

Johannes Breuer

## »Sexy Beine und Po Tag 1« Zum Design von Eigenkörpererfahrung in *mHealth-* Apps\*

### Abstract

Designers create images, images create meanings. *mHealth*-apps collect and visualize information about the bodies of their users. Thereby, ›personal body experience‹ is designed. An analysis of the state of the art can show that numbers and graphics are used for this. Their unambiguousness contradicts health concepts as individual and negotiable variables. By ›approximating‹ the visualizations to pictorial representations, the generation of meaning could be returned to the users.

Designer\*innen schaffen Bilder, Bilder schaffen Bedeutungen. In *mHealth*-Apps werden Informationen über die Körper ihrer Nutzer\*innen erhoben und visualisiert. Auf diese Weise werden Eigenkörpererfahrungen ›designed‹. Eine Analyse des State of the Art kann zeigen, dass dafür Zahlen und Grafiken eingesetzt werden. Ihre Eindeutigkeit steht im Widerspruch zu Konzepten von Gesundheit als individuelle und verhandelbare Größe. Durch eine ›Annäherung‹ der Visualisierungen an bildhafte Darstellungen ließe sich die Bedeutungserzeugung wieder an die Nutzer\*innen zurückgeben.

---

\* Die Arbeit ist entstanden im PhD Programm »Kunst und Design« der Bauhaus-Universität Weimar im Rahmen der Promotionsarbeit *Vom Vitalzeichen zum Körperbild* betreut durch Prof. Andreas Mühlenberend und Prof. Dr. Jan Willmann und gefördert durch eine »Bauhaus Promotionsstipendium«.

## Einleitung

Ein attraktiver Hintern ist eine feine Sache – so tönt es seit jeher aus »Funk und Fernsehen«. Vielerlei Bemühungen sind in den letzten Jahrzehnten unternommen worden, um die *Regio glutea* in Form zu bringen – die Monografie zur Kulturgeschichte der gesäßoptimierenden Leibesertüchtigung, auf die hier zu verweisen wäre, scheint nach einer oberflächlichen Recherche wohl noch nicht geschrieben zu sein.<sup>1</sup> Auch in diesem Beitrag geht es primär nicht um Idealbilder vom Hintern, sondern um Körperbilder allgemein und wie diese durch »Bildhandeln« entstehen. Speziell geht es um die Erfahrung des eigenen Körpers auf der Grundlage von Bildern in Gesundheits- und Fitnessapps. Diese werden – so ein naheliegender Gedanke – durch das *Design* dieser Apps bestimmt.

Bietet eine App die Übung »Sexy Beine und Po« an (**Abbildung 4**), dann erfahren Nutzer\*innen bei der Durchführung dieser Übung etwas über ihren Hintern. Auf das Design bezogen bedeutet dies: *designe* ich eine App, in denen Po-Aspekte verhandelt werden, *gestalte* ich eine po-bezogene Körpererfahrung. *mHealth-Design ist das Design von Eigenkörpererfahrung* – so die These. Hier klingt auch bereits an, was das alles mit »Bildhandeln« zu tun hat. Um Bildhandeln geht es in dreifacher Weise: 1. als das Schaffen von bunten Bildchen (der grafischen Nutzeroberfläche, mit der ich die Übung aufrufe), 2. die Gestaltung der Semantik dieser Bilder (welche durch die Bilder entsteht) und 3. die auf Grundlage dieser Bildbedeutungen erfolgende Handlung der Nutzer\*innen.

Dies wirft eine Reihe interessanter Fragen auf, die in diesem Beitrag behandelt werden sollen: Was bedeutet die selektierte Sicht auf den Körper für die Gesundheitserfahrung der Nutzer\*innen? Lässt sich eine *Eigenkörpererfahrung* »reverse-engineered« aus den Bildern der App generieren? Normiert die App dann folglich eine bestimmte Gesundheitserfahrung, die sich die Nutzer\*innen aneignen werden? Wäre es nicht problematisch, wenn das Gesundheitskonzept der Nutzer\*innen und die *designte* Gesundheitserfahrung nicht übereinstimmen? Welche Eigenschaft müssten Bilder haben, die dieses verhindern? Was bedeutet diese Erkenntnis für die Designpraxis?

Der folgende Text hangelt sich an den einleitenden Überlegungen und Fragen entlang: Im ersten Teil mit dem Titel »Design als Bildhandeln« soll erläutert werden, inwiefern Design als »Bildhandeln« verstanden werden kann. Dabei wird der »Bildakt« von Horst Bredekamp als Ausgangspunkt genommen und mit der Praxis des Grafik-Designs abgeglichen. Wenn Designer\*innen zweckgebundene Bilder schaffen, und Bredekamp Bildern eine Handlungsautonomie zuschreibt, sollte sich in der Praxis des Designs ein solches Phänomen auch beobachten lassen. Dies ist aus design-praktischer Perspektive auch der Fall und lässt sich zudem produktiv mit Theorien des Designdiskurses verbinden. Als Ergebnis steht am Ende eine These zum Interface-Design als

---

<sup>1</sup> Für eine allgemeine Behandlung des Themas wäre *Der Hintern: Geschichte eines markanten Körperteils* von Jean-Luc Hennig zu empfehlen (HENNIG 1998).

Bildhandeln im dreifachen Sinne (Praxis, Wirkung, Folge). Im zweiten Teil geht es um die Übertragung dieser These auf Gesundheitsapps. Dazu wird eine kurze Kontextualisierung des Phänomens vorgenommen und anschließend anhand eines Praxisbeispiels erläutert, wie die Bilder in Gesundheitsapps entstehen (Bildhandeln), und wie diese wiederum die Nutzer\*innen ihre Körper erfahren lassen (handelnde Bilder). Die Ergebnisse beider Teile verbinden sich schließlich zur These, dass *mHealth*-Apps die Kriterien von Gesundheit aktiv schaffen, und die Nutzer\*innen ihren Körper nach diesen Kriterien erfahren: »Ich sage Dir, dass Du einen sexy Po haben solltest und nach welchen Aspekten Du die Entwicklung seiner Sexiness beurteilen kannst.«

Im dritten Abschnitt wird die Landschaft der *mHealth*-Apps erkundet: Welche Apps werden besonders häufig genutzt? Die drei am meisten heruntergeladenen Apps der Kategorie »Gesundheit und Fitness« aus dem Apple App Store präsentieren sich als identisch hinsichtlich der von ihnen verhandelten Gesundheitskonzepte: eindeutig, zahlenbasiert und auf Optimierung ausgelegt. Außerdem bestätigt sich die Vermutung, dass die visualisierten Aktivitäten eine Aussage über die allgemeine Gesundheit der Nutzer\*innen implizieren. Warum dies problematisch sein kann, wird im vierten Teil erklärt. Dazu wird der Philosoph und Arzt Georges Canguilhem herangezogen. Seine These zu Gesundheit und Krankheit lautet, dass Gesundheit in der Interaktion mit der Umwelt verhandelt wird und folglich nicht nur darin besteht, diesen Normen zu entsprechen, sondern selbst mit seinen individuellen Kriterien normativ wirken zu können (vgl. CANGUILHEM 2017). Da innerhalb der App allerdings keine anderen Kriterien zur Bewertung der Aktivitäten möglich sind, können nach individuellen Gesundheitskonzepten keine Gesundheitserfahrungen gemacht werden. Überspitzt gesagt: die Gesundheitsapp pathologisiert ihre Nutzer\*innen künstlich und definiert exklusiv diejenigen Handlungen, wodurch die Nutzer\*innen sich als gesund erfahren können. Somit normiert die App ein nicht zu modulierendes Gesundheitskonzept. Wie kommt man da heraus, ohne das Smartphone wegzuschmeißen und in den Wald zu ziehen? Im fünften Abschnitt wird dazu ein Vorschlag unterbreitet. Hier kommen die Bildwissenschaften ins Spiel. Im Gegensatz zur Schrift, zu Zahlen und Zahlenwerte darstellenden Grafiken – welche vor allem semiotische Qualitäten aufweisen – haben Bilder als »wahrnehmungsnaher Zeichen« eine wahrnehmungstheoretische Dimension (vgl. SACHS-HOMBACH 2007). Sie sind somit »näher« an einer ungeformten Wirklichkeit »dran«, und folglich liegt ihre Deutung »stärker« bei den Betrachter\*innen. Insofern sind sie semiotisch weniger eindeutig. Dies ist genau dann eine wünschenswerte Eigenschaft, wenn die Interpretation von Körperinformationen durch die Nutzer\*innen selbst erfolgen soll. Dieser Text schließt mit einer Empfehlung: Möchten Grafik-Designer\*innen eine individuelle Gesundheitserfahrung *designen*, sollten sie die erfassten Informationen über die Körper der Nutzer\*innen *bildnäher* als im aktuellen State of the Art gestalten. Auf diese Weise läge die Hoheit in Sachen Po-Erfahrung wieder bei den Nutzer\*innen selbst.

