

# **Lässt sich mein Leben durch Quantified Self verbessern?**

Projektbericht WAB 3  
von

**Chi Trung Nguyen  
Florian Weber  
Andreas Hornig**

an der Hochschule für Telekommunikation

Erstgutachter:  
Zweitgutachter:

Prof. Dr.-Ing. Oliver Jokisch  
Prof. Dr.-Ing. Undine Pielot

Bearbeitungszeit: 15. April 2014 – 29. Juni 2014



---

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Leipzig, den ?? . ?????? 201?



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1	Problemstellung . . . . .	1
1.2	Zielsetzung . . . . .	1
1.3	Gliederung der Arbeit . . . . .	2
1.4	Auswahl der Trackingmethoden . . . . .	3
<b>2</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>5</b>
2.1	Quantified Self . . . . .	5
2.1.1	Allgemein . . . . .	5
2.1.2	Einsatzgebiete . . . . .	5
2.1.3	Ausblick . . . . .	6
2.2	Verwandte Arbeiten . . . . .	6
<b>3</b>	<b>Auswahl der Applikationen</b>	<b>7</b>
3.1	Moves . . . . .	8
3.1.1	Was ist Moves? . . . . .	8
3.1.2	Design und Features . . . . .	8
3.1.3	Die Performance . . . . .	9
3.1.4	Zusammenfassung . . . . .	10
3.2	Hueman . . . . .	11
3.2.1	Was ist Hueman? . . . . .	11
3.2.2	Design und Features . . . . .	11
3.2.3	Zusammenfassung . . . . .	11
3.3	Sleep Cycle . . . . .	11
3.3.1	Hintergrundwissen . . . . .	12
3.3.2	Funktionsweise und Anwendung . . . . .	13
<b>4</b>	<b>Fehleranalyse</b>	<b>19</b>
4.1	Anforderungen . . . . .	19
4.2	Existierende Lösungsansätze . . . . .	19
4.3	Weiterer Abschnitt . . . . .	19
4.4	Zusammenfassung . . . . .	21
<b>5</b>	<b>Evaluierung</b>	<b>23</b>
5.1	Abschnitt 1 . . . . .	23
5.2	Abschnitt 2 . . . . .	23
5.3	Zusammenfassung . . . . .	23
<b>6</b>	<b>Analyse</b>	<b>25</b>

6.1	Anforderungen . . . . .	25
6.2	Existierende Lösungsansätze . . . . .	25
6.3	Weiterer Abschnitt . . . . .	25
6.4	Zusammenfassung . . . . .	27
<b>7</b>	<b>Zusammenfassung und Ausblick</b>	<b>29</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>31</b>

# 1. Einleitung

## 1.1 Problemstellung

Seit Gründung der Initiative **Quantified Self**(QS) im **Jahr 2007** steigen die Möglichkeiten von Jahr zu Jahr, Umwelt und personenbezogene Daten zu erfassen. Dies wird durch unterschiedliche Hard und Softwarelösungen ermöglicht.

Dabei werden Erkenntnisse über Gesundheit, Fitness und persönliche Stimmung gesammelt. Diese können auch zu externen Umweltfaktoren in Relation gebracht werden.

Als Leitfrage des Projekts wurde die Frage, ob durch Quantified Self das Leben verbessert werden kann, festgesetzt. Das Erreichen des Ziels, die Beantwortung der Leitfrage durch das Analysieren und Auswerten von aus Selbstversuchen gewonnener Daten[...]. Zur Zielerreichung wird zu Beginn der Datengenerierungs- bzw. Testphase, die 30 Tage beträgt, der augenblickliche Zustand der Probanden aufgezeichnet und gesichert — also der derzeitige Schlafrhythmus, derzeitige Essgewohnheit und Bewegungsaktivität. Dieser wird als 100% Marke angesetzt und dient der späteren Auswertung der gewonnen Daten als Maßstab. Die Daten werden aus Bewegungsaktivität, Schlafrhythmus und Stimmungslage gewonnen Sollte der analysierte Wert nach der Testphase über dieser Marke liegen, liegt eindeutig eine Verbesserung vor. Ist der Wert darunter, so stellt dieser eine Verschlechterung dar.

Zur besseren Klassifizierung der Daten wird von einer Verbesserung erst ab dem Wert von mindestens 120% gesprochen, sowie von einer Verschlechterung bei einem Wert von 80%. Sollte der Endwert eines Probanden zwischen 80% und 120% liegen wird von einem Gleichbleiben des Befindens gesprochen. In der heutigen Zeit, in der die Lebenssituation, vor allem in der arbeitenden Bevölkerung, an Qualität abnimmt – sei es durch Stress im Arbeitsalltag oder der gewaltigen Informationsflut, die uns unterbewusst immer und überall beeinträchtigt – ist es wichtig, neue Möglichkeiten auszuloten, um die Lebensqualität zum Beispiel durch die Selbstanalyse diverser Faktoren wieder zu verbessern.

## 1.2 Zielsetzung

In diesem Projekt werden Faktoren wie Schlaf, Ernährung und Bewegungsaktivität sein, die mit Hilfe von Quantified Self Applikationen für das Smartphone aufge-

zeichnet und später analysiert werden. Dadurch soll herausgefunden werden, ob eine Verbesserung durch die Nutzung von QS-Applikationen möglich ist.

Die stetig steigende Anzahl von Burnout-Patienten und die Selbsteinschätzung vieler Menschen in Deutschland, die entgegen dem eigentlichen Trend, eine sinkende Lebensqualität bemängeln, versuchen wir mit unserem Projekt eine Perspektive zu geben, wie man eventuell die Situation durch den Einsatz mobiler QS-Applikation für diverse Faktoren verbessern kann. Dieses Projekt soll eventuelle neue Möglichkeiten zur Verbesserung des Lebens durch das Nutzen von QS aufzeigen und helfen den Burnout zu verhindern bzw. Stress abzubauen und so das Gesundheitssystem teilweise entlasten, sowie das Lebensgefühl verbessern.

