

Mit dem Seelen-Doc in der Hosentasche

Mittels Smartphone und neuestens auch „Smart Watch“ die Seele fit machen – weniger Angst und Stress via digitaler Steuerung: verlockend, besonders für Technik-Affine. Aber wie leicht kann der Schuss nach hinten losgehen?

Von Wolfgang Goede

Im Umgang mit gesundheitlichen Problemen suchen immer mehr Menschen Hilfe bei Suchmaschinen. Ob zur Bekämpfung einer Erkältung oder beim Zwicken des Knies: „Dr. Google“ ist in den letzten Jahren ein ernst zu nehmender Konkurrent für den Hausarzt geworden. Smartphones sind auf den Zug aufgesprungen. Sie versprechen schnelle Hilfe bei Stress und Unruhe. In Stockholm, das sich als Europas Labor für E-Gesundheit empfiehlt, demonstrierten Start-Ups im Frühjahr 2015 die „Über-Intelligenz“ des Mobiltelefons beim Behandeln angeschlagener Seelen.

Dina Titkova schlug dort ein Thema an, das zunehmend auch die EU-Gesundheitsexperten in Brüssel beunruhigt. Die junge Frau, Leiterin der Abteilung Geschäftsentwicklung der Firma Biosync Technology, entzündete im Stockholm Business Region Centre vor Wissenschaftsjournalisten aus ganz Europa ein alarmierendes Zahlenfeuerwerk: „Stress ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts“, leitete sie ihre Präsentation

ein. Mehr als 50 Prozent aller Krankheitstage in den Ländern der Europäischen Union seien der zunehmenden psychischen Belastung in unserer Gesellschaft und deren Arbeitswelt geschuldet, rechnete Titkova vor.

Der Ausfall durch „mental disorders“ (seelische Störungen) sowie die schwer zu erfassenden Leistungseinbußen durch psychische Belastung am Arbeitsplatz verursachten in Europa Verluste in Milliardenhöhe, erklärte Titkova. Dahinter verberge sich eine hohe Dunkelziffer, die sich nicht genauer berechnen ließe. Wohl aber gäben die Statistiken die Kosten eines Burnout-Patienten für sein Unternehmen her, sagte sie und deutete auf die Kurven auf der Leinwand. Jeder Betroffene schlägt mit 40 000 Euro zu Buche.

„Aber nicht nur die typischen Depressions- und Angsterkrankungen werden durch Stress ausgelöst“, sagte sie und zeigte dazu entsprechende Studien. Die klinische Forschung finde immer mehr Hinweise, dass auch schwerwiegende

körperliche Erkrankungen wie Diabetes und Parkinson, chronischer Schmerz und sogar Alzheimer von der ständig steigenden Stresslast getriggert würden.

Biofeedback im Alltag

Dem setzt Titkovas Unternehmen ein Biofeedbacksystem entgegen. Es hilft dem Nutzer, den Stress sowie stressauslösende Situationen zu erkennen. Das ist grundsätzlich nichts Neues, mit Biofeedback wird in Psychosomatischen Kliniken schon seit Jahren gearbeitet – nur in dieser winzigen, am Körper tragbaren und höchst effizienten Form gab es das bisher noch nicht. Sensoren erfassen Körperfunktionen wie Puls und Hautwiderstand sowie Bewegungen und erstellen eine Statistik. Die Daten gehen in eine Spirale ein,



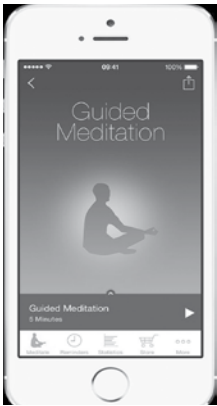
Stress-Spirale eines Nutzers auf dem Smartphone-Monitor

die der Benutzer des Systems auf seinem Monitor sieht.

Es ist ein leicht verstehbares Abbild seines Stressprofils und lehrt ihn, wie er seiner Unruhe entgegenwirken kann. Dazu trägt ein selbstlernender Algorithmus bei. Die Messung und Steuerung erfolgt über das Smartphone. Es sendet auf Wunsch die Daten auch an einen Arzt oder Psychotherapeuten, der sie mit dem Patienten zusammen auswertet und die Therapie begleitet, wie aus dem von Titkova zur Verfügung gestellten Forschungsmaterial hervorgeht.

