

Fitness-Tracker und Gesundheitsdaten: Motivation oder Selbstüberwachung?

B2.1 - GESUNDHEITSSYSTEM UND PERSÖNLICHE VERANTWORTUNG

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Fitness-Tracker	fitness tracker
die Gesundheitsdaten	health data
die Selbstüberwachung	self-monitoring
die Motivation	motivation
die Schrittzahl	step count
der Schlafrhythmus	sleep rhythm
die Herzfrequenz	heart rate
die Auswertung	analysis / evaluation
die App	app
die Erinnerung	reminder
die Gewohnheit	habit
die Kontrolle	control
der Datenschutz	data protection
die Privatsphäre	privacy
die Versicherung	insurance
die Verbesserung	improvement
der Druck	pressure
das Wohlbefinden	well-being
messen	to measure
aufzeichnen	to record

Deutsch	Englisch / Erklärung
auswerten	to analyze
vergleichen	to compare
sich verbessern	to improve
übertreiben	to exaggerate / overdo
bewusst	conscious / deliberate
sensibel	sensitive

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Fitness-Tracker und Gesundheitsdaten: Motivation oder Selbstüberwachung?

B2.1 - GESUNDHEITSSYSTEM UND PERSÖNLICHE VERANTWORTUNG

Als David von seiner Schwester einen Fitness-Tracker geschenkt bekam, war er zunächst skeptisch. Er trieb zwar gelegentlich Sport, aber er wollte seinen Alltag nicht ständig messen. Trotzdem probierte er das Gerät aus. Es zählte seine Schritte, erinnerte ihn daran, aufzustehen, zeigte seine Herzfrequenz an und bewertete seinen Schlaf. Schon nach wenigen Tagen merkte David, dass ihn die Zahlen stärker beeinflussten, als er erwartet hatte.

Am Anfang war das positiv. David ging öfter zu Fuß zur Arbeit, nahm die Treppe statt den Aufzug und legte nach dem Abendessen kleine Spaziergänge ein. Die tägliche Schrittzahl gab ihm ein klares Ziel. Wenn er am Nachmittag sah, dass er sich kaum bewegt hatte, motivierte ihn die Erinnerung auf dem Display. Auch sein Schlafrhythmus verbesserte sich leicht, weil er früher merkte, wie spät er tatsächlich ins Bett ging. Der Tracker machte unsichtbare Gewohnheiten sichtbar.

Nach einigen Wochen wurde die Kontrolle jedoch ambivalenter. David begann, seine Tage nach Zahlen zu bewerten. Hatte er weniger als 8.000 Schritte, fühlte er sich faul, auch wenn er lange konzentriert gearbeitet hatte. Schief er laut App schlecht, startete er den Tag bereits mit dem Gefühl, nicht leistungsfähig zu sein. Manchmal vertraute er der Auswertung mehr als seinem eigenen Körpergefühl. Einmal fühlte er sich morgens erholt, aber die App zeigte eine schlechte Schlafqualität. Plötzlich zweifelte er an seinem Eindruck.

Im Freundeskreis wurde das Thema ebenfalls diskutiert. Eine Freundin fand ihren Tracker sehr hilfreich, weil er sie nach einer längeren Krankheit langsam zu mehr Bewegung motivierte. Ein anderer Freund hatte das Gerät wieder abgelegt, weil er sich ständig beobachtet fühlte. Er sagte, aus Gesundheit sei bei ihm ein Wettbewerb gegen sich selbst geworden. Jeder Tag habe eine Bewertung bekommen, und Pausen hätten sich wie Scheitern angefühlt.

Besonders nachdenklich wurde David, als seine Krankenkasse ein Bonusprogramm bewarb. Wer bestimmte Gesundheitsziele dokumentierte, konnte kleine finanzielle Vorteile bekommen. Einerseits klang das sinnvoll: Menschen, die sich bewegen und auf ihre Gesundheit achten, werden unterstützt. Andererseits fragte David sich, was mit den Daten geschieht und ob solche Programme langfristig Druck erzeugen könnten. Wenn Versicherungen wissen, wie viel Menschen sich bewegen oder schlafen, könnte daraus irgendwann eine Bewertung entstehen, die nicht mehr freiwillig wirkt.