## 1.3 Gliederung der Arbeit

Die Arbeit ist in sieben Teile gegliedert:

1. Einleitung (Motivation, Trend)
2. Informationen zu Quantified Self (Studien, Trend, Medizinische Untersuchung)
3. Softwarebeschreibung (Erläuterung, Einführung)
  - a. Moves (Bewegungsaktivität)
  - b. Human (persönliches Wohlbefinden)
  - c. SleepCycle (Schlafzyklen-Analyse)
4. Relativierung: Mögliche Fehlerquellen (technische, persönliche, falsche Wahrnehmung der eigenen Verfassung)
5. Auswertung der generierten App-Daten
6. Analyse der ausgewerteten Daten
7. Fazit (Beantwortung der Leitfrage)

Die Einleitung soll einen Einblick in die Problemstellung und Zielsetzung der Arbeit, Motivation und Trend, sowie den Aufbau der Arbeit beschreiben. Informationen zu Quantified Self gibt Aufschluss über aktuelle Studien zu Quantified Self sowie den Trend und Medizinische Untersuchungen. Innerhalb der Softwarebeschreibung wird detaillierter auf die Auswahl der Apps eingegangen.

Zusätzlich sind deren Funktionsweise und Features hier beschrieben. Die Relativierung beschreibt mögliche technische und persönliche Fehlerquellen bei der Anwendung, sowie die Problematik bei falscher Wahrnehmung der eigenen Verfassung.

Auswertung der generierten App-Daten

Analyse der ausgewerteten Daten

Das Fazit beantwortet die Leitfrage des Projektes und soll Aufschluss über mögliche Verbesserungsideen geben.



## 1.4 Auswahl der Trackingmethoden

Aufgrund der gegebenen Mittel und dem Ziel die Fragestellung realitätsnah zu beantworten, beschränken wir unsere Trackingmethoden auf reine Softwarelösungen. Diese können mit etlichen handelsüblichen Smartphones benutzt werden und liefern für weniger als 2€ gute Ergebnisse. (\*\*Belegen\*\*) Die Arbeit orientiert sich an alltagsüblichen Situtation. Daher benutzt das Projektteam einen Schrittzähler („Moves“), Schlafzykluserfassung („Sleep Cycle“) und einen Stimmungsbarometer („Hueman“). Die Software wird im folgenden näher erläutert.

Die Zielgruppe, für die dieses Projekt ins Leben gerufen wurde, sind vor allem Smartphone-Nutzer, deren derzeitiges Leben, sei es durch Stress im Arbeitsalltag oder Burnout-ähnlichen Symptomen, verbesserungswürdig ist bzw. die die derzeitige Lebenssituation zu verbessern suchen(oder es auch einfach nur analysieren möchten).



## 2. Grundlagen

Die Grundlagen müssen soweit beschrieben werden, dass ein Leser das Problem und die Problemlösung versteht. Um nicht zu viel zu beschreiben, kann man das auch erst gegen Ende der Arbeit schreiben.

### 2.1 Quantified Self

#### 2.1.1 Allgemein

Quantified Self ist ein Ausdruck dafür, Technologien oder Anwendungen zu nutzen, um das tägliche Leben durch ständige Datenerfassung zu visualisieren. Hauptsächlich Bereiche, die durch Quantified Self erfasst werden sollen sind z.B. Essgewohnheit (welche Lebensmittel verzehrt wurden), persönliches Wohlbefinden (Stimmung, Erregung, Sauerstoffgehalt im Blut) und die Leistung (mentale und physische).

Umgangssprachlich wird eine solche Selbstüberwachung und -erkennung, die tragbare Sensoren (EEG, ECG-, Video-, etc.) (**!erklären**) und mobile Plattformen (tragbare Fitness-Gadgets, Smartphones/Tablets, etc.) verbindet, auch „Self-Tracking“ genannt. Durch den heutigen Stand der Technik ist es so jedem möglich, bisher unbekannte eigene biometrische Daten kostengünstig und bequem zu ermitteln.

#### 2.1.2 Einsatzgebiete

Der Hauptanwendungsbereich von Quantified Self ist die Verbesserung der eigenen Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens. Für diesen Bereich gibt es viele Geräte und Applikationen, die die körperliche Aktivität, die Kalorienzufuhr, die Schlafqualität, die Körperhaltung und andere Faktoren des persönlichen Wohlbefindens analysieren und helfen, die gewonnenen Daten visuell verständlich darzulegen. Diese Gesundheitsüberwachung soll das persönliche Wohlbefinden des Nutzers aufrecht erhalten und so potentielle Krankheiten verhindern. Die daraus resultierenden sinkenden Gesundheitskosten sind vor allem für Nutzer in Ländern ohne öffentliches Gesundheitssystem eine willkommende Entwicklung.

Ein weiteres Anwendungsgebiet findet sich in der Bildung. So nutzen viele Schulen,

vor allem in den USA(United States of America), QS-Applikationen, um den Schülern „schwierige“ Fächer praxisnah beizubringen. So werden dort die Aktivitäten der Schüler aufgenommen und ausgewertet. Aus den gewonnenen Daten werden themenrelevante Gebiete aus der Mathematik und den Naturwissenschaften den Schülern direkt auf das Smartphone geliefert.**!Belegen**

...

### 2.1.3 Ausblick

Quantified Self steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Die Bewegung des „Self-Tracking“ wächst langsam aber stetig weiter an und entwickelt sich weiter. So ist es durchaus denkbar, dass aus Quantified Self ein „Quantified Us“ in naher Zukunft entstehen wird. Da das eigene Tracking eine starke Disziplin des Nutzers verlangt und keinen Vergleich mit anderen Personen zulässt, wäre die Entwicklung zu einem „Us“ nur zu gut nachvollziehbar.

Man stelle sich beispielsweise eine Person vor, die an Epilepsie erkrankt ist. Diese versucht die Steigerung seiner Anfälle mit Hilfe des Trackings(beispielsweise Bewegungsmessungen) zu verstehen und einen eventuellen Zusammenhang mit der Umwelt zu finden.

Könnte diese Person die ausgewerteten Daten besser verstehen, wenn sie im Vergleich zu den Daten anderer Personen mit der selben Krankheit stünden?