## 1.Design als Bildhandeln

Was hat Design mit Bildhandeln zu tun? Wenn bei den folgenden Überlegungen von Design gesprochen wird, geschieht dies aus der Perspektive der Gestaltung von Bildflächen im Sinne von Grafik-Design, auch bekannt als Kommunikationsdesign und Interface Design – vor allem in Abgrenzung zur Gestaltung von Objekten. Aus der Praxis gesprochen ist Grafik-Design die Rekombination visueller Elemente zum Zweck der Bedeutungserzeugung. Der Zweck, der dabei verfolgt wird, besteht darin, eine bestimmte Aussage zu transportieren wie beispielweise in der Werbung oder dem Gestalten eines Etiketts. Bilder, die autonom Bedeutungen schaffen? Da ist der ›Bildakt‹ nicht weit. Es lohnt sich daher, Horst Bredekamps Überlegungen aufzunehmen. Er beschreibt, dass Bilder als Agenten durch ihre Abbildung Bedeutung schaffen und somit Fakten in die Welt setzen (vgl. BREDEKAMP 2010). Ein politisches Plakat vermittelt insofern nicht nur eine Botschaft, sondern agiert autonom, formt *aktiv* die wahrgenommene Realität seiner Rezipient\*innen. So könnte man sagen, die Bilder ›sprechen‹ mit uns, prägen unsere Geschichte, sind Agenten im politischen Raum und tragen dazu bei, dass eine Bilderzählung konstituiert wird, mit der wir die Wirklichkeit deuten (vgl. STIEGLER 2015: 152). Für die Praxis des Designs ist diese medienkonstruktivistische Perspektive essentiell. Grafik-Design stellt immer den Versuch dar, eine bestimmte Bedeutung durch ein Layout herzustellen oder zu unterstreichen. Dies geschieht durch die Kombination mehrerer Bilder und weiterer Elemente wie Schrift oder Grafiken. Dabei gehen die Designer\*innen im Gestaltungsprozess schon immer davon aus, dass das von ihnen gestaltete Ergebnis autonom die gewünschte Bedeutung weiterträgt. Das passt zu der These Horst Bredekamps, zum Bildakt als einer Form des Bildhandels, welches Fakten schafft, indem es Bilder in die Welt setzt.

Allerdings müsste die Theorie an dieser Stelle erweitert werden, indem der Bildakt des Grafikdesigns nicht von Bildern im Singular spricht, sondern von einer Kombination aus einer Vielzahl von Bildern (und weiteren visuellen Elementen). Davon ausgehend, dass diese Bilder jeweils ihre eigene Aussage transportieren, lässt sich Bildhandeln aus der Perspektive des Grafik Designs also als das ›Managen‹ von verschiedenen ›Realitäten‹ verstehen, die durch die einzelnen Bilder konstituiert werden. Diese Realitäten werden durch ihre Kombination so modelliert, dass die gewünschte Aussage entsteht. Auch im designtheoretischen Diskurs wird dieses Phänomen verhandelt. Klaus Krippendorf resümiert in seinem Buch *Die semantische Wende – eine neue Grundlage für das Design* die rezente Praxis des Designs als Erzeugung von Bedeutung. Krippendorf hält fest, dass die gesellschaftlichen und technologischen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte, die zumeist als Übergang vom Industriezeitalter zum postindustriellen Zeitalter beschrieben werden, neue Anforderungen an die Tätigkeit der Designer\*innen gestellt haben: Wo es im Industriezeitalter noch um die Gestaltung von Produkten bzw. »Formgebung« (KRIPPENDORFF 2013: 29) ging, fördert das sozioökonomische Umfeld und die technologische Infrastruktur der Gegenwart zunehmend das Bewusstsein von Designerinnen

und Designern als Gestalter\*innen von Bedeutungen, Images, Kontexten – eben von Semantiken. Dies deckt sich mit der Perspektive von Bredekamp, welcher von Bildwerken als Agenten ihrer Bedeutungen ausgeht.

Es lassen sich also zwei verschiedene Formen des Designs als Bildhandeln identifizieren: Zum einen agieren Designer\*innen mit Bildern und stellen auf diese Weise neue Bilder her, zum anderen agieren diese hergestellten Bilder autonom weiter. Auf der Bedeutungsebene lässt sich festhalten, dass Designer\*innen neue Bedeutungen herstellen, indem sie Bilder rekonfigurieren, und die Bedeutungserzeugung als Produkt ihrer Designtätigkeit planen. Führt man diesen Gedanken weiter, wird schnell klar, dass Designprodukte durch ihre immanente Bedeutung Einfluss auf ihre Nutzer\*innen nehmen. Im Falle des Interfacedesigns – also der Gestaltung von visuellen Mensch-Maschine-Schnittstellen – ist dies im Vergleich zum interaktionslosen Grafik-Design in gesteigerter Weise der Fall: Als Schnittstelle zu einer bestimmten Funktion stellen die gestalteten Oberflächen eine Handlungsaufforderung dar, sie auf eine bestimmte Weise zu benutzen. Die Designtheoretikerin Annette Geiger bringt dies auf den Punkt, wenn sie schreibt, dass die Gestaltung von Software mehr sei als das Herstellen von Hüllen, vielmehr fordert ein Interfacedesign eine bestimmte Tätigkeit und wirkt somit normierend auf das menschliche Handeln (vgl. GEIGER 2018: 109). Die Beschränkung von Design auf die Gestaltung von Bildern – ohne deren Wirkungsmacht zu berücksichtigen – greift zu kurz. Konkret gesagt kann der Prozess der Bedeutungserzeugung für die Nutzer\*innen – vermittelt durch die gestalteten Bilder einer App – nur in dieser Gesamtheit als das *Design* der App verstanden werden. Die Frage nach dem Design bei *mHealth*-Apps richtet sich folglich danach, zu *was* am Ende eine Bedeutung geschaffen wird und *welche Handlungspraxis* durch diese Bedeutung modelliert wird. Grafik-Design ist somit Bildhandeln im doppelten Sinne: zum einen schaffen Designer\*innen Bilder und gehen dabei mit Bildern um, zum anderen planen Designer\*innen die Wirkung von Bildern und somit die Bedeutung, welche das gestaltete Artefakt für die Betrachter\*innen hat. Beim Interface-Design kommt noch ein weiterer Aspekt hinzu: die handelnden Nutzer\*innen, welche mit der gestalteten Oberfläche, den »Bildern«, interagieren. Wenn wir über Interface-Design sprechen, lassen sich also drei Formen des Bildhandelns identifizieren: Bildhandeln als die *Praxis* des Gestaltens, Bildhandeln als die Bedeutungsvermittlung, die *Wirkung* des gestalteten Artefakts und das Bildhandeln als *Folge*, als die Interaktion auf Grundlage der spezifischen Bedeutung der bildlichen Elemente einer Nutzeroberfläche.

## 2. *mHealth*-Design und Bildhandeln

Bevor die Überlegung des dreifachen Bildhandelns auf *mHealth*-Apps angewendet wird, ist in einem vorherigen Schritt zu klären, was überhaupt der Gegenstand der Betrachtung ist. Dazu soll die Klammer erst einmal weit geöffnet werden: der größere Kontext, in welchen sich Gesundheitsapps eingliedern

lassen, ist die Verhandlung von Körperlichkeit und Gesundheit durch Medien – insbesondere im Zuge der digitalen Informationstechnologien. Dies wird gerne unter dem Sammelbegriff *eHealth* für *electronic Health* diskutiert. *eHealth* steht für eine »Vielzahl von Dynamiken, deren gemeinsamer Bezugspunkt die durch die Digitalisierung angetriebene Neuaushandlung der organisierten Sorge um den Körper ist« (ENGEMANN 2019: 1). Das Phänomen tangiert somit sowohl ökonomische als auch gesundheitspolitische Aspekte und beinhaltet folglich auch die Erbringung medizinischer Leistung wie Diagnose, Therapie und Prävention. Während unter *eHealth* allgemeiner Systeme und Strategien zur medizinischen Leistungs-Distribution und zum Gesundheitsmanagement diskutiert werden, stellt in Abgrenzung dazu *mHealth* vor allem auf Endnutzer\*innen zugeschnittene Lösungen dar. Damit sind wir auf der Ebene der Gesundheitsapps angekommen.

Sie sind durch eine große Heterogenität gekennzeichnet, denn es zählen zu ihnen sowohl medizinische Anwendungen (beispielsweise zur Überwachung von chronischen Krankheiten wie Diabetes) als auch Fitness- und Wellness-Apps. Dies lässt sich in einen größeren Trend einordnen: der Vermischung des in Deutschland traditionell getrennten ersten und zweiten Gesundheitsmarktes.<sup>2</sup> Eine im Diskurs des Gesundheitsmanagements und der Medizin geforderte begriffliche Differenzierung von Fitness, Wellness und Medizin bei Gesundheitsapps (ALBRECHT/VON JAN 2016; HÄNISCH 2016; TRILL 2018) ist de facto auf der Seite der Nutzer\*innenerfahrung inexistent: Die Form der Distribution durch die App Stores des Duopols Google und Apple unterscheidet sich nicht von anderen Anwendungen, und auch innerhalb der Organisation des Smartphones existiert keine gesonderte Stellung. Gesundheitsapps – als Verhandlung persönlicher Gesundheit durch digitale Medien – gliedern sich somit in eine prinzipielle Erweiterung des Weltzugangs über hochpersonalisierte Geräte wie das Smartphone und den *Personal Computer* ein. So gilt auch im Bereich der digitalen Gesundheitsanwendungen der allgemeine Trend hin zu individualisierten Angeboten und Erfahrungen. Im Falle von interaktiven Gesundheitsapps geht es dabei meist um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitszustand beziehungsweise dem eigenen Körper.<sup>3</sup> Über Sensoren oder Eingabemasken werden Informationen über den Körper in der App gesammelt. Diese werden derart kombiniert und visuell aufbereitet, dass bestimmte Bedeutungen entstehen, aus denen sich Erkenntnisse über den erfassten Körper ziehen lassen.

---

<sup>2</sup> Als »erster Gesundheitsmarkt« wird der Kernbereich der Gesundheitswirtschaft bezeichnet, welcher größtenteils durch die gesetzliche und private Krankenversicherung finanziert wird. Der »zweite Gesundheitsmarkt« hingegen bezeichnet individuelle und privat finanzierten Produkte und Dienstleistungen zur Gesundheitsförderung (BMG 2019).

