



Selbstoptimierung durch Apps: Gesünder leben oder ständig an sich arbeiten?

B2.2 - GESUNDHEIT, SELBSTOPTIMIERUNG UND SOZIALE VERANTWORTUNG

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Selbstoptimierung	self-optimization
die Gesundheits-App	health app
die Schrittzahl	step count
der Schlafrhythmus	sleep rhythm
die Leistungsfähigkeit	performance capacity
die Belastung	strain / burden
die Gewohnheit	habit
die Auswertung	analysis / evaluation
die Selbstkontrolle	self-control
die Messbarkeit	measurability
die Motivation	motivation
die Überforderung	excessive demand / overwhelm
die Vergleichbarkeit	comparability
die Gesundheitsdaten	health data
die Privatsphäre	privacy
die Verantwortung	responsibility
das Wohlbefinden	well-being
die Zielvorgabe	target / goal
die Rückmeldung	feedback
der Druck	pressure

Deutsch	Englisch / Erklärung
messen	to measure
auswerten	to evaluate
vergleichen	to compare
optimieren	to optimize
sich kontrollieren	to control oneself
fördern	to promote
überfordern	to overwhelm
freiwillig	voluntary
dauerhaft	permanent / long-term

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Selbstoptimierung durch Apps: Gesünder leben oder ständig an sich arbeiten?

B2.2 - GESUNDHEIT, SELBSTOPTIMIERUNG UND SOZIALE VERANTWORTUNG

Als Ben sich eine Gesundheits-App installierte, wollte er eigentlich nur mehr Bewegung in seinen Alltag bringen. Sein Bürojob ließ ihn oft stundenlang sitzen, abends war er müde, und die Idee, täglich 10.000 Schritte zu schaffen, wirkte zunächst motivierend. Die App zählte seine Schritte, erinnerte ihn an Trinkpausen, bewertete seinen Schlaf und schlug kleine Trainingsprogramme vor. Nach wenigen Tagen hatte Ben das Gefühl, seinen Körper endlich bewusster wahrzunehmen.

Am Anfang funktionierte das gut. Ben stieg eine Haltestelle früher aus, nahm öfter die Treppe und ging in der Mittagspause spazieren. Wenn die App ein Ziel als erreicht markierte, fühlte er sich zufrieden. Die digitalen Rückmeldungen machten Fortschritte sichtbar, die sonst kaum auffallen. Auch seine Rückenschmerzen wurden etwas besser, weil er sich regelmäßiger bewegte. Für Ben war die App zunächst keine Kontrolle, sondern eine praktische Hilfe gegen alte Gewohnheiten.

Nach einigen Wochen veränderte sich jedoch sein Verhältnis zu den Zahlen. Wenn er abends nur 7.000 Schritte erreicht hatte, ging er manchmal noch ohne wirkliche Lust durch die Straßen, nur um den Kreis in der App zu schließen. Nach einer schlechten Nacht ärgerte er sich nicht nur darüber, müde zu sein, sondern auch über den niedrigen Schlafwert. Sein Wohlbefinden hing zunehmend davon ab, ob die App ihm gute Ergebnisse zeigte. Aus Motivation wurde langsam Druck.

In seinem Freundeskreis wurde darüber diskutiert. Eine Freundin fand solche Apps hilfreich, weil viele Menschen sonst gar nicht merken, wie wenig sie sich bewegen oder wie unregelmäßig sie schlafen. Gesundheitsdaten könnten ein Ausgangspunkt sein, um bewusster zu leben. Gerade bei Stress, Übergewicht oder Bewegungsmangel könne eine App niedrigschwellige Unterstützung bieten. Sie ersetze keine Ärztin, aber sie könne Menschen aktivieren.

Ein anderer Freund sah das kritischer. Er sagte, Selbstoptimierung sei längst zu einer neuen Pflicht geworden. Früher habe man nach der Arbeit einfach müde sein dürfen. Heute solle man auch noch Schlaf, Schritte, Ernährung, Konzentration und Stimmung verbessern. Wenn jeder Bereich des Lebens messbar wird, entsteht der Eindruck, man sei selbst schuld, wenn man nicht leistungsfähig genug ist. Gesundheit werde dann weniger als Recht verstanden, sondern als persönliches Projekt, das nie abgeschlossen ist.

Ben merkte, dass beide Seiten etwas trafen. Die App hatte ihm tatsächlich geholfen, sich mehr zu bewegen. Gleichzeitig fragte er sich, warum seine Gesundheit ständig in Zahlen übersetzt werden musste. Nicht alles, was wichtig ist, lässt sich messen. Ein Spaziergang mit einem Freund kann wertvoll sein, auch wenn er keine sportliche Höchstleistung darstellt. Ein ruhiger Abend ohne Bildschirm kann erholsam sein, auch wenn keine App ihn bewertet.