Eine solche Möglichkeit könnte den Nutzern sehr wohl weiterbringen, da dies erstens andere Geräte und Anwendungen überflüssig macht und zweitens dem Nutzer verdeutlicht, wie seine Anfallhäufigkeit im Durchschnitt zu den der anderen Patienten liegt. Das gepaart mit der Kontaktaufnahme zu anderen Betroffenen könnte einen zusätzlichen Schub an Motivation mit sich bringen. So wird die letztendliche Form des „Quantified Self“ das „Quantified Us“ werden, ein soziales „Self-Tracking“-Netzwerk, das den Austausch zwischen erkrankten Personen maßgeblich erleichtern und ein Gemeinschaftsgefühl unter diesen herstellen kann.

## 2.2 Verwandte Arbeiten

Hier kommt „Related Work“ rein. Eine Literaturrecherche sollte so vollständig wie möglich sein, relevante Ansätze müssen beschrieben werden und es sollte deutlich gemacht werden, wo diese Ansätze Defizite aufweisen oder nicht anwendbar sind, z. B. weil sie von anderen Umgebungen oder Voraussetzungen ausgehen.

Bla fasel. . .

### 3. Auswahl der Applikationen

Die Self-Tracking Apps stellen Optionen zur Verfügung, um einzelne oder mehrere Messdaten manuell oder automatisch zu erfassen. ■■■< HEAD Die meisten Apps beschränken sich dabei auf bestimmte Self-Tracking-Aktivitäten, z.B. nur die Erfassung des Ortes, der Stimmung oder der Arbeitszeiten, andere versuchen umfassende Datensammlungen zu realisieren und in Relation zu setzen, z.B. LifeMash. [? ]

Für den Gesundheitsbereich beziffert Rauner in seinem Artikel „Das Handy als Hausarzt“ über 15.000 Gesundheits-App, die aktuell auf dem Markt verfügbar sind. [? ]

===== Die meisten Apps beschränken sich dabei auf bestimmte Self-Tracking-Aktivitäten, z.B. nur die Erfassung des Ortes, der Stimmung oder der Arbeitszeiten, andere versuchen umfassende Datensammlungen zu realisieren und in Relation zu setzen, z.B. LifeMash [? ].

Für den Gesundheitsbereich beziffert Rauner in seinem Artikel „Das Handy als Hausarzt“ über 15.000 Gesundheits-App, die aktuell auf dem Markt verfügbar sind. ■■■>

d18656091a9273322e6e7e3d8c14d854f272fd29 Viele der Apps bieten die Möglichkeit die gesammelten Messwerte über das Internet im dazugehörigen jeweiligen eigenen Internetprofil zu speichern oder bestimmte Daten über soziale Netzwerke mit Freunden zu teilen. Bekannte Beispiele sind hier z.B. die auf Echtzeit-GPS-Lokalisierungen basierenden Fitnesstracker Endomondo und RunKeeper, die sich mit dem Facebookaccount verknüpfen lassen.

Zur Durchführung und Erhebung der Daten wurden drei verschiedene mobile Anwendungen von der Projektgruppe ausgesucht und festgelegt. Zum Tracken der Aktivitäten wurde die kostenlose Anwendung Moves ausgewählt, für das Erfassen der Schlafrhythmen die kostenpflichtige Anwendung SleepCycle und für die Erfassung der Stimmung die Anwendung Hueman. Durch diese Applikationen sind die Hauptbereiche, auf denen das Augenmerk für ein erfolgreiches Durchführen des Projektes liegt, abgedeckt. Die Apps werden im Folgenden genauer beschrieben.

## 3.1 Moves

### 3.1.1 Was ist Moves?

Moves ist eine mobile Quantified-Self-Anwendung, die die täglichen Aktivitäten trackt, mit der Hoffnung für den Anwender, durch die gewonnenen Daten besser in Form zu kommen. Seit Anfang 2013 ist die Applikation, die ursprünglich nur für iPhone und iPad entwickelt wurde kostenlos in den AppStores erhältlich. Die Moves-App wurde mittlerweile mehr als 3,5 Millionen Mal heruntergeladen und erhielt im Jahr 2013 zudem die Auszeichnung als „Best of AppStore 2013“. Seit Anfang 2014 ist die Anwendung nun auch auf Android-Plattformen nutzbar und kann so auch dort das Radfahren, Wandern oder Laufen tracken.

3.1



Abbildung 3.1: Moves Haupt-UI [? ]

### 3.1.2 Design und Features

Moves hebt sich von den mittlerweile massenhaft existierenden Bezahl-Fitness-Apps und diversen tragbaren Geräten, wie zum Beispiel Fitbit One, das Nike Fuelband oder dem Withings Pulse, insofern sehr stark ab, dass die Daten hier in sehr viel benutzerfreundlicherer Art und Weise präsentiert werden, als bei den zuvor genannten.

Die App glänzt durch eine gute Umsetzung und ihrer Einfachheit. Viele andere

Fitness-Apps bombardieren den Nutzer regelrecht mit den bereitgestellten bzw. erfassten Daten, um diesen „ruhig“ zu stellen. Moves hingegen nimmt einen ganz anderen Ansatz wahr. Dem Nutzer werden die Daten, die durch die täglichen Aktivitäten erhalten wurden, als „Handlung“ bzw. Timeline des Tages anschaulich präsentiert. Der Einsatz von Sensoren, wie zum Beispiel dem Beschleunigungsmesser, gepaart mit GPS- und WiFi machen es so der Applikation möglich, zwischen den verschiedenen Aktivitäten des Nutzers, sowie dessen Stadtorte zu unterscheiden. Die gewonnenen Daten werden auf den hauseigenen Servern der Firma gespeichert, auf denen unter anderem auch ein Teil der Daten analysiert wird. Bei täglicher Nutzung von Moves fallen so etwa 30 MB an Daten an, die auf die Server geschoben werden. Das heißt natürlich nicht, dass die Anwendung nur online genutzt werden kann und dadurch das monatliche Übertragungs-Volumen schmälert. Eine Volumenschonende Nutzung - also offline - ist möglich, da die App die notwendigen Daten auch so sammelt, diese aber erst analysieren und auswerten kann, wenn wieder eine aktive Verbindung zum Internet, z.B. durch WiFi, besteht.