<sup>3</sup> Neben Apps, welche individuelle Daten verhandeln, gibt es auch diejenigen, die reine Informationen liefern oder zur Herstellung eines Kontakts mit medizinischem Personal dienen. Hier interessieren aber nur diejenigen Apps, in denen eine Interaktion auf Grundlage von Informationen über den Körper des Nutzers stattfindet.

Zur Veranschaulichung soll hier die Funktionsweise einer typischen Gesundheitsapp – einer Fitness App – zur Dokumentation von Sport-Läufen erläutert werden: Die Anwendung schreibt, während sie aktiviert wird, über einen Höhenmesser, einen Gyrosensor, einen optischen und einen elektrischen Herzsensoren, einen Beschleunigungssensoren und eine GPS Antenne Daten auf und kombiniert diese mit der Uhrzeit und mit Informationen über die Topologie der Landschaft zu einem Datensatz über die jeweilige Aktivität.<sup>4</sup> Aus der Triangulation der Daten können dann beispielweise die Durchschnittsgeschwindigkeit oder eine geschätzte Anzahl an verbrauchten Kalorien errechnet werden. Diese werden visuell aufbereitet, beispielsweise durch farbige Darstellung der Geschwindigkeit jedes gelaufenen Kilometers oder die Darstellung der gelaufenen Strecke auf einer virtuellen Karte. Durch die Kombination der Datensätze von mehreren Läufen können weitere Informationen abgeleitet werden, etwa über die Anzahl an Läufen oder die Menge an gelaufenen Kilometern in einer spezifischen Zeitspanne. Dabei können dann auch Fortschritte sichtbar gemacht werden, beispielsweise in Form von Informationsgrafiken.

Schauen wir die Szene nochmal durch die »Design-ist-dreifaches-Bild-handeln-Brille« an: Was wurde hier *designed*? Auf der Bildfläche ist neben dem Navigationsinterface die visuelle Aufbereitung der erfassten Informationen zu sehen. Grafiken bilden die körperliche Aktivität des Laufes ab, die Aktivität wird bildlich mehrdimensional (Geschwindigkeit, Puls, Wegstrecke etc.) visualisiert. Was gezeigt wird, ist folglich der Lauf unter den von der App erfassten Aspekten. Die Nutzer\*innen sehen ihre Aktivität, die Bedeutung dieser Bilder ist eine von ihrem Körper ausgegangene Handlung. In der Kontextualisierung mit weiteren Läufen sind Entwicklungen zu erkennen: »ein Lauf war schneller, einer langsamer, letzten Monat waren es insgesamt 30 Kilometer mehr«. So zeichnet die Anwendung die Entwicklung körperlicher Aktivität und somit auch die Entwicklung der körperlichen Fitness nach. Die Nutzer\*innen erfahren folglich ihren Körper als Herkunft dieser Entwicklung in der Anwendung. Die Nutzung einer solchen Anwendung stellt zusammengefasst eine Eigenkörpererfahrung dar. Durch Designentscheidungen wiederum wird bestimmt, wie diese ausfallen. Je nachdem, welche Informationen ich erhebe und wie ich diese visualisiere, bestimme ich die Erfahrung bezüglich des eigenen Körpers, welche durch die App stattfindet. Weiter zugespitzt schafft die App Bewertungskriterien des Körpers der Nutzer\*innen über den Umweg der Aktivität. Bei der aktuell bestehenden *nicht strikten Trennung* von Fitness und Gesundheit, wie sie die Erfahrung im Umgang mit Gesundheitsapps darstellt, lässt sich also die These aufstellen, dass die Anwendung einen Gesundheitszustands anhand der ihr immanenten Kriterien abbildet und eine Erfahrung des Körpers der Nutzer\*innen als Gesundheitserfahrung bestimmt.

Drei Thesen können dann abgeleitet werden. Erstens: *mHealth-App-Design* ist das Design von Eigenkörpererfahrungen. Dieses hat – zweitens –

---

<sup>4</sup>Die genannten Sensoren sind diejenigen einer »Apple Watch Series 5« von Apple.

Einfluss auf die Eigenwahrnehmung der Nutzer\*innen und definiert daher, – drittens – welche Arten der Gesundheitserfahrung überhaupt möglich sind.

### **3. *mHealth Apps* – State of the Art**

Wie im vorangehenden Kapitel ausgeführt, wird durch das Design von Gesundheitsapps die Eigenkörpererfahrung der Nutzer\*innen bestimmt. Sie beruht auf dem virtuellen Pendant der Körperaktivität, die durch die Gestaltung der App modelliert wird. Im folgenden Kapitel soll die Sache nun etwas empirischer angegangen und einige Apps genauer angeschaut werden. Die Fragen, die dabei gestellt wurden, sind: Welche Informationen werden erhoben und wie werden diese dargestellt? Gibt es in den verfügbaren Apps Gemeinsamkeiten? Lässt sich aus der Darstellung auf ein bestimmtes Gesundheitskonzept schließen? Überwiegt dabei ein bestimmtes?

Diese Fragen sollen anhand der am häufigsten genutzten *mHealth*-Apps aus der Kategorie »Gesundheit und Fitness« des Apple App Store beantwortet werden. Es soll überprüft werden, ob und in welcher Form die Apps über die Spiegelung der aufgezeichneten Aktivität Einschätzungen über den allgemeinen Gesundheitszustand der Nutzer\*innen implizieren. Weiterhin interessiert, in welcher Weise die Übungen abgebildet werden, welche Bilder gewählt werden, um körperliche Aktivität zu visualisieren. Auf dieser Grundlage wird am Ende ein kleines Resümee gezogen.

Aber vorerst ein paar Zahlen: Im Jahr 2017 befanden sich 2,3 Millionen Apps im Apple App Store (STATISTA 2017). Mittlerweile dürfte deren Anzahl deutlich gestiegen sein und bei ähnlicher Wachstumsrate bei den fast drei Millionen liegen, die aktuell der Google Play Store anbietet (STATISTA 2020b). Laut Research2Guidance steigt auch die Anzahl der heruntergeladenen Apps stetig. Sie lag 2017 bei 3,7 Millionen Apps weltweit (RESEARCH2GUIDANCE 2017). Davon fallen nach einer Erhebung in den USA ca. 3% in die Kategorie »Gesundheit und Fitness« (STATISTA 2020a). Bei einer Umfrage aus dem Jahr 2014, in der Entwickler und Anbieter von *mHealth*-Apps nach ihrem Aktivitätsschwerpunkt gefragt wurden, lag der Schwerpunkt »Management von chronischen Krankheiten« praktisch gleichauf mit dem Schwerpunkt »Fitness und Gesundheitsoptimierung« (STATISTA 2014). Das ist insofern bemerkenswert, als medizinisch indizierte digitale Interventionen tatsächlich den gleichen Gesundheitsaspekten unterstehen wie sportliche Gesichtspunkte. Das belegt auch die bereits angesprochene Verschmelzung von Gesundheit und Fitness im Smartphone, die sich natürlich besonders evident im Namen der Kategorie »Gesundheit und Fitness« zeigt.



Angesichts der Tatsache, dass die zehn meistgeladenen Apps in dieser Kategorie – sowohl im Apple App Store<sup>5</sup> als auch im Google Play Store<sup>6</sup> – nahezu ausschließlich Anwendungen zur Reduktion von Körpergewicht und Verbesserung der Fitness sind, lässt sich festhalten, dass *mHealth*-Apps aus der Nutzer\*innenerfahrung heraus überwiegend Optimierungszwecken dienen. Folglich lässt sich die Hypothese vertreten, dass ein vorherrschendes Konzept von Gesundheit bei *mHealth*-Apps existiert – nämlich dasjenige der Selbstoptimierung – und dass dieses wiederum durch das Design der Apps normiert wird. Um diese Überlegung weiter zu prüfen, soll untersucht werden, in welcher Form Körperinformationen in drei exemplarischen Anwendungen erhoben und distribuiert werden. Das geschieht im Folgenden anhand der ersten drei Plätze in der Rangliste der meistgeladenen gratis Apps aus der Kategorie »Gesundheit und Fitness« aus dem Apple App Store (Stichtag: 26.03.2020). Die erste App heißt »30 Tage Fitness Challenge« und wurde von ABISHKKING LIMITED programmiert, einem Entwickler mit Sitz in Hong-Kong (ABISHKKING 2020a). Diese App beginnt mit einer Einführung, in der Fragen zum User und zur Motivation gestellt werden. Nach der Frage nach dem Geschlecht wird im nächsten Schritt gefragt, welche Körperteile die »meiste Aufmerksamkeit benötigen« (diese unterscheiden sich in Abhängigkeit vom zuvor gewählten Geschlecht: bei Männern stehen zur Auswahl Brust, Arme, Bauchmuskeln, Beine – bei Frauen Brust, Arme, Bauch, Po, Beine). Im zweiten Schritt geht es um die

---

<sup>5</sup> Am 26. März 2020 waren die zehn meistgeladenen (gratis) Apps im deutschen Apple App Store in der Kategorie Gesundheit und Fitness: 1. »30 Tage Fitness Challenge« – Eine Trainingsapp zur Verbesserung der Fitness und Reduktion von Gewicht (BENDING SPOONS 2020). 2. »Adidas Runtastic Lauf-App« – Eine Dokumentation von Sportaktivitäten. (RUNTASTIC 2020). 3. »Gymondo: Fitness & Yoga« – Eine App mit verschiedenen Trainings und »Fitness-Rezepten« (GYMONDO 2020). 4. »30 Tage Fitness Challenge« – Eine App mit gezielten Trainingseinheiten für Körperregionen zum Einsatz zu Hause (ABISHKKING 2020a). 5. »Muscle Booster Fitness zu Hause« – Zur Verbesserung der Fitness und des Aussehens (AMAZING APPS 2020). 6. »Workouts Zuhause« – Fitness App zum täglichen Training der wichtigsten Muskelgruppen (ABISHKKING 2020b). 7. »Joggen Laufen Walken Goals GPS« – Eine App, welche den Nutzer durch das Setzen von Zielen beim Training unterstützt (KOGLER 2019). 8. »Freeletics – Training Couch« – zum Abnehmen, Muskeln aufbauen und fitter werden (FREELETICS 2020). 9. »Runkeeper – GPS-Lauf-Tracker« – Eine App zum Tracken der Laufaktivität (RUNKEEPER 2020). 10. »Lifesum: Diät Planer & Tracker« – Zum Dokumentieren von Trainingseinheiten und Nahrungsmitteln, mit Rezepten zur Gewichtsreduktion (LIFESUM 2020).