David begann, sich mit Datenschutz zu beschäftigen. Er stellte fest, dass Gesundheitsdaten besonders sensibel sind. Schrittzahlen wirken harmlos, aber zusammen mit Schlaf, Herzfrequenz, Standort und Gewohnheiten entsteht ein genaues Bild des Alltags. Nicht jede App erklärt verständlich, welche Daten gespeichert, weitergegeben oder für Analysen genutzt werden. David änderte einige Einstellungen und deaktivierte Funktionen, die er nicht brauchte.

Schließlich fand er einen bewussteren Umgang mit dem Gerät. Er nutzte den Tracker weiterhin, aber nicht mehr als Richter über seinen Tag. Die Schrittzahl war für ihn eine Orientierung, keine Pflicht. Wenn er krank, erschöpft oder beruflich stark belastet war, akzeptierte er niedrigere Werte. Außerdem verglich er seine Daten nicht mehr mit anderen. Er wollte nicht, dass ein Werkzeug, das Gesundheit fördern soll, neuen Stress erzeugt.

Der Text zeigt, dass Fitness-Tracker sowohl motivieren als auch unter Druck setzen können. Sie helfen, Gewohnheiten zu erkennen und Bewegung bewusster in den Alltag einzubauen. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass Menschen ihre Gesundheit nur noch über Zahlen wahrnehmen oder sensible Daten unkritisch weitergeben. Entscheidend ist deshalb, ob man die Technik als Unterstützung nutzt oder ob man beginnt, sich von ihr kontrollieren zu lassen.



Fragen zum Text

1. Warum war David anfangs skeptisch gegenüber dem Fitness-Tracker?

2. Welche Funktionen hatte der Fitness-Tracker?

3. Wie wirkte der Tracker am Anfang positiv auf David?

4. Warum machte der Tracker Gewohnheiten sichtbar?

5. Warum wurde Davids Umgang mit den Zahlen problematisch?

6. Was passierte, als David sich erholt fühlte, die App aber schlechte Schlafqualität zeigte?

7. Welche unterschiedlichen Erfahrungen machten Davids Freunde?

8. Warum machte das Bonusprogramm der Krankenkasse David nachdenklich?

9. Warum sind Gesundheitsdaten besonders sensibel?

10. Was änderte David an seinen Einstellungen?

11. Wie nutzt David den Tracker am Ende?

12. Welche zentrale Aussage macht der Text?

Multiple Choice

1. Warum probierte David den Tracker trotz Skepsis aus?

- ☐ A) Weil er ihn von seiner Schwester geschenkt bekam.
- ☐ B) Weil seine Krankenkasse ihn zwang.
- ☐ C) Weil er Profisportler werden wollte.
- ☐ D) Weil sein Arbeitgeber ihn kontrollierte.

2. Welche positive Wirkung hatte der Tracker zuerst?

- ☐ A) David bewegte sich bewusster im Alltag.
- ☐ B) David hörte vollständig auf zu arbeiten.
- ☐ C) David schlief gar nicht mehr.
- ☐ D) David deaktivierte sofort alle Funktionen.

3. Warum fühlte David sich manchmal faul?

- ☐ A) Weil er weniger Schritte hatte als sein Ziel.
- ☐ B) Weil er nie zur Arbeit ging.
- ☐ C) Weil seine Freunde ihn auslachten.
- ☐ D) Weil die App keine Schritte zählen konnte.

4. Was wurde für David problematisch?

- ☐ A) Er vertraute den App-Auswertungen manchmal mehr als seinem Körpergefühl.
- ☐ B) Er verlor den Tracker jeden Tag.
- ☐ C) Der Tracker zeigte keine Daten.
- ☐ D) Er durfte die Zahlen nicht ansehen.

5. Warum legte ein Freund den Tracker wieder ab?

- ☐ A) Weil er sich ständig beobachtet fühlte.
- ☐ B) Weil er zu viele Preise gewann.
- ☐ C) Weil das Gerät keine Uhrzeit zeigte.
- ☐ D) Weil er nie Sport machte.

6. Was machte David beim Bonusprogramm skeptisch?

- ☐ A) Die mögliche Nutzung sensibler Gesundheitsdaten.
- ☐ B) Die Farbe des Trackers.
- ☐ C) Die Anzahl der Schritte.
- ☐ D) Die fehlende Verpackung.

7. Warum sind Daten wie Schrittzahl nicht völlig harmlos?

- ☐ A) Zusammen mit anderen Daten zeigen sie viel über den Alltag.
- ☐ B) Sie sagen immer die falsche Uhrzeit.
- ☐ C) Sie können nicht gespeichert werden.
- ☐ D) Sie interessieren grundsätzlich niemanden.

