modell verwenden sie unter anderem Bewegungssensoren, optische Herzfrequenzmessungen und zusätzliche Informationen über physiologische Veränderungen. Anschließend analysieren Algorithmen die erkannten Muster und versuchen festzustellen, wann der Nutzer geschlafen hat, wann er möglicherweise aufgewacht ist und wie die einzelnen Schlafphasen verlaufen sein könnten.

Bei dem Wort „versuchen“ sollten wir kurz verweilen. Es bedeutet nicht, dass solche Geräte nutzlos wären oder dass ihre Hersteller die Ergebnisse morgens vor dem Frühstück auswürfeln. Es bedeutet vielmehr, dass ein erheblicher Teil der dargestellten Informationen auf Schätzungen beruht. Das Gerät misst bestimmte Signale und zieht daraus Rückschlüsse auf Vorgänge, die es nicht unmittelbar beobachten kann. Für den alltäglichen Gebrauch können solche Annäherungen hilfreich sein. Man sollte sie jedoch nicht mit einer umfassenden Schlafuntersuchung verwechseln.

Was passiert hinter dem Bildschirm?

Eine der grundlegenden Informationsquellen ist Bewegung. Das Gerät kann einen Beschleunigungssensor verwenden, um Veränderungen der Position deines Handgelenks zu registrieren. Bleibst du über längere Zeit relativ unbeweglich, kann der Algorithmus daraus schließen, dass du wahrscheinlich schläfst. Bewegst du dich häufig, vermutet er möglicherweise ein Erwachen oder eine Veränderung des Schlafzustands. Das Problem besteht darin, dass ein Mensch vollkommen ruhig liegen und trotzdem wach sein kann. Umgekehrt kann er sich auch im Schlaf bewegen. Bewegung allein reicht deshalb nicht aus, um sämtliche Zustände fehlerfrei zu erkennen.

Denk an einen Abend, an dem du im Bett liegst und ein Buch liest. Vierzig Minuten lang bewegst du dich kaum, weil die Handlung spannend ist und deine einzige nennenswerte körperliche Aktivität im Umblättern der Seiten besteht. Manche Geräte können unter bestimmten Bedingungen einen Teil dieser Bewegungslosigkeit als Schlaf einstufen. Umgekehrt wird dein nächtlicher Gang in die Küche, um Wasser zu holen, möglicherweise als Wachphase erkannt,

obwohl nicht unbedingt jede kurze Wachphase gleich zuverlässig registriert wird. Der Algorithmus kann schließlich keine Gedanken lesen. Er weiß nicht, dass du gerade über das Ende eines Romans nachdenkst oder dich fragst, warum der Kühlschrank Geräusche macht, die an ein startendes Flugzeug erinnern.

Eine zweite wichtige Informationsquelle ist die Herzfrequenz. Viele Smartwatches verwenden optische Technologien, bei denen Veränderungen des von den Körpergeweben reflektierten Lichts analysiert werden, um den Puls zu schätzen. Veränderungen der Herzfrequenz und bestimmter weiterer Parameter können Algorithmen dabei helfen, typische Muster der Erholung zu erkennen. Die Genauigkeit solcher Messungen hängt jedoch von zahlreichen Umständen ab, darunter die Qualität des Sensors, der Sitz der Uhr, Bewegungen und individuelle Eigenschaften des Nutzers. Eine zu locker getragene Uhr kann Daten von schlechterer Qualität liefern. Aber selbst ein korrekt angelegtes Gerät garantiert nicht in jeder Situation eine perfekte Messung.

Einige Modelle nutzen zusätzlich Informationen über die Hauttemperatur, die Atmung oder andere Signale. Solche Funktionen können die Analyse bereichern, verwandeln eine handelsübliche Smartwatch aber noch lange nicht in ein vollständiges diagnostisches Labor. Mehr Sensoren bedeuten zunächst mehr potenzielle Daten, nicht unbedingt vollständige Gewissheit bei deren Interpretation. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil Technologiemarketing umfangreiche Funktionen gern als beinahe grenzenloses Wissen über den menschlichen Organismus darstellt. Tatsächlich besitzt jede zusätzliche Messung eigene

Grenzen und muss im richtigen Zusammenhang betrachtet werden.

Tiefschlaf, Leichtschlaf und REM - woher kommen die Farben?

Schlaf ist kein einheitlicher Zustand, bei dem der Körper einfach das Licht ausschaltet und bis zum Morgen wartet. Im Verlauf der Nacht treten unterschiedliche Schlafphasen auf, die mit Veränderungen der Gehirnaktivität und der körperlichen Funktionen verbunden sind. Der NREM-Schlaf umfasst unter anderem leichtere und tiefere Stadien. Die REM-Phase zeichnet sich dagegen durch besondere Muster der Gehirnaktivität und der Augenbewegungen aus. Die Anteile dieser Phasen und ihre Verteilung können sich in Abhängigkeit von vielen verschiedenen Faktoren verändern.

Bei einer professionellen Beurteilung der Schlafstruktur spielen Signale eine wichtige Rolle, die eine gewöhnliche Smartwatch nicht direkt misst. Eine polysomnografische Untersuchung kann beispielsweise die elektrische Aktivität des Gehirns, Augenbewegungen und Muskelspannung sowie weitere Atmungs- und Körperfunktionen aufzeichnen. Dadurch lässt sich eine wesentlich detailliertere Bewertung der einzelnen Schlafstadien vornehmen. Eine handelsübliche Smartwatch versucht dagegen, vergleichbare Informationen anhand eines begrenzten Satzes von Signalen zu schätzen, die sie am Handgelenk erfassen kann.

Deshalb sollte man ein Diagramm, das die exakte Anzahl der Tiefschlafminuten anzeigt, mit Vorsicht interpretieren. Wenn die App meldet, dass du 54 Minuten in dieser Phase verbracht hast, bedeutet das nicht, dass das Gerät jede einzelne Sekunde der Aktivität deines Gehirns unmittelbar beobachtet hat. Du erhältst das Ergebnis einer algorithmischen Klassifikation. Wie genau diese den