<sup>6</sup> Am 27. März 2020 waren die zehn erfolgreichsten Apps im deutschen Google Play Store in der Kategorie Gesundheit und Fitness: 1. »Freeletics – Training Couch« – zum Abnehmen, Muskeln aufbauen und fitter werden (FREELETICS 2020). 2. »YogaEasy: Yoga & Meditation« – Die App enthält Yoga Videos zum Nachmachen (YOGAEASY 2020). 3. »Komoot – Fahrrad, Wander & Mountainbike Navi« – Eine App zum Planen sowie Aufzeichnen von Wanderaktivitäten und Fahrradtouren (KOMOOT 2020). 4. »Asana Rebel: Yoga und Fitness« – Eine App mit Yoga und Fitness Übungen zum Abnehmen und zur Förderung von Gesundheit und Fitness (ASANA REBEL 2020). 5. »7Mind Meditation & Achtsamkeit« – Eine App zur Meditation und der Erhöhung von Achtsamkeit mit dem Ziel besser zu schlafen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern (7MIND 2020). 6. »Gymondo: Fitness & Yoga« – Eine App mit verschiedenen Trainings und »Fitness-Rezepten« (GYMONDO 2020). 7. »Tägliches Yoga – Daily Yoga« – Die App bietet Yoga Übungen auf unterschiedlichem Niveau und ermöglicht es, die mit Yoga verbrachte Zeit zu dokumentieren (DAILY YOGA 2020). 8. »YAZIO Kalorienzähler: Abnehmen mit Ernährungsplan« – Die App bietet einen Kalorienzähler und ein Ernährungstagebuch, um Ernährung, Aktivitäten und Körpergewicht zu kontrollieren und zu verbessern (YAZIO 2020). 9. »Pelvina – Beckenbodenkurs« – Die zertifizierte App enthält einen Beckenbodenkurs speziell für Frauen (TEMEDICA 2019). 10. »Lifesum: Diät Planer & Tracker« – Zum Dokumentieren von Trainingseinheiten und Nahrungsmitteln sowie mit Rezepten zur Gewichtsreduktion (LIFESUM 2020).

Ziele (bei Männern sind das: sich selbstbewusst fühlen, auffallen, aktiv sein und der Muskelaufbau, bei Frauen: sich selbstbewusst fühlen, bei einer Veranstaltung großartig aussehen, sich im Badeanzug wohl fühlen, aktiv sein).<sup>7</sup> Im dritten Schritt fragt die App nach den aktuellen Körpermaßen (Größe, aktuelles Gewicht) und nach dem Alter sowie nach dem Wunschgewicht. Die App erstellt auf Grundlage dieser Angaben einen Trainingsplan aus einem Repertoire von vorhandenen Übungen. Diese werden auf der Startseite jeweils für jeden Tag präsentiert. Die Trainingseinheiten bestehen aus verschiedenen Einzelübungen, welche durch Videos demonstriert und zusätzlich durch eine eingespielte Stimme erläutert werden. Jede Übung besteht wieder aus einem bestimmten Zeitkontingent und einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen, welche prominent durch Ziffern angezeigt werden (**Abbildung 1**). Die zusätzlichen Übungen können über den Bereich »Bibliothek« aufgerufen werden. Über den Bereich »Herausforderungen« finden sich Zusammenstellungen dieser Übungen für das Training von übrigen Körperbereichen, die nicht in der initialen Konfiguration der App ausgewählt wurden (**Abbildung 2**). Über das »Profil« lässt sich der persönliche Fortschritt anzeigen. Dieser baut sich über eine persönliche Begrüßung mit dem Namen des Users auf, unter der – in einer Zahl ausgedrückt – die Anzahl der abgeschlossenen Trainingseinheiten, die aufgewendete Trainingszeit, die insgesamt verbrannten Kalorien und die Trainingseinheiten pro Woche angezeigt werden (**Abbildung 3**). Über den Trainingsverlauf lassen sich die bisher abgeschlossenen Trainings mit Datum, Dauer und Anzahl der verbrannten Kalorien einsehen (**Abbildung 4**).

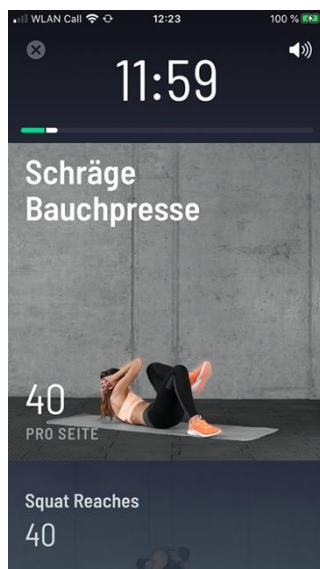


Abb. 1

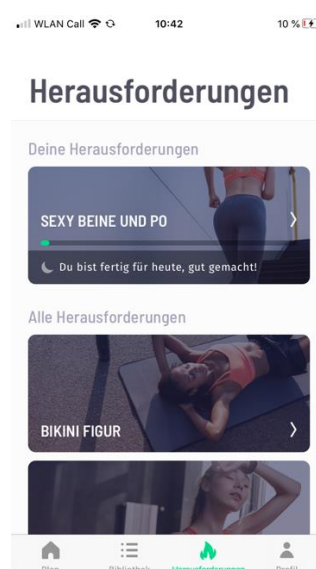


Abb. 2

<sup>7</sup> Was hier neben Gesundheitskonzepten ganz offensichtlich sonst noch normiert wird, dürfte evident sein.



Abb. 3

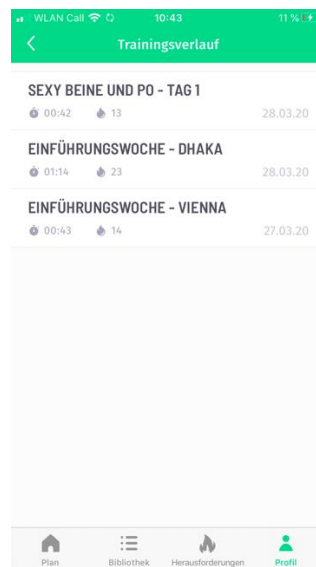


Abb. 4

Die zweite App, die hier vorgestellt wird, ist die »Adidas Runtastic Lauf-App«, welche vom österreichischen Entwickler Runtastic GmbH programmiert wurde und durch den Sportbedarf-Hersteller Adidas gebrandet ist (RUNTASTIC 2020). Auch diese App startet mit der Aufnahme von Körperdaten: dem Gewicht und der Körpergröße. Wenn diese Erhebung abgeschlossen ist, präsentieren sich die fünf Bereiche der App. Im »Newsfeed« werden die Aktivitäten von anderen vernetzten Nutzer\*innen angezeigt. Dies erfolgt bei der Aktivität »Laufen« beispielsweise auf Grundlage einer Linie auf einer virtuellen Karte und mit Hilfe von zahlenbasierten Informationen (Dauer des Laufes, Anzahl der Kilometer und durchschnittliche Geschwindigkeit). Außerdem taucht im Newsfeed »Blog-Einträge« der »Adidas Runtastic Blog« mit kurzen redaktionellen Inhalten zum Thema Sport und Fitness auf. Im Bereich »Fortschritt« werden die letzten drei Aktivitäten mit Kilometerzahl, Datum und Dauer angezeigt. Außerdem wird eine Laufstatistik in Form von Balkendiagrammen zu den im Laufe eines Monats zurückgelegten Kilometern in einer Jahresübersicht (**Abbildung 5**) präsentiert. Unter dem Stichwort »Aktivität« lässt sich eine neue Aktivität starten. Während diese Aktivität läuft, wird prominent die Dauer angezeigt und darunter die zurückgelegte Strecke in Kilometern, die Anzahl der verbrauchten Kalorien sowie die Durchschnittsgeschwindigkeit in Minuten pro Kilometer<sup>8</sup> (**Abbildung 6**). Nach Abschluss der Aktivität fordert die App dazu auf, ein Icon mit unterschiedlicher Mimik auszuwählen, ein Foto sowie eine Notiz zu machen, und ein Icon zur Bodenbeschaffenheit auszuwählen. Nachdem auf »Fertig« gedrückt worden ist, gibt es die Möglichkeit, diese Aktivität zu »Teilen«, also in einem sozialen Netzwerk freizugeben. Am Ende steht schließlich eine

<sup>8</sup> Die angezeigten Daten lassen sich auch umordnen oder durch andere austauschen (Dauer pro Kilometer, Geschwindigkeit, durchschnittliche Geschwindigkeit, Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz, Kalorien, Höhenmeter, Höhenmeter aufwärts, Höhenmeter abwärts, Maximale Geschwindigkeit, Uhr, Schritte).