Die Benutzeroberfläche ansich ist eher spärlich gehalten. Es gibt lediglich die „Storyline“ bzw. die Timeline, die herunterscrollbar ist. Weiterhin existieren dreierlei Kreistypen, die oberhalb der Timeline angebracht sind und die jeweilige Aktivität, wie Wandern, Radfahren oder Laufen, darstellt. Diese zeigen dem Nutzer neben den getätigten „Schritten“ auch die Menge an verbrauchten Kalorien und die zurückgelegte Strecke in Kilometern an. Weiterhin bietet die App Moves die Möglichkeiten Fortschritte herauszukristallisieren, da man aktuelle Aktivitäten mit denen vom Vortag oder der Vorwoche vergleichen kann.

### 3.2

Die Einstellungen der Applikation sind ziemlich minimalistisch gehalten, da der Nutzer lediglich die Möglichkeiten hat, die Batterielebensdauer durch die Auswahl des stationären Einsatzes zu minimieren, die Messeinheiten zwischen „metrisch“ und „imperial“ ändern und einen täglich Aktivitätsbericht als Benachrichtigung erhalten kann.

Die Einbindung durch sogenannte „Third-Party-Apps“, also von Anwendungen anderer Hersteller, ist seit Anfang 2014 möglich und erweitert das Repertoire von Moves enorm. So ist die Einbindung von bis zu 13 anderen Apps, wie TicTrac oder Bounts derzeit möglich.

### 3.3

#### 3.1.3 Die Performance

Das Großartige an der App Moves ist, dass der Nutzer kein extra Gerät - wie eine „Uhr“ am Handgelenk - benötigt, um die Datengenerierung zu ermöglichen, sondern lediglich das Smartphone bzw. Tablet des Nutzers alleine genügt. Auch wird durch das „Always-on“-Prinzip, also dass die Anwendung durchgehend im Hintergrund geöffnet ist, die ständige Datengenerierung gewährleistet, auch wenn der Nutzer einmal vergessen sollte, Moves zu öffnen.

Da die Genauigkeit der Daten offensichtlich ein wichtiges Anliegen der Entwickler ist, zeigt sich im Vergleich mit der Tracking-App Withings Pulse, der einen Unterschied von ganzen 200 Schritten zeigte. Auch in Hinblick auf die angezeigte Distanz und Dauer war Moves so akkurat wie ein modernes TomTom GPS-Navigationsgerät.

### 3.4

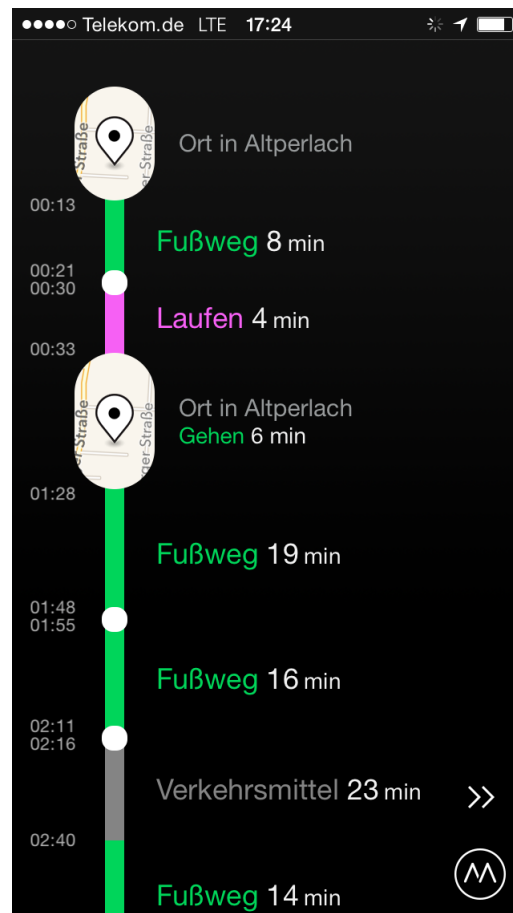


Abbildung 3.2: Moves Timeline [? ]

Wie bei den meisten Apps, die sehr stark auf GPS setzen, um reibungslos funktionieren zu können, geht die Moves-Nutzung derweil stark auf die Akkulaufzeit des Smartphones/Tablets, was sich trotz verbesserter Technologie im Zusammenhang mit dem M7-Chip des iPhone 5S sehr bemerkbar macht. So raten die Entwickler den Nutzern, das Smartphone/Tablet immer über Nacht aufladen zu lassen bzw. den stationären Einsatz einzustellen.

Der normalen täglichen Nutzung der App tut die etwas verkürzte Akkulaufzeit aber kein Abbruch. Man sollte lediglich darauf achten, andere Anwendungen stets zu schließen.

### 3.1.4 Zusammenfassung

Die Moves-App wird den Nutzer vielleicht nicht sofort fitter machen, das ist ja auch nicht die grundlegende Idee hinter der App. Es geht vielmehr darum, dem Nutzer ein „gesünderes“ Denken durch die Nutzung der Anwendung mit auf den Weg zu geben. So kann sich der Nutzer erstmal ein klareres Bild seiner Tagesaktivitäten und Bewegungen machen und so in die Lage versetzt werden, etwas an seinen Aktivitäten zu ändern bzw. zu verbessern.

So eignet sich die App Moves trotz der kleinen Macken, wie Innennutzung oder Akkulaufzeit, sehr gut um mit einer gesünderen veränderten Aktivitätsplanung ins weitere Leben zu starten und schon zugleich den Geldbeutel, da der Nutzer auf die Anschaffung eines teuren Fitness-Tracking-Geräts verzichten kann.



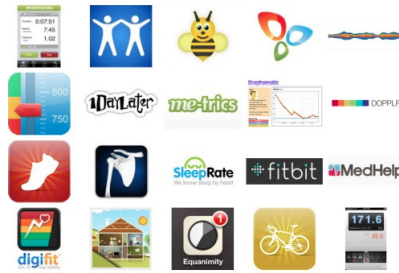


Abbildung 3.3: Verschiedene QS Anwendungen und Gadgets [?]