Achtsamkeitstraining per App

In einer zweiten Runde zum Thema Entstressung trat Magnus Fridh vor das Publikum. Er stellte ein sehr viel einfacheres System vor, die sogenannte „Mindfulness App“ (Achtsamkeits-App). Um zu demonstrieren, wie sie funktioniert, bat er die Anwesenden darum ihre Augen zu schließen und nahm sie mit auf eine kleine Medit-



„Seelengymnastik“ per Smartphone

ationsreise durch ihre innere Körperwelt. „Genau dasselbe macht auch unsere auf das Smartphone geladene App“, erklärte Fridh. Sie vermittele eine Art „Seelengymnastik“, die sich an die Prinzipien der 2500 Jahre alten buddhistischen Meditationslehre anlehnt. Registriert das Mikrofon einen zu schnellen oder zu flachen Atem, empfängt der Benutzer akustische Impulse, die ihm helfen, die Lungentätigkeit zu verlangsamen.

„Über drei Viertel aller Nutzer berichten von raschen Erfolgen, etwa dass sie sich weniger Sorgen machen, sich lustvoller und weniger niedergeschlagen fühlen und tiefer schlafen“, berichtete der App-Erfinder. Gerade ist eine weitere Version, „Sleep Smart“, auf den Markt gekommen, die sich nur dem Einschlafen und der Nachruhe-Optimierung widmet. Es gibt sie auch auf Deutsch.

Nicht nur im digitalen Gesundheits-Bonanza Stockholm sprießen Technik-Erfindungen, die der taumelnden Seele wieder auf festen Boden helfen sollen. Einen Meditationstrainer fürs Smartphone bietet mittlerweile auch ein Start-Up-Unternehmen von Studenten der Universität Witten/Herdecke an. Die „7Mind App“ verspricht Nutzern, in „7x7 Minuten das 1x1 der Meditation“ zu erlernen, um diese dann in jeder stressigen Lebenssituation anwenden zu können.

Kritik an den digitalen Hilfen

Die neuen digitalen Seelenhelfer stoßen auch auf Vorbehalte und Kritik. Es ist nicht nur die Sicherheit der Daten, auf die möglicherweise auch Unbefugte wie Arbeitgeber und Versicherungen zugreifen können. „Seelisch nackt“ möchten die Wenigsten dastehen. Einige Profis, die die Geräte getestet haben, sehen statt Entlastung weitere Unruhe auf die Nutzer zukommen, da sich

durch noch intensivere Nutzung eines elektronischen Endgeräts das Stressniveau weiter erhöhen könne.

So berichtet der deutsche Web- und Netz-Experte Ole Reissmann, dass Gesundheits-Apps zwanghaft und „obsessiv“ machen könnten. Sie verleiten dazu, sich noch häufiger aus seinem Tagesablauf reißen zu lassen, noch hektischer als bisher das Smartphone zu checken und sich der jeweils aktuellsten Messung zu versichern. Die Datenflut wird auf diese Weise immer unübersichtlicher und am Ende verwirrt die App den Benutzer vielleicht mehr, als dass sie ihn erhellt.

Auch Apple hat, anderen Herstellern folgend, inzwischen eine eigene Smart Watch auf den Markt gebracht. Sie könnte eine neue digitale Revolution auslösen: Sämtliche Infos inklusive der Gesundheitsdaten, ohne das Mobiltelefon aus der Hosentasche ziehen zu müssen, durch einen diskreten Blick ständig präsent haben - und sich am Ende davon tyrannisieren lassen? Sind wir alle auf dem Weg, wie der renommierte Wissenschaftsjournalist Manfred Dworschak fragte, zu digital gestützten „Hypochondern“ zu werden?



Smart Watch von Apple

ANKÜNDIGUNG: Im Rahmen der Veranstaltungsreihe zu ihrem 25-jährigen Bestehen wird sich die Münchner Angstselbsthilfe (MASH) auf einer speziellen Veranstaltung mit dem Thema „MindApps“ auseinandersetzen. Zusammen mit der Journalistenvereinigung TELI e.V. wird sie am 24. November 2015 dazu Apps-Hersteller, Gesundheitsexperten und Psychologen zu einer Debatte in den Münchner Presse-Club einladen.

Der Journalist
Wolfgang C. Goede
ist angsterfahren:



Foto: privat

Ängste ziehen herunter – lassen aber auch Flügel wachsen! Seine Angst-Kolumne tastet dieses Spannungsfeld aus und sucht darin sichere Andockstellen für den Alltag.
w.goede@gmx.net