Zusammenfassung der Aktivität mit allen erhobenen Daten<sup>9</sup>, dem etwaigen Foto und der Notiz sowie die Wetterinformation zu Zeit und Ort der Aktivität (**Abbildung 7**). Die weiteren Bereiche der App bestehen aus der Kategorie »Plan« – hier lassen sich Trainingspläne in der App kaufen<sup>10</sup> – und der Kategorie »Profil«, wo sich eine Vernetzung mit anderen Nutzer\*innen einrichten lässt. Außerdem enthält der Bereich »Profil« eine Balkengrafik mit dem Titel »Creators Club«, die sich durch Aktivität (Übungen in der App oder gelaufene Kilometer) füllen lässt (**Abbildung 8**). Die Menge an Punkten definiert einen Status auf vier Leveln (»Challenger, Playmaker, Gamechanger, Icon«), die mit dem Level »Belohnungen« verbunden sind. Als Belohnung gilt etwa der Zugang zu exklusiven Angeboten im »Adidas Online Shop«.



Abb. 5

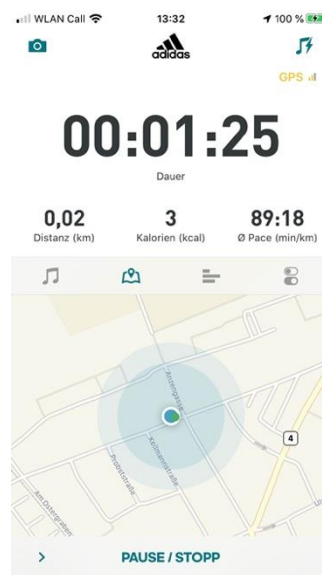


Abb. 6

<sup>9</sup> Distanz, Dauer, Kalorien, durchschnittliche Dauer pro Kilometer, durchschnittliche Geschwindigkeit, maximale Geschwindigkeit, maximale Höhenmeter, durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und Flüssigkeitsbedarf.

<sup>10</sup> Dies erfolgt über das Zahlungsmittel, welches im App-Store hinterlegt ist. Die Hinterlegung eines Zahlungsmittels ist wiederum Voraussetzung, um überhaupt Anwendungen herunterladen zu können.

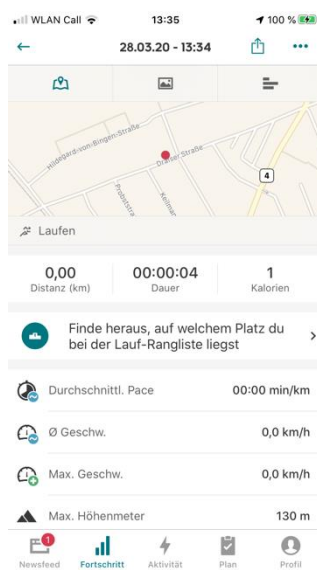


Abb. 7

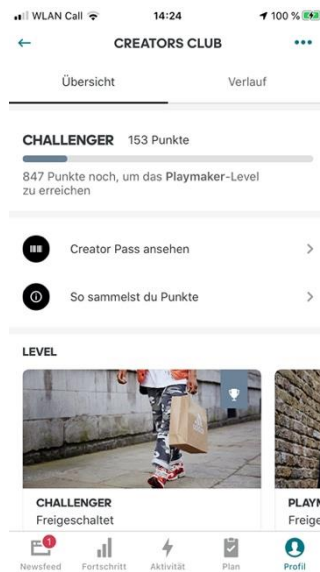


Abb. 8

Das dritte Beispiel ist die App »Gymondo«. Wie bei den ersten beiden Apps erfragt auch diese App beim erstmaligen Öffnen den Namen, das Alter, das Körpergewicht, das Geschlecht und die Trainingsziele des Users.<sup>11</sup> Neben diesen allgemeinen Angaben gibt es in der App noch die zusätzliche Funktion, sich durch das Absolvieren von speziellen Tests<sup>12</sup> auf einem von vier Fitness-Leveln zu verorten (**Abbildung 9**). Auf Grundlage dieser Daten wird die Anzahl der verbrauchten Kalorien errechnet, die sich aus den Übungen ergeben. Diese werden auf dem Startbildschirm präsentiert und nach Tagen geordnet (**Abbildung 10**). Außerdem wird der User mit seinem Vornamen begrüßt und der Fortschritt innerhalb des Trainingsprogramms sowie die zu verbrennenden Kalorien werden angezeigt (**Abbildung 10**). Die Einheiten bestehen aus Videos, in denen die Übungen vorgemacht und durch die instruierenden Personen erklärt werden. Nach dem Absolvieren der Übungen erscheinen die verbrannten Kalorien in Form von Grafiken, und die Übung wird als absolviert (»geschafft«) markiert.

<sup>11</sup> Die Trainingsziele sind bei Auswahl »männlich« und »weiblich« gleich (Abnehmen, Straffen, Muskelaufbau, Beweglichkeit), die Körperregionen, welche durch das Training manipuliert werden sollen, fallen allerdings unterschiedlich aus (bei Auswahl »männlich«: Rücken, Schultern, Brust, Bauch, Arme, Po, Beine. Bei Auswahl »weiblich«: Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po).

<sup>12</sup> Dazu stellt die App unterschiedliche Aufgaben wie Ruhepuls zählen, Anzahl Liegestütze und Bauchübungen auf Zeit und eine Dehnübung bereit. Die Ergebnisse (z.B. Anzahl der Liegestützen in 60 Sekunden) werden eingetragen und auf Grundlage einer Triangulation der Daten errechnet die App das »Fitnessprofil«.



Abb. 9

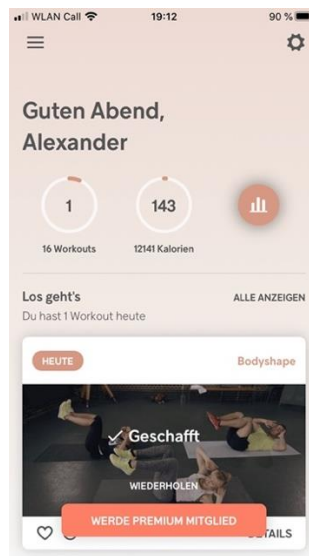


Abb. 10

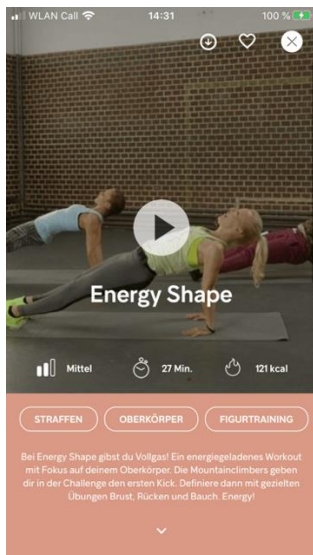


Abb. 11

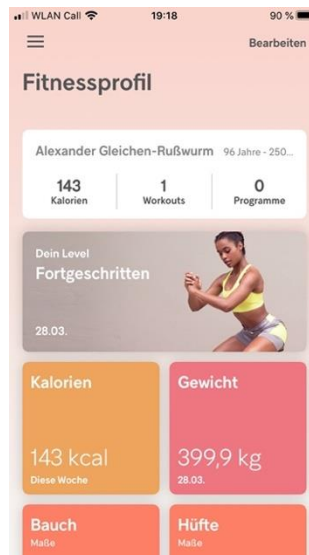


Abb. 12

Im Bereich »Fitnessprofil« lassen sich noch umfangreichere Daten durch die Nutzer\*innen eingeben und betrachten. Dazu gehören Bauch-, Hüft- und Beinumfang, errechneter Kalorienverbrauch, Body-Mass-Index, Gewicht, Alter und Größe (**Abbildung 12**). Über die einzelnen Kacheln lässt sich bei wiederholter Eingabe die Entwicklung der Datenpunkte als Graph einsehen. Über ein Menu werden weitere Bereiche der App erreicht<sup>13</sup>.

<sup>13</sup> Diese bestehen aus 1. »Mein Training«, welches auch den Startbildschirm darstellt, 2. »Programme«, wo sich spezielle Übungszusammenstellungen befinden (z.B. »Schlank in 10 Wochen«, »Abnehmen Beginner« »Bikini Body« »Fatburner Express«, Perfect Shape usw.), 3. »Workouts«, mit einzelne Übungen, 4. »Rezepte«, wo sich zu einem Ernährungsplan passende Rezeptvorschläge aufrufen und organisieren lassen, 5. »Ernährungsplan« mit Tipps zur Ernährung und einem Ernährungsplan, 6. Einkaufsliste, welche sich aus den Rezeptvorschlägen des