## 3.2 Hueman

### 3.2.1 Was ist Hueman?

Human ist eine weitere mobile QS-Anwendung, mit der sich das allgemeine tägliche Befinden tracken lässt. Durch die dadurch gewonnen Daten soll der Nutzer etwaige positive oder negative Veränderungen durch bestimmte Aktivitäten erkennen und besser einordnen. Seit Anfang 2014 ist die Applikation in Apples' AppStore erhältlich, um die Gemütszustände zu erfassen.

### 3.2.2 Design und Features

Auch die Entwickler dieser Anwendung schreiben das Wort „simplicity“ groß. Denn durch einfaches Wischen des Nutzers über den Bildschirm des Smartphones legt dieser seinen aktuellen Gefühlszustand fest. 3.5

Optisch aufgewertet werden die einzelnen Zustände durch eine Art Farbpalette, bei der die „warmen“ Farben für eine gute bis sehr gute und die „kalten“ Farben für die schlechte bis miserable Stimmung stehen. Die Applikation vergleicht die einzelnen gewonnenen Daten miteinander und gibt diese dem Nutzer als fortlaufendes Diagramm aus, sodass er die Veränderungen der Stimmungen schnell erkennen kann.

### 3.2.3 Zusammenfassung

Da sich die App Hueman leicht und vor allem schnell bedienen lässt, ist sie der optimale Begleiter für Nutzer, die gerne mehr über die Wechselwirkungen ihrer Stimmung Bescheid wissen wollen. Sie erlaubt es durch einfache grafische Aufwertungen, dem Nutzer auch visuell seine Stimmungen näher zubringen.

### 3.3 Sleep Cycle

Sleep Cycle ist ein Schlafphasenwecker, welcher das Schlafmuster des Benutzers analysiert und in der leichtesten Phase des Schlafes aufweckt. [?] Dafür zeichnet die Software die Bewegungsaktivitäten während des Schlafes auf und wertet diese aus. Darüber hinaus biete die Applikation zusätzliche Möglichkeiten um die Schlafgewohnheiten zu Kategorisieren sowie die Auswirkungen in unterschiedliche Charts zu begutachten. Die Idee von intelligenten Schlafphasenweckern besteht darin, die Schlafgewohnheit aufzuzeichnen und mit Notizen zu versehen. Dadurch erlangt man die Erkenntnis über die Schlafqualität in Zusammenhang mit deren Ursachen, um im Anschluss die eignen Gewohnheiten zu verändern, damit die Qualität des Schlafes zu verbessern und sich erholter zu fühlen.

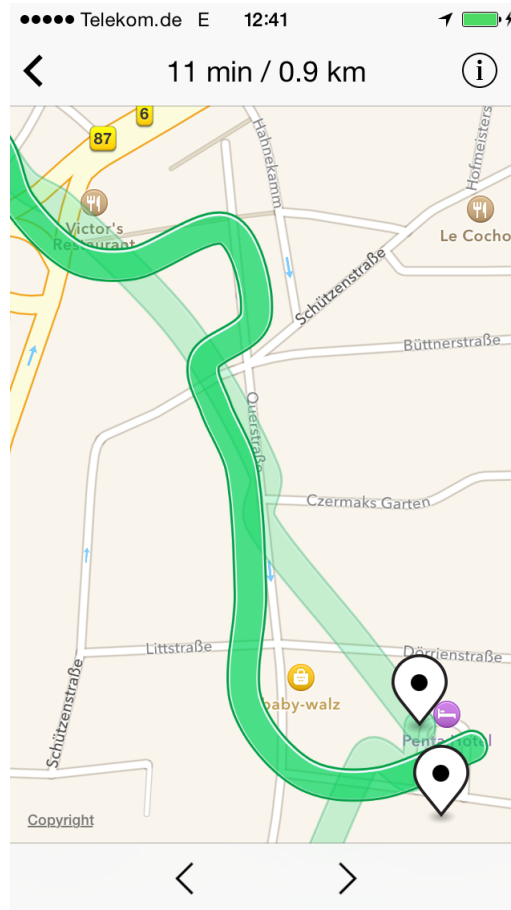


Abbildung 3.4: Moves GPS-Map [? ]

### 3.3.1 Hintergrundwissen

Der Schlaf ist ein wichtiges aktiver Teiles des täglichen Lebens und dient der Erholung von Körper und Geist. Bei zu wenig Schlaf leidet der Körper unter Schlafmangel und kann zu Depressionen, Bluthochdruck oder weiteren Krankheiten führen. [? ]

Das bereits ca. 15% der Bevölkerung in Deutschland an immer wiederkehrenden Schlafstörungen leiden und dem Steigenden Interesse an **Quantified Self**, sind Gründe für immer mehr der sogenannten SSleep Tracker auf dem Markt. Mit diesen, als reiner Software auf dem Smartphone (Bsp. **Sleep Cycle 3.3**) oder mit zusätzlicher Hardware (Bsp. JawboneUp), lässt sich der Schlaf des Benutzers analysieren und eventuelle Schwachstellen aufzeigen.