Hinzu kam die Frage der Daten. Die App sammelte Informationen über Schlaf, Bewegung, Standort und Tagesrhythmus. Ben hatte bei der Installation schnell zugestimmt, ohne genau zu lesen, wie die Daten genutzt werden. Später fragte er sich, ob solche Gesundheitsdaten besonders geschützt werden müssten. Wenn Versicherungen, Arbeitgeber oder Werbefirmen Interesse an ihnen haben, ist freiwillige Selbstmessung nicht mehr nur private Spielerei.

Ben änderte schließlich seinen Umgang mit der App. Er deaktivierte einige Benachrichtigungen, löschte die Standortfreigabe und legte bewusst Tage ohne Messung ein. Die Schrittzahl blieb für ihn eine Orientierung, aber kein tägliches Urteil. Er wollte gesünder leben, ohne ständig das Gefühl zu haben, an sich arbeiten zu müssen.

Der Text zeigt, dass Gesundheits-Apps zwischen Unterstützung und Selbstkontrolle stehen. Sie können motivieren, Gewohnheiten sichtbar machen und Menschen zu Bewegung anregen. Gleichzeitig können sie Druck erzeugen, wenn Wohlbefinden nur noch über Zahlen bewertet wird. Gesundheit braucht nicht nur individuelle Disziplin, sondern auch Pausen, soziale Bedingungen, Datenschutz und die Freiheit, nicht jeden Moment optimieren zu müssen.



Fragen zum Text

1. Warum installierte Ben eine Gesundheits-App?

2. Welche Funktionen hatte die App?

3. Warum war die App am Anfang hilfreich?

4. Wie veränderte sich Bens Verhältnis zu den Zahlen?

5. Warum ging Ben manchmal abends noch spazieren?

6. Welche positive Sicht vertrat eine Freundin?

7. Was kritisierte ein Freund an Selbstoptimierung?

8. Warum ist nicht alles Messbare automatisch wichtig?

9. Welche Datenschutzfrage stellte sich Ben?

10. Wie änderte Ben seinen Umgang mit der App?

11. Was wollte Ben am Ende vermeiden?

12. Welche zentrale Aussage macht der Text?

Multiple Choice

1. Warum nutzte Ben die App zunächst gern?

- ☐ A) Weil sie ihm half, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.
- ☐ B) Weil sie seine Arbeit vollständig übernahm.
- ☐ C) Weil sie alle Arztbesuche ersetzte.
- ☐ D) Weil sie keine Daten sammelte.

2. Was wurde für Ben später problematisch?

- ☐ A) Die Zahlen begannen, Druck auf ihn auszuüben.
- ☐ B) Die App zeigte nie Ergebnisse.
- ☐ C) Er durfte nicht mehr spazieren gehen.
- ☐ D) Bewegung wurde unmöglich.

3. Welche positive Funktion können Gesundheits-Apps haben?

- ☐ A) Sie können Gewohnheiten sichtbar machen.
- ☐ B) Sie lösen alle gesundheitlichen Probleme automatisch.
- ☐ C) Sie garantieren perfekten Schlaf.
- ☐ D) Sie ersetzen soziale Kontakte.

4. Was kritisiert der Freund?

- ☐ A) Selbstoptimierung kann zur dauerhaften Pflicht werden.
- ☐ B) Menschen sollten sich nie bewegen.
- ☐ C) Gesundheitsdaten sind immer bedeutungslos.
- ☐ D) Apps dürfen keine Erinnerungen senden.

5. Warum sind Gesundheitsdaten sensibel?

- ☐ A) Sie zeigen persönliche Informationen über Alltag, Schlaf und Bewegung.
- ☐ B) Sie enthalten nur Fantasiewerte.
- ☐ C) Sie sind für niemanden interessant.
- ☐ D) Sie werden nie gespeichert.

6. Was tut Ben am Ende?

- ☐ A) Er nutzt die App bewusster und reduziert Benachungen.
- ☐ B) Er misst jede Minute noch genauer.
- ☐ C) Er verkauft seine Wohnung.
- ☐ D) Er hört vollständig auf, sich zu bewegen.

7. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Gesundheits-Apps sind immer gefährlich.
- ☐ B) Gesundheits-Apps können helfen, dürfen aber nicht zum ständigen Urteil werden.
- ☐ C) Gesundheit besteht nur aus Schrittzahlen.
- ☐ D) Datenschutz spielt bei Gesundheits-Apps keine Rolle.