Bei allen drei *mHealth*-Apps handelt es sich genau genommen um Fitness Apps, welche die Nutzer\*innen dabei unterstützen sollen, sportliche Ziele zu erfüllen. Bei »30 Tage Fitness Challenge« und »Gymondo« lassen sich Übungen auswählen und diese nach dem Absolvieren als abgeschlossen markieren. Die Aktivität wird also ausschließlich hinsichtlich der vergangenen Zeit dokumentiert. Bei »Runtastic« wird neben der Zeit auch die Strecke per GPS und Schrittzähler gemessen. Alle drei Apps präsentieren die abgeschlossenen Aktivitäten durch die erhobenen und errechneten Werte – wie die Anzahl an verbrannten Kalorien – auf die Einser-Stelle genau. Es lässt sich eine starke Dominanz von Zahlen erkennen. Auf jedem Screen sind sie zu sehen, jedes Detail wird in Zahlen ausgedrückt: während der Übung (**Abbildung 1, Abbildung 6**), im Profil (**Abbildung 3, Abbildung 8, Abbildung 12**) oder im Trainingsverlauf (**Abbildung 4, Abbildung 5, Abbildung 10**). Dabei stellen die Zahlen immer einen eindeutigen Bezug zu den Nutzer\*innen her: »Guten Abend Alexander, 1 und 143 – Los geht’s!«. »Ciao, Holger! 3, 2 50 3.« Besonders deutlich ist dies auf den Startscreens von »Gymondo« und »30 Tage Fitness Challenge« zu erkennen: Ansprache und Namen stehen vom Bildaufbau her in einem logischen Zusammenhang. Beide stellen Werte über die Aktivität der Nutzer\*innen dar, implizieren aber über die Aktivität hinaus, den Fitness-Status anzuzeigen. Bei **Abbildung 12** heißt der Bereich sogar explizit »Fitnessprofil«. Hier stehen in der Folge von oben nach unten: weiß gerahmt die aufgezeichneten Aktivitäten, darunter eine »Level«-Einschätzung, gefolgt von den eingegebenen Körpermesswerten der Nutzer\*innen. Die Anwendung behauptet hier also, zu mehr als nur über aufgezeichnete Aktivitäten des Users Auskunft zu geben, nämlich zum Fitnessprofil der Nutzer\*innen, zur Fitness und zum Gesundheit-Status. Dieser wird nach den Kriterien der App modelliert – nach einem perfekt mechanistischen Körperbild durch die angebotenen Übungen: eine kausale Bedingung zwischen Aktivität und Fitnessstatus vermittelt durch Zahlen. Fitness oder Gesundheit wird also als eine quantifizierbare und vor allem zu steigernde Entität präsentiert.

Zusammenfassend lassen sich drei Punkte resümieren: Erstens, dass körperliche Aktivitäten in Zahlen vermittelt wird und diesen damit eindeutige Werte zugeordnet werden. Zweitens, dass ein Bezug zwischen den Nutzer\*innen und diesen Zahlenwerten hergestellt wird. Drittens, dass die Apps durch den Bildaufbau und die Verbindung der Elemente, Zahlen und Namen der Nutzer\*innen die Abbildung ihres Körperzustandes – und somit eine Aussage über den allgemeinen Gesundheitszustand – suggerieren.

---

Ernährungsplans ergibt 7. »Das Fitnessprofil«, 8. »Downloads« mit heruntergeladenen Übungsvideos und 9. »Einstellungen«.

## 4. Gesundheitsapp-Design – Problemstellung

In der Analyse der zehn jeweils am häufigsten heruntergeladenen Apps aus dem Apple App Store und dem Google Play Store aus der Kategorie »Gesundheit und Fitness«, sowie der genaueren Betrachtung dreier Apps im Detail, konnte gezeigt werden, dass die Nutzer\*innenerfahrung dominant durch Fitness- und Selbstoptimierungs-Anwendungen geformt wird. Die drei vorgestellten Apps weisen ein Design auf, bei dem eine Eigenkörpererfahrung auf der Grundlage von quantifizierten Werten erfolgt – die Körperinformationen werden durch Zahlen oder Grafiken dargestellt.

Wieso kann man dies als problematisch ansehen? Wie bereits dargestellt, suggerieren diese Apps, Aussagen über den Zustand des Körpers der Nutzer\*innen zu machen. Hier wird also eine Gesundheitsinventur auf Grundlage von Zahlenwerten präsentiert. Zahlenwerte wiederum implizieren in ihrer Logik eine Vergleichbarkeit; »wo es eine fünf gibt, gibt es auch eine mögliche vier und sechs«. Das bedeutet für die daraus abgeleitete ›Gesundheitslogik‹: Der Körperzustand wird fixiert und kann ausschließlich durch die von der App vorgegebenen Aktivität verändert werden. Also: Bin ich eine ›fünf‹, bleibe ich das so lange, bis ich diejenige Aktivität ausführe, die mich zur ›sechs‹ bringt. Gleichzeitig implizieren Zahlen definierte Zustände und eine objektive und qualitative Hierarchisierung – der Zustand ›fünf‹ reicht nicht aus. Gesundheit wird somit nach einer marktwirtschaftlichen Logik verstanden und tritt damit in einen Gegensatz zu einem subjektbezogenen, holistischen Gesundheitsverständnis.<sup>14</sup> Wenn also die Apps die Aussagen über den Gesundheitszustand übernehmen, schaffen sie eine Bedingung: Eine positive Eigenkörpererfahrung ist nur möglich bei einer Steigerung der Zahlenwerte. Diese ist wiederum nur durch die Nutzung der Anwendung zu erreichen. Auf diese Weise wird nicht nur die Hoheit über die Deutung des eigenen Körperzustandes den Nutzer\*innen entzogen, die Gesundheitserfahrung selbst wird monopolisiert und hinsichtlich der der App implizierten Logik normiert. Das ist bereits problematisch, wenn man es nur auf die einzelne App bezieht. Wird das Phänomen allerdings in seiner Gesamtheit betrachtet, verschärft sich die Problematik. In dem Maße, wie die Nutzung dieser Apps zur Norm wird, nehmen sie Einfluss auf ein gesamtgesellschaftliches Bild von Gesundheit. In der Folge könnten diejenigen Körperaspekte, welche durch die App nicht verhandelt werden, marginalisiert werden. Dies sind die nicht-aktivitätsbezogenen und vor allem nicht quantifizierbaren Dimensionen von Gesundheit. Psychisches und soziales

---

<sup>14</sup> Die WHO definiert Gesundheit beispielsweise im weitesten Sinne aus der Perspektive des Individuums heraus so: »Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen« (»Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity«) (WHO 2020). Das gesundheitswissenschaftlich übliche Modell der Salutogenese unterscheidet sich grundsätzlich von dem der Pathogenese: »Pathogenese betrachtet Gesundheit als den Normalfall und Krankheit als davon abweichenden alternativen Zustand. Salutogenese hingegen nimmt Gesundheit und Krankheit als Pole eines gemeinsamen multifaktoriellen Kontinuums an.« (FRANKE 2015).



Wohlergehen lässt sich schwer in Zahlen ausdrücken bzw. Zahlen trivialisieren diese Zustände sogar bis hin zur Bedeutungslosigkeit. Im Versuch der Vereindeutung einer subjektiven Erfahrung durch eine Zahl verliert diese ihre Bedeutsamkeit. Dies bedeutet, dass Nutzer\*innen, welche ein auf Leistungssteigerung ausgelegtes Gesundheitskonzept nicht mittragen wollen oder können, in der Konfrontation mit diesen Apps und den ihnen implizierten Normen sich nicht als »gesund« erfahren. Individuelle Gesundheitskonzepte müssen an dem Objektivitätsanspruch der Zahlenwerte scheitern. Zwar könnte man sagen, dass die Problematik einer Normierung und das Scheitern von Individuen daran auch ohne Gesundheitsapps vorkommt und in jeder Gesellschaft sicher auch vorgekommen ist. Zweierlei kommt aber in den Apps zusammen, was diese zu einer Besonderheit machen. Zum einen die Zahlen: Eine gesellschaftliche Norm unterliegt in der Regel einer Interpretation. Letztere sind nur selten fixiert und folglich dynamisch. Was als normal und was als unnormal gilt, steht somit in einem stetigen Diskurs. Bei einer Vereindeutung durch Zahlen ist diese Ambiguität aufgehoben. Eine an Zahlenwerte gebundene Gesundheit definiert körperliche Aktivitäten als logische Operationen. Individualität wird dann zugunsten objektiver Kriterien ausgehebelt. Eine weitere Problematik, welche vor allem Gesundheitsapps betrifft, ist die Geschlossenheit des Systems. Wie im zweiten Kapitel dargestellt, wird durch das Design der App bestimmt, wie die Eigenkörpererfahrung ausfällt – abhängig davon, welche Informationen erhoben und dargestellt werden. Eine Modellierung dieser Kriterien durch die Anwender\*innen selbst ist nicht vorgesehen, die Übertragung der eigenen Gesundheitsnorm folglich nicht möglich.<sup>15</sup> Betrachtet man diese Konfiguration aus der Position des Mediziners und Philosophen Georges Canguilhem, speziell seines Werks *Das Normale und das Pathologische*, lässt sich argumentieren, dass sie dem Individuum die Möglichkeit entzieht, gesund zu sein. Er stellt in seiner medizinischen Dissertation dar, wie das Normale – als sozial verhandelt und historisch im Wandel – dynamisch ist. Auf das einzelne Individuum bezogen bedeutet dies, dass Gesundheit darüber hinaus geht, Normen zu entsprechen. Vielmehr besteht sie darin, neue, individuelle Normen in Kraft zu setzen (vgl. CANGUILHEM 2017). Durch die Veränderung von gewohnheitsmäßigen Normen der umgebenden Umwelt erfährt sich das zuvor als krank deklarierte Individuum als gesund. Diese Modellierung der Kriterien ist in einem geschlossenen, technischen System nicht möglich.

Es lässt sich aus den vorangegangenen Überlegungen schließen, dass Gesundheitsapps eine Eigenkörpererfahrung als »gesund« nur durch das Erfüllen vorgegebener Optimierungsziele ermöglichen können. Im Umkehrschluss lassen sich individuelle Gesundheitsnormen nicht in die App einbringen oder aus der Visualisierung herauslesen. Eine Gesundheitserfahrung nach individuellen Maßstäben wird unterbunden – der »Bildakt« macht tendenziell krank.