Praktisch bewegt sich der Mensch in den verschiedenen Phasen des Schlafes unterschiedlich stark. Diese einzelnen Bewegungen zeichnet die Software „Sleep Cycle“ mit Hilfe des eingebauten „Accelerometer“ (dt. Beschleunigungssensor) des Aufzeichnungsgerätes (Smartphone) auf. Der Schlaf wird generell in folgende 5 Stadien untergliedert:

- Einschlafphase (1 Phase)
- Leichter Schlaf (2 Phase)
- Mittlerer Schlaf (3 Phase)

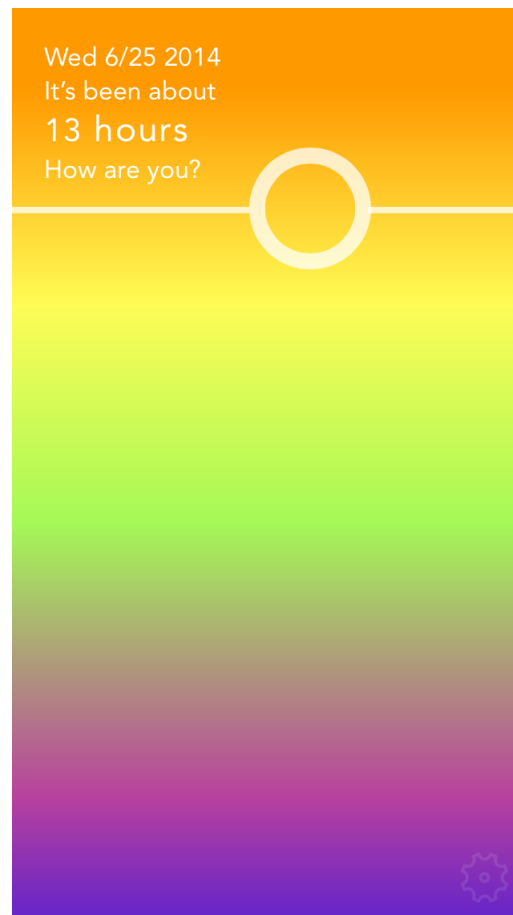


Abbildung 3.5: Hueman UI [? ]

- Tiefer Schlaf (4 Phase)
- REM Schlaf (5 Phase)

Von Phase eins bis vier nehmen die Bewegungen der Muskel ab, bis diese während des REM Schlafes vollkommen versiegen. Dieser Zyklus dauert circa 90 Minuten und wird während des Schlafes mehrmals durchlaufen. Dadurch lassen sich die einzelnen Phasen des Schlafes anhand der Bewegung bestimmen. **BELEGEN** Innerhalb der ersten beiden Phasen befindet sich der Körper in Momenten in denen er fast Wach ist. Zu diesem Zeitpunkt ist der Benutzer am leichtesten zu Wecken und fühlt sich ausgeschlafener und erholter. Mit Hilfe der ermittelten Phase und dem gewählten Weckzeitraum, ertönt der Wecker sobald sich der Benutzer in der Leichtesten Phase des Schlafes befindet. Siehe Abbildung 3.7

### 3.3.2 Funktionsweise und Anwendung

Um das Ziel eines Schlafphasenweckers zu erreichen, bietet **Sleep Cycle** mehrere Funktionen und Anwendungsszenarien an. Die Hauptfunktion ist die Aktivierung des Alarms. 3.8 Hier wird die späteste Weckzeit gewählt und der Zeitraum des gesamten Weckvorgangs angezeigt. Die Standardeinstellung für den Weckzeitraum beträgt 30 Minuten. Nach dem setzen des Weckers erscheint die Sleep Note Today Ansicht 3.9, welche der Kategorisierung des Tages vor dem Schlaf dient. Dadurch lassen

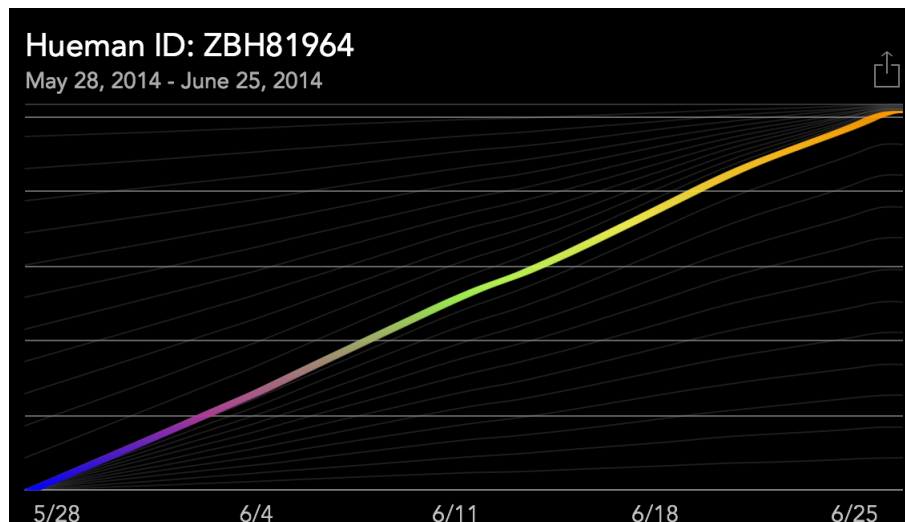


Abbildung 3.6: Hueman Vergleich [? ]

sich Rückschlüsse auf die täglichen Gewohnheiten schließen und die darauffolgende Schlafqualität beurteilen.

Zusätzlich bietet **Sleep Cylce** weitere Einstellungs-, Tracking und Analyse Funktionen, die dem Erfolgreichen Auswerten dienen. In den Einstellung lassen sich unterschiedliche Möglichkeiten des Weckens wählen, sowie zusätzliche Sinnvolle Features aktivieren, mit den die Analyse vereinfacht werden kann. Zum einen lässt sich die Stimmung des Benutzer aufwehmen, wie leicht er aufgewacht ist. Zum anderen

Diese zeigen dem Nutzer Informationen über deren Schlaf sowie Mögliche Ursachen für Störung. Dafür analysiert die Software die Bewegungen während des Schlafes und erfasst Informationen über den Vergangen Tag des Benutzers. Alle erfassten Daten werden in unterschiedlichen Grafiken dargestellt.

