

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 22 (2015)  
**Heft:** 247

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Zwingli, Urs-Peter

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Haben Sie gut geschlafen? Wie war das Mittagessen? Und sind Sie danach ein paar Schritte gegangen? Solche Fragen, die man gern im Smalltalk mit den Nachbarn herunterbetet, haben seit einiger Zeit ein ganz anderes Gewicht bekommen. Man kann sie nämlich dank erschwinglichen, tragbaren Messgeräten (genannt Activity oder Fitness Tracker) plötzlich objektiv beantworten. Im Sommer 2015 plaudern wir am Gartenhag über Schlafphasen, Kalorien- oder Vitaminaufnahme und Schrittzahlen – und vergleichen unsere Werte über Apps und soziale Netzwerke mit jenen des Nachbarn. Jeden Tag entstehen so neue Exemplare des Quantified Self, also des in Zahlen erfassenen Ichs, auf der virtuellen Landkarte. Das Ziel der grossen Vermessungsaktion heisst vielleicht Selbsterkenntnis, sicher Selbstoptimierung. Parallel dazu boomen Fitnesstrend und Körperkult. Gerade haben sich im Juni SRF 1 und 3 eine Woche lang täglich mit Nachrichten von der «grössten Bewegungsaktion der Schweiz» überboten: 90'000 Personen machten mit, spulten innert fünf Tagen insgesamt 1'111'616 Kilometer ab, St.Gallen gewann das City-Duell.

Die Reaktionen sind unterschiedlich. Sind Menschen, die in Extremfällen sogar ihr Sexleben quantifizieren, nicht eher Maschinen?, fragen die einen. Freuen wir uns doch einfach, dass das eigene (un-)gesunde Verhalten endlich ohne den verführerischen Selbstbetrug erfasst wird, entgegenen die anderen.

Die Debatte in diesem Sommerheft eröffnet der bekennende Selbstoptimierer Andreas Niedermann. Der in Wien lebende Autor und Ex-Trainer erzählt eine ziemlich böse Geschichte über ebendiesen Selbstbetrug, der jeden Januar in den Fitnesszentren Hoch-

konjunktur hat. «Bewegungsenthusiast» Niedermann jedenfalls misstraut der Kategorisierung von Gesundheit als neue Religion, er sieht sie eher als Mittel zum Zweck: «Genuss braucht einen genussfähigen Körper.» Auch damit als Antrieb im Hinterkopf haben wir in einem Selbstversuch drei Wochen mit einem Activity-Tracker gelebt. Nennen wir das Resultat einmal vorsichtig zwiespältig. Ausserdem hat sich die Redaktion ein Forschungsprojekt angeschaut, in dem eine Krankenkasse ihre Mitglieder Schritte zählen lässt – auf der Suche nach Antworten auf explodierende Gesundheitskosten. Und Gastautor Michael Zwicker stellt Aussagen von klugen Köpfen unserer Zeit zur Quantified Self-Bewegung vor. Die Bilder zum Thema kommen aus einem New Yorker Boxkeller. Sie stammen vom Fotografen Jiří Makovec, der in St.Gallen und New York lebt und eben einen Werkbeitrag des Kantons St.Gallen erhalten hat.

Nebst dem Gewichtestemmen, Bahnenschwimmen und Datenhuben haben wir die Lockerheit nicht vergessen: Der traditionelle Sommerführer bringt Tipps für Kultur an bekannten, aber auch abseitigen Orten. Für manche muss man ein paar Schritte auf sich nehmen – 10'000, wie es der Activity Tracker empfiehlt, müssen es ja nicht unbedingt sein.

In diesem Sinne: Auf einen bewegten, faulen, aber vor allem schönen Sommer!

Urs-Peter Zwingli