

Der Weg zum „Quantified Self“. Die historische Entwicklung präventiver Praktiken körperlicher Selbstmessung und -kontrolle

Aktuell haben digitale Techniken der Messung körperlicher Vorgänge über Smartphones oder so genannte „Activity Tracker“ einen Schub auf dem Weg zum so genannten „Quantified Self“, der umfassenden Selbstvermessung des eigenen Körpers, ausgelöst, deren Motivation in einem Zwischenbereich von Gesundheit, Fitness und Ästhetik liegt (Bearbeiter: Eberhard Wolff).

Individualprävention, verstanden als Kontrolle des eigenen Verhaltens im Sinne eines „Präventiven Selbst“, ist traditionell eng verknüpft mit der genauen Beobachtung des eigenen Körpers. Die Selbstbeobachtung körperlicher Zustände und Vorgänge über quantifizierbare Werte wurde seit dem späten 19. Jahrhundert ein immer größerer Teil gesundheitsbezogener Verhaltensweisen und damit auch präventiver Praktiken. Im Verlauf des 20. Jahrhundert etablierten sich zunehmend Praktiken körperlicher Selbstmessung, die auch gesundheitlich und speziell präventiv motiviert waren, vom Fiebermessen über die Gewichtsbestimmung, die Puls- und Blutdruckmessung bis zu heutigen umfassenden Vermessungssystemen.

Konkret erfolgt die Untersuchung doppelgleisig. Auf der einen Seite ist vorgesehen, die Sekundärliteratur über die Geschichte einzelner Selbstmess-Praktiken zu analysieren. Auf der anderen Seite zielt eine historisch-empirische Studie auf die Propagierung der Selbstmessung. Hier bietet sich als Quelle die medizinische Ratgeberliteratur an, die ihre Schwerpunkte gewöhnlich nicht nur in Verhaltensratschlägen zum Krankheitsfall, sondern auch zur allgemeinen gesundheitsbezogenen Lebensweise hat. Es soll an ausgewählten Beispielen geklärt werden, wann in der deutschsprachigen gesundheitlichen Ratgeberliteratur vom späten 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart welche Selbstmess-Praktiken eine Erwähnung finden und auf welche Art und mit welcher Begründung sie empfohlen werden.

Das Projekt ist mittlerweile abgeschlossen. Ein Aufsatz ist im Jahrbuch Medizin, Gesellschaft und Geschichte (36) erschienen.