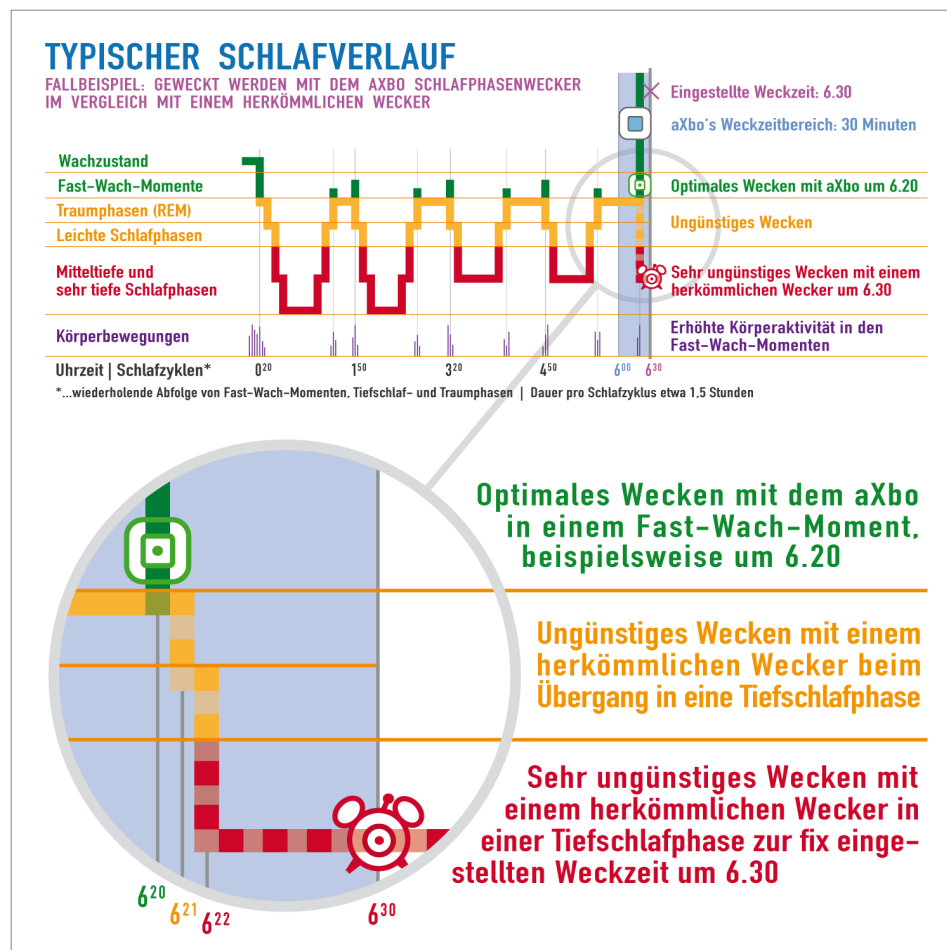


Abbildung 3.7: Schlafverlauf Hypnogramm [? ]