8. Was fordert der Text indirekt?

- ☐ A) Ein gesundes Verhältnis zwischen Motivation, Datenschutz und Freiheit von Optimierungsdruck.
- ☐ B) Mehr Druck durch tägliche Zielvorgaben.
- ☐ C) Die vollständige Abschaffung aller Pausen.
- ☐ D) Die Bewertung jedes Alltagsmoments.

Ordne zu

A	B
Ben installierte die App	weil er mehr Bewegung in seinen Büroalltag bringen wollte.
Die Schrittziele motivierten ihn zunächst	weil Fortschritte sichtbar wurden.
Die App half gegen alte Gewohnheiten	indem sie Ben zu kleinen Veränderungen anregte.
Später wurden Zahlen belastend	weil Ben sie als tägliches Urteil empfand.
Ein niedriger Schlafwert verstärkte Ärger	statt nur Müdigkeit zu erklären.
Eine Freundin sah Vorteile	weil Gesundheitsdaten Bewusstsein schaffen können.
Ein Freund kritisierte Selbstoptimierung	weil sie aus Gesundheit eine permanente Pflicht machen kann.
Nicht alles Wertvolle ist messbar	etwa Erholung, Gespräche oder Ruhe.
Gesundheitsdaten sind sensibel	weil sie intime Muster des Alltags zeigen.
Ben hatte anfangs schnell zugestimmt	ohne die Datennutzung genau zu prüfen.
Ben änderte seine Einstellungen	um Kontrolle über Benachrichtigungen und Standortdaten zurückzugewinnen.
Messfreie Tage halfen ihm	die App nicht als ständiges Urteil zu erleben.
Die App blieb Orientierung	aber nicht mehr Maßstab für sein gesamtes Wohlbefinden.
Der Text zeigt	dass Gesundheit mehr braucht als Selbstkontrolle und Zielvorgaben.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Ben hinterfragt später die Nutzung seiner Gesundheitsdaten.	
2.	Ben installiert eine Gesundheits-App.	
3.	Der Text zeigt Gesundheits-Apps zwischen Unterstützung und Selbstkontrolle.	
4.	Ben deaktiviert einige Benachrichtigungen und Standortfreigaben.	
5.	Zunächst motiviert ihn die App zu mehr Bewegung.	
6.	Ein Freund kritisiert Selbstoptimierung als neue Pflicht.	
7.	Ben erkennt, dass nicht alles Wichtige messbar ist.	
8.	Eine Freundin betont die Vorteile bewusster Gesundheitsdaten.	
9.	Die Schrittzahl wird für Ben zunehmend zum Druck.	
10.	Ben legt bewusst Tage ohne Messung ein.	
11.	Ben geht abends nur noch wegen des App-Ziels spazieren.	
12.	Er nutzt die App am Ende nur noch als Orientierung.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Ben installierte die App, weil er bereits perfekt trainiert war.

2. Die App hatte am Anfang keinerlei positive Wirkung.

3. Ben ignorierte die Schrittzahlen vollständig.

4. Der Freund sah Selbstoptimierung ausschließlich positiv.

5. Der Text sagt, alles Wichtige im Leben sei messbar.

6. Ben las bei der Installation alle Datenschutzinformationen sehr genau.

7. Ben entschied sich am Ende, jede Minute noch genauer zu messen.

8. Der Text sagt, Gesundheit sei nur individuelle Disziplin.



Nimm Stellung zu der Frage, ob Gesundheits-Apps Menschen zu einem besseren Leben motivieren oder sie unter ständigen Selbstoptimierungsdruck setzen. Diskutiere Nutzen, Grenzen der Messbarkeit, Datenschutz, individuelle Verantwortung und gesellschaftliche Erwartungen an Leistungsfähigkeit.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er wollte mehr Bewegung in seinen Alltag bringen, weil er im Bürojob viel saß.
2. Sie zählte Schritte, erinnerte an Trinkpausen, bewertete den Schlaf und schlug Trainingsprogramme vor.
3. Sie motivierte Ben zu mehr Bewegung und machte kleine Fortschritte sichtbar.
4. Er begann, sich unter Druck zu setzen, wenn er Ziele nicht erreichte oder schlechte Werte bekam.
5. Er wollte das Schrittziel erreichen und den Kreis in der App schließen, obwohl er keine wirkliche Lust hatte.
6. Sie meinte, Gesundheits-Apps könnten Menschen helfen, Bewegungsmangel oder schlechten Schlaf bewusster wahrzunehmen.
7. Er kritisierte, dass immer mehr Lebensbereiche verbessert werden sollen und dadurch permanenter Druck entsteht.
8. Weil wertvolle Erfahrungen wie Erholung, Gespräche oder Ruhe nicht vollständig durch Zahlen erfasst werden können.
9. Er fragte sich, wie seine Gesundheitsdaten genutzt werden und wer daran Interesse haben könnte.
10. Er deaktivierte Benachrichtigungen, löschte Standortfreigaben und legte Tage ohne Messung ein.
11. Er wollte vermeiden, dass die App sein tägliches Wohlbefinden wie ein Urteil bewertet.
12. Der Text zeigt, dass Gesundheits-Apps motivieren können, aber auch Druck, Selbstkontrolle und Datenschutzprobleme erzeugen.