8. Wie verändert David am Ende seinen Umgang mit dem Tracker?

- ☐ A) Er nutzt ihn als Orientierung, nicht als Pflicht.
- ☐ B) Er kontrolliert jede Minute seines Tages.
- ☐ C) Er vergleicht sich noch stärker mit anderen.
- ☐ D) Er gibt alle Daten freiwillig weiter.

9. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Fitness-Tracker sind entweder nur gut oder nur schlecht.
- ☐ B) Fitness-Tracker können motivieren, brauchen aber bewussten Umgang.
- ☐ C) Gesundheitsdaten sind nie sensibel.
- ☐ D) Bewegung ist nur wichtig, wenn eine App sie misst.

Ordne zu

A	B
David war anfangs skeptisch	weil er seinen Alltag nicht ständig messen wollte.
Der Tracker motivierte ihn zunächst	häufiger zu gehen und Treppen zu benutzen.
Die Schrittzahl gab ihm	ein klares, sichtbares Tagesziel.
Die Schlafauswertung half ihm	seine Gewohnheiten bewusster wahrzunehmen.
Später bewertete David seine Tage	zu stark nach Zahlen und App-Ergebnissen.
Eine schlechte Schlafbewertung verunsicherte ihn	obwohl er sich eigentlich erholt fühlte.
Eine Freundin nutzte den Tracker positiv	weil er sie nach Krankheit langsam motivierte.
Ein Freund legte den Tracker ab	weil er sich ständig beobachtet fühlte.
Das Bonusprogramm der Krankenkasse	machte David wegen möglicher Datennutzung skeptisch.
Gesundheitsdaten sind sensibel	weil sie zusammen ein genaues Alltagsbild ergeben.
David änderte seine Einstellungen	um unnötige Datennutzung zu begrenzen.
Am Ende nutzte er den Tracker	als Orientierung, nicht als Kontrolle über sein Leben.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	David beschäftigt sich mit Datenschutz und ändert Einstellungen.	
2.	David beginnt, seine Tage zu stark nach Zahlen zu bewerten.	
3.	Eine Freundin und ein Freund berichten von gegensätzlichen Erfahrungen.	
4.	David probiert den geschenkten Fitness-Tracker trotz Skepsis aus.	
5.	Der Tracker motiviert David zunächst zu mehr Bewegung.	
6.	Das Bonusprogramm der Krankenkasse macht David nachdenklich.	
7.	David nutzt den Tracker am Ende bewusster und weniger streng.	
8.	Der Text zeigt Chancen und Risiken digitaler Gesundheitsmessung.	
9.	David zweifelt an seinem Körpergefühl, als die App schlechte Schlafqualität zeigt.	
10.	David erkennt, dass Gesundheitsdaten besonders sensibel sind.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. David kaufte den Fitness-Tracker selbst, weil er sofort begeistert war.

2. Der Tracker konnte nur die Uhrzeit anzeigen.

3. David bewegte sich durch den Tracker weniger als vorher.

4. David vertraute seinem Körpergefühl immer stärker als der App.

5. Alle Freunde von David fanden Fitness-Tracker uneingeschränkt positiv.

6. Das Bonusprogramm der Krankenkasse machte David völlig unkritisch begeistert.

7. David gab am Ende alle Daten freiwillig weiter und verglich sich ständig.

8. Der Text sagt, Fitness-Tracker seien grundsätzlich schädlich.



150-180 Wörter

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er war skeptisch, weil er seinen Alltag nicht ständig messen wollte.
2. Er zählte Schritte, erinnerte ans Aufstehen, zeigte die Herzfrequenz an und bewertete den Schlaf.
3. Er bewegte sich mehr, ging öfter zu Fuß, nahm die Treppe und achtete stärker auf seinen Schlafrhythmus.
4. Er zeigte David durch Zahlen, wie viel er sich bewegte und wie spät er tatsächlich schlafen ging.
5. Er begann, seine Tage nach Zahlen zu bewerten und vertraute der App manchmal mehr als seinem Körpergefühl.
6. Er zweifelte plötzlich an seinem eigenen Eindruck.
7. Eine Freundin fühlte sich motiviert, ein Freund fühlte sich überwacht und legte das Gerät wieder ab.
8. Er fragte sich, was mit den Gesundheitsdaten geschieht und ob solche Programme langfristig Druck erzeugen.
9. Sie können zusammen mit Standort, Schlaf, Herzfrequenz und Gewohnheiten ein genaues Bild des Alltags ergeben.
10. Er deaktivierte Funktionen, die er nicht brauchte, und beschäftigte sich genauer mit Datenschutz.
11. Er nutzt ihn als Orientierung, aber nicht mehr als Richter über seinen Tag.
12. Der Text zeigt, dass Fitness-Tracker motivieren können, aber auch Selbstüberwachung und Datenschutzprobleme schaffen.