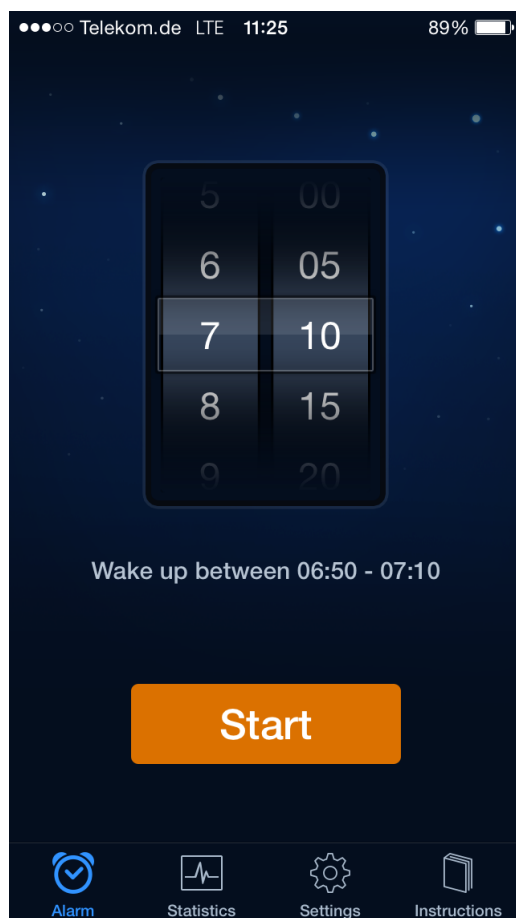


Abbildung 3.8: Sleep Cycle Alarm

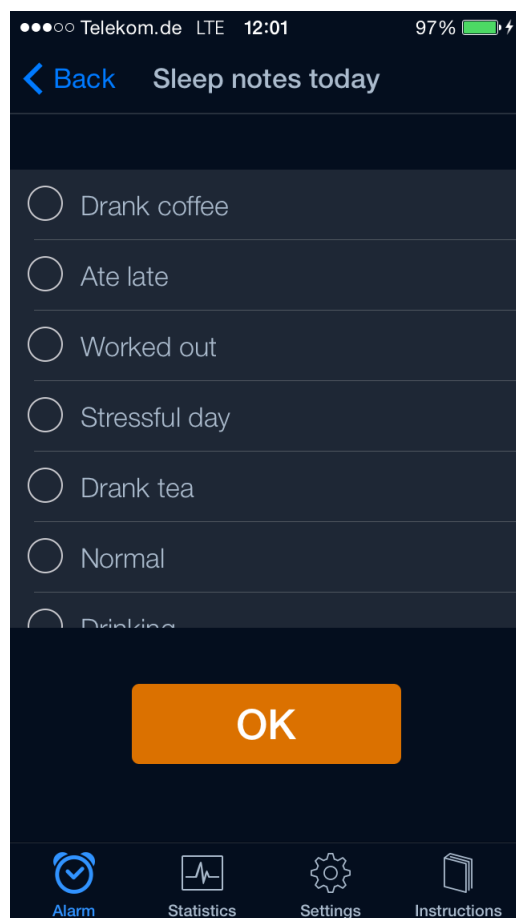


Abbildung 3.9: Sleep Cycle Sleep Note



Abbildung 3.10: Sleep Cycle Detail

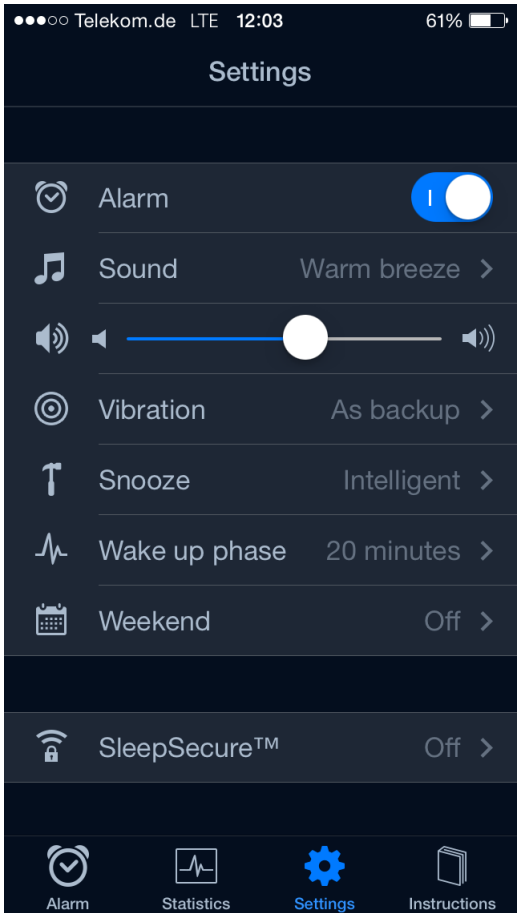


Abbildung 3.11: Sleep Cycle Settings



Abbildung 3.12: Sleep Cycle Sleep note effect



Abbildung 3.13: Sleep Cycle Sleep quality per day of week



## 4. Fehleranalyse

In diesem Kapitel sollten zunächst das zu lösende Problem sowie die Anforderungen und die Randbedingungen einer Lösung beschrieben werden (also nochmal eine präzisierte Aufgabenstellung).

Dann folgt üblicherweise ein Überblick über bereits existierende Lösungen bzw. Ansätze, die meistens andere Voraussetzungen bzw. Randbedingungen annehmen.

Bla fasel...

## 4.1 Anforderungen

## Anforderungen und Randbedingungen ...

## 4.2 Existierende Lösungsansätze

Hier kommt eine ausführliche Diskussion von „Related Work“.

Bla fasel...

### 4.3 Weiterer Abschnitt

Bla fasel...hat auch schon [?] gesagt und [???] sollte man mal gelesen haben.  
Abbildung 6.1 auf S. 26 sollte man sich mal anschauen.

[illegible]

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

Abbildungen sollten möglichst als EPS (Encapsulated Postscript) bzw. PDF eingebunden werden. Zur Erzeugung sauberer EPS-Dateien empfiehlt sich das Tool **ps2eps** zur Nachbearbeitung von Postscript-Dateien. Mit **epstopdf** kann dann eine PDF-Datei zum Einbinden erzeugt werden.

Abbildung 4.1: Testabbildung

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext						

[illegible][illegible]

## 4.4 Zusammenfassung

Am Ende sollten ggf. die wichtigsten Ergebnisse nochmal in *einem* kurzen Absatz zusammengefasst werden.



# 5. Evaluierung

Hier kommt der Nachweis, dass das in Kapitel ?? entworfene Konzept auch funktioniert. Leistungsmessungen einer Implementierung werden auch immer gerne gesehen.

Bla fasel...

## 5.1 Abschnitt 1

Bla fasel...

## 5.2 Abschnitt 2

Bla fasel...

## 5.3 Zusammenfassung

Am Ende sollten ggf. die wichtigsten Ergebnisse nochmal in *einem* kurzen Absatz zusammengefasst werden.



## 6. Analyse

Die Beantwortung der Leitfrage des Projekts, ob durch Quantified Self das Leben verbessert werden kann, hängt maßgeblich von einer genauen Analyse der Daten ab. Die zuvor in der Datengenerierungsphase erhaltenen Daten müssen unter Berücksichtigung etwaiger Fremdeinflüsse bzw. Verfälschungen analysiert und ausgewertet werden. Um dies zu gewährleisten sind wichtige Anforderungen an die Analyse gestellt, auf die im Folgenden näher eingegangen wird.

Bla fasel...

## 6.1 Anforderungen

## Anforderungen und Randbedingungen ...

## 6.2 Existierende Lösungsansätze

Hier kommt eine ausführliche Diskussion von „Related Work“.

Bla fasel...

## 6.3 Weiterer Abschnitt

Bla fasel...hat auch schon [?] gesagt und [???] sollte man mal gelesen haben.  
Abbildung 6.1 auf S. 26 sollte man sich mal anschauen.

[illegible]

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext

Abbildungen sollten möglichst als EPS (Encapsulated Postscript) bzw. PDF eingebunden werden. Zur Erzeugung sauberer EPS-Dateien empfiehlt sich das Tool **ps2eps** zur Nachbearbeitung von Postscript-Dateien. Mit **epstopdf** kann dann eine PDF-Datei zum Einbinden erzeugt werden.

Abbildung 6.1: Testabbildung

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext

Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext  
 Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext Blindtext



Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext	Blindtext
Blindtext	Blindtext						

[illegible][illegible]

## 6.4 Zusammenfassung

Am Ende sollten ggf. die wichtigsten Ergebnisse nochmal in *einem* kurzen Absatz zusammengefasst werden.



## 7. Zusammenfassung und Ausblick

Bla fasel. . .

(Keine Untergliederung mehr!)



# Abbildungsverzeichnis

3.1	Moves Haupt-UI [? ] . . . . .	8
3.2	Moves Timeline [? ] . . . . .	10
3.3	Verschiedene QS Anwendungen und Gadgets [? ] . . . . .	11
3.4	Moves GPS-Map [? ] . . . . .	12
3.5	Hueman UI [? ] . . . . .	13
3.6	Hueman Vergleich [? ] . . . . .	14
3.7	Schlafverlauf Hypnogramm [? ] . . . . .	15
3.8	Sleep Cycle Alarm . . . . .	16
3.9	Sleep Cycle Sleep Note . . . . .	16
3.10	Sleep Cycle Detail . . . . .	17
3.11	Sleep Cycle Settings . . . . .	17
3.12	Sleep Cycle Sleep note effect . . . . .	17
3.13	Sleep Cycle Sleep quality per day of week . . . . .	18
4.1	Testabbildung . . . . .	20
6.1	Testabbildung . . . . .	26



# Tabellenverzeichnis