---

<sup>15</sup> Zwar besteht eine gewisse Freiheit in der Einstellung von Trainingszielen – wie z.B. bei »Run-tastic« eines individuellen Jahreszieles. Allerdings bleiben die Kriterien der Gesundheitserfahrung doch immer gleich.

## 5. Vom Zeichen zum Bild in Gesundheitsapps

Wenn in den ersten beiden Argumentationsschritten festgehalten wurde, dass Eigenkörpererfahrung in Gesundheitsapps auf der Grundlage von Bildern erfolgt und diese Bilder wiederum durch Designentscheidungen entstehen, liegt die Verantwortung einer pathologisierenden App bei der Designerin oder dem Designer der Anwendung. Welche Bilder sollten sie also designen? Welches *Bildhandeln* kann hier helfen? In der Problemstellung wurde argumentiert, wie die Eindeutigkeit von quantifizierten Zuständen, durch Zahlen ausgedrückt, eine individuelle Interpretation verhindert. Eine weniger eindeutige Visualisierung könnte also Abhilfe schaffen. An dieser Stelle wäre es sinnvoll, etwas Klarheit in die Begrifflichkeiten zu bekommen. Die in den ersten Abschnitten genutzte Pauschalisierung, jede Bildschirmfläche sei bereits ein Bild, muss aufgelöst werden, wenn im Folgenden spezifischer über die Form der Visualisierung von Körperdaten gesprochen werden soll. Es soll daher nun eine neue Perspektive eingenommen werden, in welcher der Rahmen nicht mehr der Bildschirmrand ist, sondern die Grenzen der Aktivitätsvisualisierung innerhalb der Bildschirmfläche. So wird evident, dass es sich gar nicht um Bilder handelt, sondern um Zahlen und Grafiken. Zusammen mit den anderen Inhalten des Bildschirms mögen sie zwar bildhaft sein, im Singulären kann man aber sagen: Körper werden nicht durch Bilder, sondern durch Zahlen repräsentiert. Das ist hinsichtlich einer Bedeutungserzeugung, welche von diesen Visualisierungen ausgeht, interessant. Als Zeichensystem, zu welchen sich Zahlen zweifelsohne zählen lassen, ist der Raum für individuelle Interpretationen der Aussage minimiert. Im Gegensatz zu Bildern, welche keine Aussage treffen, sondern »zeigen«, weisen Zahlen eine prädikative Logik auf (vgl. STIEGLER 2015: 148). Somit erzeugen Bilder zwar ebenfalls eine Bedeutung, diese wird allerdings durch die Betrachter\*innen bestimmt. Dieser Überlegung folgt er\*sie (SACHS-HOMBACH 2007), wenn er\*sie Bilder als »wahrnehmungsnahes Zeichen« versteht. Er konstatiert, dass Bilder sowohl eine semiotische als auch eine wahrnehmungstheoretische Dimension aufweisen. Bezogen auf das Thema der Körpervisualisierungen könnte man daraus folgern, dass die zu schaffenden Bilder »näher« an die Wahrnehmung gerückt werden sollten, um individuelle Körpererfahrungen herzustellen. Um diese Überlegung zu veranschaulichen, wurde die folgende Informationsgrafik erstellt, um die Operation »näher« – »räumlich« zu visualisieren. Die gegenüberliegenden Pole wären demzufolge das bereits beschriebene Zeichensystem, dessen Aussage durch die ihm immanente Logik bestimmt wird. Die andere Seite als gegenteiliges Paar ist durchaus schwieriger, da eine nicht kulturgeformte Wahrnehmung schwer vorstellbar und in jedem Fall nicht vermittelbar ist. Hier soll der Begriff des »Absolutismus der Wirklichkeit« eingesetzt werden – geliehen von Hans Blumenberg, welcher ihn im Sinne einer »durch Kultur zu distanzierenden Entität« in *Arbeit am Mythos* etabliert (BLUMENBERG 1996). Um die beiden Pole noch weiter zu erläutern, gilt es, die Gegensätze weiter zu illustrieren. Dabei orientieren sich die Kategorien einem bildwissenschaftlichen Diskurs zur Unterscheidung von Bild und Sprache, den

Bernd Stiegler zusammengefasst hat (STIEGLER 2015: 148). Sie wurden ergänzt durch die eingangs beschriebenen Überlegungen zur ›aktiven Bedeutungs-generierung‹ im Sinne von handelnden Bildern und damit einhergehenden Handlungsaufforderungen. Bilder würden sich – von dieser Logik her gedacht – also in der Mitte positionieren, da sie sowohl wahrnehmungsgeladene als auch semiotische Aspekte aufweisen.

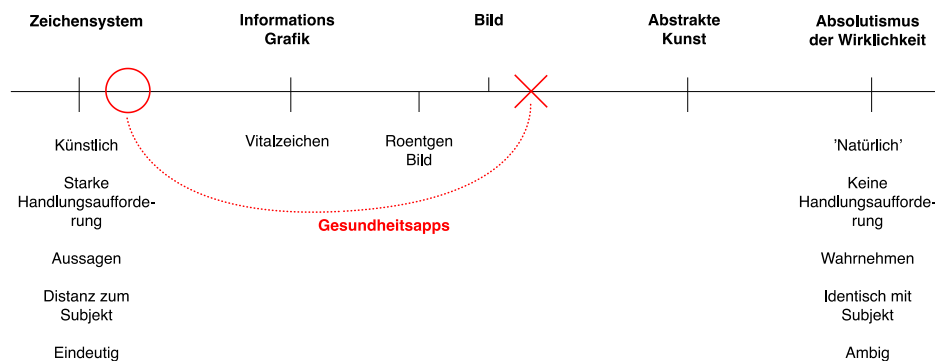


Abb. 13

Auf der linken Seite haben wir somit die Zeichensysteme, die künstlich sind und insofern eine starke Handlungsaufforderung aufweisen, da ihr kulturimmanenter Zweck darin besteht, eine ›korrekte‹ Interpretation einzufordern. In ihrer Eindeutigkeit ›sagen‹ sie etwas aus, im Gegensatz zum »Absolutismus der Wirklichkeit«, welcher als Grenzbegriff eben uninterpretiert existiert und eine praktisch unmögliche ›reine Wahrnehmung‹ darstellt. Damit ist die Wahrnehmung untrennbar von dem Subjekt, welche sie erfährt – im Gegensatz zum Zeichen-System, welches mit seinem Anspruch, intersubjektive, objektive Bedeutungen zu vermitteln, eine starke Distanz zum Subjekt aufweist. Insgesamt stellt dieser Skalierungsversuch also die beiden Grenzwerte einer kulturellen Eindeutigkeit und einer ›natürlichen‹ Nicht-Bedeutung bzw. Ambiguität dar. Innerhalb dieser Pole lassen sich dann weniger eindeutige und eindeutige Visualisierungen von Körpern und Körperaktivitäten einordnen, ohne dass jeweils einer der beiden Pole gänzlich erreicht werden könnte.

So würde sich die Darstellung des Körperzustandes anhand einer Ziffer am linken äußeren Rand platzieren, da diese nahezu eindeutig in ihrer Bedeutung ist. Eine Informationsgrafik wäre hinsichtlich ihrer visuellen Qualität weiter rechts davon zu positionieren, da sie aus einer Vielzahl von Elementen besteht und somit auch über die reine Informations-Bedeutung erzeugt. Das Bild im Sinne eines Abbildes eines Körpers, etwa ein Foto, würde in der Mitte der Skala seinen Platz finden. Durch die Erhöhung der Informationsdichte steigt die Mehrdeutigkeit und die Bedeutung wird zunehmend durch die subjektive Wahrnehmung der Betrachter\*innen bestimmt. Ein Röntgenbild, welches ebenfalls ein ›Abbild‹ darstellt, wäre demnach wieder links von unserem ›Norm-Bild‹ zu platzieren, da der ihm implizierte Einsatzkontext zur

medizinischen Diagnostik seine Ambiguität reduziert. Wiederum rechts vom ›Norm-Bild‹ könnte beispielsweise die Kunst des abstrakten Expressionismus stehen. Diese vermittelt einen subjektiven Eindruck der jeweiligen Künstler\*innen bzw. erzeugt eine Erfahrung, welche auf Grund der Resonanz des Betrachtenden – also wieder auf einer individuellen Ebene – geschieht.

Bezogen auf die Problemstellung situieren also diejenigen Visualisierungen, welche sich rechts von dem ›Norm-Bild‹ befinden, die Bedeutungserzeugung weniger bei den Designer\*innen und stärker auf der Seite der Nutzer\*innen der Anwendung. Je mehrdeutiger die Visualisierung desto unterschiedlichere Interpretationen und folglich auch Gesundheitserfahrungen sind möglich.

Wenn die aktuellen Visualisierungen von Körperlichkeit in Gesundheitsapps also aktuell zu eindeutig sind (**Abbildung 13** – Kreis), sollten sie auf der Skala nach rechts bewegt werden (**Abbildung 13** – Kreuz). Für die Arbeit von Designer\*innen könnte die Grafik eine Hilfestellung bieten, um passende Assoziationen für die Visualisierungen in den Anwendungen zu finden. So könnte der Sprung vom Zeichen zum Körperbild – und damit auch zur individuellen Eigenkörpererfahrung – gelingen.