Multiple Choice

1. A) Weil er ihn von seiner Schwester geschenkt bekam.
2. A) David bewegte sich bewusster im Alltag.
3. A) Weil er weniger Schritte hatte als sein Ziel.
4. A) Er vertraute den App-Auswertungen manchmal mehr als seinem Körpergefühl.
5. A) Weil er sich ständig beobachtet fühlte.
6. A) Die mögliche Nutzung sensibler Gesundheitsdaten.
7. A) Zusammen mit anderen Daten zeigen sie viel über den Alltag.
8. A) Er nutzt ihn als Orientierung, nicht als Pflicht.
9. B) Fitness-Tracker können motivieren, brauchen aber bewussten Umgang.

Zuordnung

1. David war anfangs skeptisch — weil er seinen Alltag nicht ständig messen wollte.
2. Der Tracker motivierte ihn zunächst — häufiger zu gehen und Treppen zu benutzen.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

3. 3. Die Schrittzahl gab ihm — ein klares, sichtbares Tagesziel.
4. 4. Die Schlafauswertung half ihm — seine Gewohnheiten bewusster wahrzunehmen.
5. 5. Später bewertete David seine Tage — zu stark nach Zahlen und App-Ergebnissen.
6. 6. Eine schlechte Schlafbewertung verunsicherte ihn — obwohl er sich eigentlich erholt fühlte.
7. 7. Eine Freundin nutzte den Tracker positiv — weil er sie nach Krankheit langsam motivierte.
8. 8. Ein Freund legte den Tracker ab — weil er sich ständig beobachtet fühlte.
9. 9. Das Bonusprogramm der Krankenkasse — machte David wegen möglicher Datennutzung skeptisch.
10. 10. Gesundheitsdaten sind sensibel — weil sie zusammen ein genaues Alltagsbild ergeben.
11. 11. David änderte seine Einstellungen — um unnötige Datennutzung zu begrenzen.
12. 12. Am Ende nutzte er den Tracker — als Orientierung, nicht als Kontrolle über sein Leben.

Reihenfolge

1. 1. David probiert den geschenkten Fitness-Tracker trotz Skepsis aus.
2. 2. Der Tracker motiviert David zunächst zu mehr Bewegung.
3. 3. David beginnt, seine Tage zu stark nach Zahlen zu bewerten.
4. 4. David zweifelt an seinem Körpergefühl, als die App schlechte Schlafqualität zeigt.
5. 5. Eine Freundin und ein Freund berichten von gegensätzlichen Erfahrungen.
6. 6. Das Bonusprogramm der Krankenkasse macht David nachdenklich.
7. 7. David erkennt, dass Gesundheitsdaten besonders sensibel sind.
8. 8. David beschäftigt sich mit Datenschutz und ändert Einstellungen.
9. 9. David nutzt den Tracker am Ende bewusster und weniger streng.
10. 10. Der Text zeigt Chancen und Risiken digitaler Gesundheitsmessung.

Fehler finden

1. David bekam den Tracker von seiner Schwester geschenkt und war zunächst skeptisch.
2. Der Tracker zählte Schritte, erinnerte ans Aufstehen, zeigte Herzfrequenz und bewertete Schlaf.
3. David ging öfter zu Fuß, nahm die Treppe und machte Spaziergänge.
4. David vertraute zeitweise der App mehr als seinem eigenen Körpergefühl.

Lösungen

Fehler finden (Fortsetzung)

5. Eine Freundin fand ihn hilfreich, ein Freund fühlte sich überwacht.
6. Das Bonusprogramm machte ihn nachdenklich wegen möglicher Datennutzung.
7. David änderte Einstellungen, deaktivierte unnötige Funktionen und verglich sich weniger.
8. Der Text zeigt sowohl motivierende Chancen als auch Risiken von Selbstüberwachung und Datenschutz.