

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

Artikel: Drei Wochen mit Boris
Autor: Zwingli, Urs-Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-884390>

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: 16.01.2026

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

DREI WOCHEN MIT BORIS

Activity-Tracking ist im Trend. Ein Selbstversuch, der erst zu Schlafproblemen führt und dann in einem Zerwürfnis endet. *von Urs-Peter Zwingli*

«Du hast 7 Stunden und 14 Minuten geschlafen. Menschen, die mehr als 7 Stunden schlafen, fühlen sich attraktiver. Du brauchst heute keine Hilfe mehr.» Ein schönes Schulterklopfen, das mir mein Activity-Tracker eines Morgens auf den Weg gibt. In der Stadt scheint die Sonne, die Röcke sind kurz und ich fühle mich offiziell beglaubigt attraktiv. Das verdanke ich Boris.

So nenne ich den Activity-Tracker insgeheim. Es schien mir irgendwann normal, einen Namen für etwas zu haben, mit dem ich Tag und Nacht verbringe. Und auf eine seltsame Weise auch kommuniziere.

Boris passt zu dem schwarzen Plastikteil: Hart, klar, streng, der Name erinnert mich an einen DDR-Schwimmtrainer mit Doping-Absichten.

«Mache eine Wanderung»

Denn Boris ist mein Personal Trainer, der klassisch mit Zuckerbrot und Peitsche arbeitet. Seit drei Wochen sind wir eng verbunden. Er hängt an meinem Gürtel (im Schlaf an den Boxershorts) und weiss dank Sensoren immer, wohin ich gehe, wie ich mich bewege, und eben – wie ich schlafe. Was er darüber denkt, teilt er mir per Smartphone-App mit. Freundlich, aber mehrmals täglich und bestimmt. Regelmässig fragt er nach weiteren Infos: «Du hast dich offenbar bewegt. Velo, Crosstrainer oder Joggen?» Velo, drei Stunden, Intensität mittel, antworte ich. «Wie geht es dir heute?» Ich schaue auf die Skala (von «erschöpft» bis «aufgedreht») und wähle ein unverbindliches «Na ja».

Etwas Freiheit muss sein: Ich gebe Boris nicht an, was ich esse und trinke. Mit meinem Bewegungs- und Schlafverhalten ist er meistens zufrieden, was er über schnellen Falafel und sieben Tassen Kaffee pro Tag denkt, will ich mir ersparen. Als eher simpler Activity-Tracker kann Boris zu dem Dinge wie Körpertemperatur oder Puls nicht messen.

Unsere Beziehung fängt gut an. Boris lobt mich oft, weil ich viel zu Fuss gehe: «Du gehörst zu den oberen 20 Prozent der Männer in den 30ern. Dir können nur wenige folgen.» Und: «Nur 31 Prozent trainieren mehr als drei Mal pro Woche. Du gehörst mit fünf Mal zur Spitze!», heisst es nach unserer ersten Woche.

Dann, als ich an einem verregneten Tag zuhause bleibe, blinkt am Nachmittag eine Meldung auf. «Mache eine Wanderung.» Tatsächlich bin ich mit 186 Schritten weit weg

von meinem Tagesziel von 10 000 Schritten, das wir anfangs vereinbart hatten. Eigentlich egal, aber Boris mahnt: «Halte deine Füsse in Bewegung, dann wirst du heute Nacht tief und fest schlafen.» Das ist allerdings ein Problem, aber ein neues.

«Gesundheit ist dein Ziel»

Denn in der Zeit vor Boris hätte ich gesagt, ich schlafe sowieso jede Nacht wie ein Stein. Seit ich aber meine Schlafphasen kenne, bin ich mir nicht mehr sicher. «Du bekommst 42 Minuten weniger Tiefschlaf als andere Männer in den 30ern», hat mir Boris nach Woche zwei vorgerechnet. Mehr Tiefschlaf bringe mehr Geduld, Optimismus und Konzentration. Sein Rat: kein Koffein, kein Alkohol. Schlafzimmertemperatur 16 bis 18 Grad. Geräuschpegel reduzieren. Mit solchen Binsenweisheiten nervt Boris. Und doch hat er Zweifel gesät: Ist mein Schlaf schlecht? Und bekommt man davon nicht jede erdenklische Krankheit, von Übergewicht bis Depression?

Auf jeden Fall ist mein Schrittziel «klar verfehlt», schreibt Boris. Ich überlege, ob ich ein paar Runden auf der Finnenbahn drehen soll, kann mich aber nicht dazu aufraffen. Wenn es einem Sportler schlecht geht, muss der Trainer nur die richtigen Worte finden. Die Psyche kann über Sieg oder Niederlage entscheiden. «Sei dir im Klaren über deine Ziele. Mach dich auf und vertraue darauf, dass du sie erreichen kannst», steht da tatsächlich geschrieben. Ich bleibe drin, keine Finnenbahn, keine Wanderung. Mein Schlaf am selben Abend ist traumlos und gefühlt tief.

Unsere Beziehung wird nach diesem Vorfall schwieriger. Ich werde kommunikationsfaul und beratungsresistent, Boris versucht, fast verzweifelt, mich zu motivieren. «Erkläre gute Gesundheit zu deinem Ziel», schreibt er, als ich mein Ziel wieder einmal um 4000 Schritte verfehle.

In Woche drei trage ich Boris zwar noch mit, kann ihn aber nicht mehr ernst nehmen. Zu platt die Ratschläge, zu absurd die unflexible Maxime, dass man sich jeden Tag genau so-und-so-viel bewegen muss, um gesund zu sein.

Mein Sommertag als besagt attraktiv Ausgeschlafener ist vorbei. Am späten Abend gehe ich schwimmen, zwei Kilometer, am Schluss friere ich. Aber Boris weiss von nichts, er ist nicht wasserdicht. Und ich erzähle ihm auch nichts. Das Wasser fühlt sich gut an, auch ohne sein Schulterklopfen.

Urs-Peter Zwingli, 1984, ist Saiten-Redaktor.

5
12.5 12.5
20 20
27.5 27.5
35 35
42.5 42.5
50 50
57.5 57.5
65 65
72.5 72.5
80 80
87.5 87.5
95 95
102.5 102.5
110 110

5
12.5 12.5
20 20
27.5 27.5
35 35
42.5 42.5
50 50
57.5 57.5
65 65
72.5 72.5
80 80
87.5 87.5
95 95
102.5 102.5
110 110