## 6. Fazit und Zusammenfassung

Die App verspricht doch nur »Sexy Beine und Po« (**Abbildung 2**). Ist es da nicht zu weit hergeholt, das entziehe den Nutzer\*innen die Hoheit über die Deutung ihrer Gesundheit oder mache diese gar krank? Sicher konnten einige Ausnahmen hier nicht berücksichtigt werden, und die Thesen wurden zur Veranschaulichung etwas überspitzt. An *einer* Perspektive auf ihr Design kann aber kaum gezweifelt werden: Gesundheitsapps in ihrer aktuellen Form funktionieren nicht gut. In der Annahme, dass sich ›Gesundheit‹ in der Erfahrung eines Selbst in einem Gegenüber formt, und es in Gesundheitsapps darum gehen sollte, Nutzer\*innen, gesunder zu machen (was der Name ja nun einmal impliziert), dann fehlt im aktuellen State of the Art ein Design, welches dies wirklich ermöglicht. Wenn Apps nun aber über Fitness und Selbstoptimierung hinaus nichts dazu anzubieten haben, wie Nutzer\*innen sich sonst als ›gesund‹ erfahren können, dann sollte hier mit einem Gegenentwurf interveniert werden. Ein Vorschlag dazu soll der vorliegende Text liefern: wollen Grafik-Designer\*innen die Möglichkeit einer individuellen Gesundheitserfahrung *designen*, sollten sie die erfassten Informationen über Körper der Nutzer\*innen *bildnäher* als im aktuellen State of the Art gestalten. Gesundheit ist nicht synonym mit einem »sexy Po«, und es sollte nicht versucht werden, Sexiness nach pseudo-objektiven Kriterien zu definieren. Ob zur Gesundheit ein attraktiver Hintern gehört, muss im Design der App den Nutzer\*innen überlassen werden, genauso wie das Urteil und die Einschätzung, ob er es erreicht hat.

## Apps

- 7MIND: *7Mind Meditation & Achtsamkeit* (Version 2.12.0). IOS & Android. Dortmund [7Mind GmbH Gesundheit & FitnessBildung] 2020. [www.7mind.de](http://www.7mind.de)
- ABISHKKING: *30 Tage Fitness Challenge* (Version 2.0.18). IOS. Honk Kong [Abishkking Limited] 2020a
- ABISHKKING: *Workouts Zuhause* (Version 1.1.24). IOS. Honk Kong [Abishkking Limited] 2020b
- AMAZING APPS: *Muscle Booster Fitness zu Hause* (Version 1.5.1). IOS. Lefkosia [A.L. Amazing Apps Limited] 2020
- ASANA REBEL: *Asana Rebel: Yoga und Fitness* (Version 4.9.0.4116). Android. Berlin [Asana Rebel GmbH] 2020. [www.asanarebel.com](http://www.asanarebel.com)
- BENDING SPOONS: *30 Tage Fitness Challenge* (Version 5.3.4). IOS. Mailand [Bending Spoons Apps IVS] 2020. <https://bendingspoons.com>
- DAILY YOGA: *Tägliches Yoga - Daily Yoga* (Version 7.28.00). Android. Xi'an [Daily Yoga Culture Technology Co., Ltd.] 2020. [www.dailyyoga.com](http://www.dailyyoga.com)
- FREELETICS: *Freeletics – Training Couch* (Version 6.9.0). IOS & Android. München [Freeletics GmbH] 2020. [www.freeletics.com](http://www.freeletics.com)
- GYMONDO: *Gymondo: Fitness & Yoga* (Version 4.3.0). IOS & Android. Berlin [Gymondo GmbH] 2020. <https://www.gymondo.com/de>
- KOGLER, ANDREAS: *Joggen Laufen Walken Goals GPS* (Version 1.52). IOS. [apptuitive] 2019. <https://apptuitive.at/>
- KOMOOT: *KOMOOT – Fahrrad, Wander & Mountainbike Navi* (Version 10.7.7.). Android. Potsdam [Komoot GmbH] 2020
- LIFESUM: *Lifesum: Diät Planer & Tracker* (Version 10.3.0). IOS & Android. Stockholm [Lifesum AB] 2020. [www.lifesum.com](http://www.lifesum.com)
- RUNKEEPER: *Runkeeper – GPS-Lauf-Tracker* (Version 10.5). IOS. Boston [ASICS Digital] 2020. [www.runkeeper.com](http://www.runkeeper.com).
- RUNTASTIC: *Adidas Runtastic Lauf-App* (Version 10.12). IOS. Pasching bei Linz [Runtastic GmbH] 2020. <https://www.runtastic.com/de>
- TEMEDICA: *Pelvina – Beckenbodenkurs* (Version 1.8.0). Android. München [Temedica GmbH] 2019. [www.temedica.com](http://www.temedica.com)
- YAZIO: *YAZIO Kalorienzähler: Abnehmen mit Ernährungsplan* (Version 6.7.0). Android. Erfurt [YAZIO GmbH] 2020. [www.yazio.com](http://www.yazio.com)
- YOGAEASY: *YogaEasy: Yoga & Meditation* (Version 4.4.1). Android. Hamburg [YogaEasy GmbH & Co. KG] 2020. [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de)

## Literatur

- ALBRECHT, URS VITO; UTE VON JAN: Einführung und Begriffsbestimmungen. In: ALBRECHT, URS VITO (Hrsg.): *Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps (CHARISMHA)*. Hannover [Medizinische Hochschule Hannover] 2016, S. 48-61
- BLUMENBERG, HANS: *Arbeit am Mythos*. Frankfurt/M. [Suhrkamp] 1996
- BREDEKAMP, HORST: *Theorie des Bildakts*. Berlin [Suhrkamp] 2010
- BMG: Gesundheitswirtschaft im Überblick. Bundesgesundheitsministerium. 2019.  
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitswirtschaft/gesundheitswirtschaft-im-ueberblick.html>  
[letzter Zugriff 03.06.2020]
- ENGEMANN, CHRISTOPH. 2019. »eHealth. In: KASPROWICZ, DAWID; STEFAN RIEGER (Hrsg.): *Handbuch Virtualität*, 1–13. Wiesbaden [Springer Fachmedien] 2019, S. 361-372
- FRANKE, ALEXA: Salutogenetische Perspektive. In: BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (Hrsg.): *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Köln [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung] 2015, S. 877-881
- GEIGER, ANETTE: *Andersmöglichsein. Zur Ästhetik des Designs*. 1. Bielefeld [transcript] 2018
- HÄNISCH, TILL. 2016. eHealth-eine Begriffsbestimmung. In: ANDELFINGER, VOLKER P.; TILL HÄNISCH (Hrsg.): *eHealth. Wie Smartphones, Apps und Wearables die Gesundheitsversorgung verändern werden*. Wiesbaden [Springer] 2016
- HENNIG, JEAN-LUC: *Der Hintern: Geschichte eines markanten Körperteils*. Köln [vgs] 1998
- KRIPPENDORFF, KLAUS: *Die semantische Wende. Eine neue Grundlage für Design*. Basel [Birkhäuser] 2013
- RESEARCH2GUIDANCE. 2017. *Weltweite Anzahl der Downloads von mHealth-Apps in den Jahren 2013 bis 2017 (in Milliarden)*. In: *mHealth Developer Economis*. Research2Guidance 2017
- SACHS-HOMBACH, KLAUS: *Das Bild als kommunikatives Medium. Elemente einer allgemeinen Bildwissenschaft*. Köln: [Herbert von Halem] 2007
- STATISTA: Aktivitätsschwerpunkte von Anbietern von mHealth-Apps nach Zielgruppen im Jahr 2014. Statista. 2014.  
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/440433/umfrage/aktivitaetsschwerpunkte-von-anbietern-von-mhealth-apps-nach-zielgruppen/>  
[letzter Zugriff: 03.06.2020]

- STATISTA.: Anzahl der im Apple App Store verfügbaren Apps in ausgewählten Monaten von Juli 2008 bis Januar 2017. Statista. 2017.  
<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/20150/umfrage/anzahl-der-im-app-store-verfuegbaren-applikationen-fuer-das-apple-iphone> [letzter Zugriff: 03.06.2020]
- STATISTA: Anteil der Apps im App Store nach den Top-20-Kategorien in den USA im Januar 2020. Statista. 2020.  
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/166976/umfrage/beliebteste-kategorien-im-app-store/> [letzter Zugriff: 03.06.2020]
- STATISTA. 2020b. »Anzahl der verfügbaren Apps im Google Play Store von April 2018 bis Februar 2020«. Statista.  
<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/74368/umfrage/anzahl-der-verfuegbaren-apps-im-google-play-store> [letzter Zugriff: 03.06.2020]
- STIEGLER, BERND: *Theorien der Literatur- und Kulturwissenschaften*. Paderborn [Ferdinand Schöningh] 2015
- TRILL, ROLAND: »eHealth Anwendungen in der Übersicht«. In: TRILL, ROLAND (Hrsg.): *Praxisbuch eHealth. Von der Idee zur Umsetzung*. Stuttgart [Kohlhammer] 2018, S. 45-68
- WHO: What Is the WHO Definition of Health? 2020.  
<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions> [letzter Zugriff: 03.06.2020]

## Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1-4: ABISHKING: *30 Tage Fitness Challenge* (Version 2.0.18). IOS. Honk Kong [Abishkking Limited] 2020
- Abb. 5-8: RUNTASTIC: *Adidas Runtastic Lauf-App* (Version 10.12). IOS. Pasching bei Linz [Runtastic GmbH] 2020. <https://www.runtastic.com/de>
- Abb. 9-12: GYMONDO: *Gymondo: Fitness & Yoga* (Version 4.3.0). IOS & Android. Berlin [Gymondo GmbH] 2020. <https://www.gymondo.com/de>
- Abb. 13: Grafik zur »Bildnähe« Eigene Darstellung