Multiple Choice

1. A) Weil sie ihm half, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.
2. A) Die Zahlen begannen, Druck auf ihn auszuüben.
3. A) Sie können Gewohnheiten sichtbar machen.
4. A) Selbstoptimierung kann zur dauerhaften Pflicht werden.
5. A) Sie zeigen persönliche Informationen über Alltag, Schlaf und Bewegung.
6. A) Er nutzt die App bewusster und reduziert Benachrichtigungen.
7. B) Gesundheits-Apps können helfen, dürfen aber nicht zum ständigen Urteil werden.
8. A) Ein gesundes Verhältnis zwischen Motivation, Datenschutz und Freiheit von Optimierungsdruck.

Zuordnung

1. Ben installierte die App — weil er mehr Bewegung in seinen Büroalltag bringen wollte.
2. Die Schrittziele motivierten ihn zunächst — weil Fortschritte sichtbar wurden.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

3. 3. Die App half gegen alte Gewohnheiten — indem sie Ben zu kleinen Veränderungen anregte.
4. 4. Später wurden Zahlen belastend — weil Ben sie als tägliches Urteil empfand.
5. 5. Ein niedriger Schlafwert verstärkte Ärger — statt nur Müdigkeit zu erklären.
6. 6. Eine Freundin sah Vorteile — weil Gesundheitsdaten Bewusstsein schaffen können.
7. 7. Ein Freund kritisierte Selbstoptimierung — weil sie aus Gesundheit eine permanente Pflicht machen kann.
8. 8. Nicht alles Wertvolle ist messbar — etwa Erholung, Gespräche oder Ruhe.
9. 9. Gesundheitsdaten sind sensibel — weil sie intime Muster des Alltags zeigen.
10. 10. Ben hatte anfangs schnell zugestimmt — ohne die Datennutzung genau zu prüfen.
11. 11. Ben änderte seine Einstellungen — um Kontrolle über Benachrichtigungen und Standortdaten zurückzugewinnen.
12. 12. Messfreie Tage halfen ihm — die App nicht als ständiges Urteil zu erleben.
13. 13. Die App blieb Orientierung — aber nicht mehr Maßstab für sein gesamtes Wohlbefinden.
14. 14. Der Text zeigt — dass Gesundheit mehr braucht als Selbstkontrolle und Zielvorgaben.

Reihenfolge

1. 1. Ben installiert eine Gesundheits-App.
2. 2. Zunächst motiviert ihn die App zu mehr Bewegung.
3. 3. Die Schrittzahl wird für Ben zunehmend zum Druck.
4. 4. Ben geht abends nur noch wegen des App-Ziels spazieren.
5. 5. Eine Freundin betont die Vorteile bewusster Gesundheitsdaten.
6. 6. Ein Freund kritisiert Selbstoptimierung als neue Pflicht.
7. 7. Ben erkennt, dass nicht alles Wichtige messbar ist.
8. 8. Ben hinterfragt später die Nutzung seiner Gesundheitsdaten.
9. 9. Ben deaktiviert einige Benachrichtigungen und Standortfreigaben.
10. 10. Ben legt bewusst Tage ohne Messung ein.
11. 11. Er nutzt die App am Ende nur noch als Orientierung.
12. 12. Der Text zeigt Gesundheits-Apps zwischen Unterstützung und Selbstkontrolle.

Lösungen

Fehler finden

1. Ben installierte die App, weil er sich im Büroalltag mehr bewegen wollte.
2. Die App motivierte Ben zunächst zu mehr Bewegung und machte Fortschritte sichtbar.
3. Ben setzte sich später durch die Schrittzahlen unter Druck.
4. Der Freund kritisierte, dass Selbstoptimierung zur dauerhaften Pflicht werden kann.
5. Der Text zeigt, dass Erholung, Gespräche und Wohlbefinden nicht vollständig messbar sind.
6. Ben stimmte schnell zu, ohne genau zu prüfen, wie Daten genutzt werden.
7. Ben deaktivierte Funktionen und legte Tage ohne Messung ein.
8. Der Text zeigt, dass Gesundheit auch Pausen, soziale Bedingungen, Datenschutz und Freiheit von Optimierungsdruck braucht.