

# Hacking Diabetes

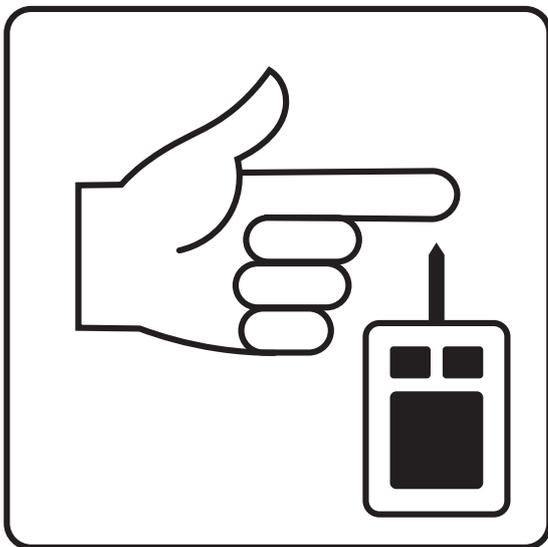
# Intro

Diabetiker\*innen wissen es schon. Wir sind es teilweise auch wirklich leid. Ständig sollten wir unsere Daten aufnehmen, müssen Blutzuckerwerte kontrollieren, im Zweifelsfall Medikamente und Insulin auf unterschiedliche Situationen hin abstimmen, alles noch einmal abwägen und sicherstellen und je detaillierter wir in der Aufnahme und Koordinierung dieser unterschiedlichen Datensätze sind, desto besser sind unsere Chancen für ein längeres Leben oder die Vermeidung von Gefäßschäden und dergleichen. Aber nicht nur das, es gibt für dieses Bemühen auch unterschiedliche Möglichkeiten, insbesondere in der Form von Apps und digitalen Programmen, die versprechen eine Beobachtung über längere Zeiträume und Jahre hinweg zuzulassen.

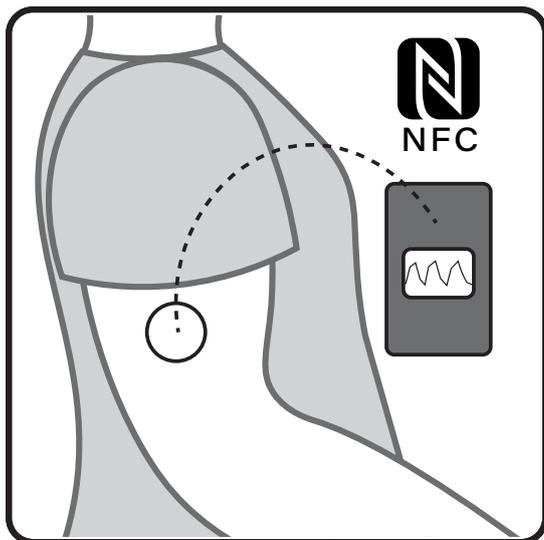
Dabei werden diese Daten aber auch oft an externen Stellen gesammelt, außerhalb des eigenen Rechners und außerhalb der eigenen Kontrolle. Teilweise bieten einige Systeme sogar an, die Daten automatisch mit vertrauten Personen oder behandelnden Ärzt\*innen zu teilen. Die Bequemlichkeit, die uns diese uneinsehbaren Technologien bringen müssen wir also die Mühe abwägen, die analoge Aufnahme oder eigene Systeme mit sich bringen. Und diese Abwägung lässt sich auch nicht komplett auflösen. Aber wir können uns ein bisschen mit ihr spielen.

# Blutzuckermessung: 2 Wege

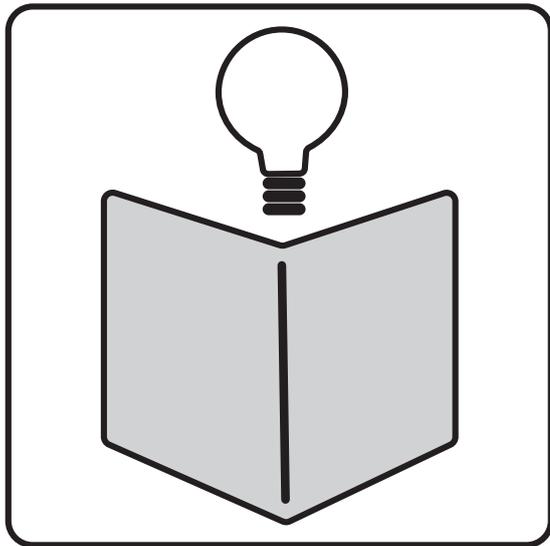
Aber dazu einen Schritt zurück. Wir konzentrieren uns im Weiteren auf die Blutzuckermessung. Dabei gibt es maßgeblich zwei unterschiedliche Möglichkeiten das abseits von Blutabnahmen und Laboranalysen selbst zu tun.



1) Das regelmäßige Pieksen von Kapillarblut (meist von feinen Venen in Fingerkuppen) mit oder ohne Appverbindung;



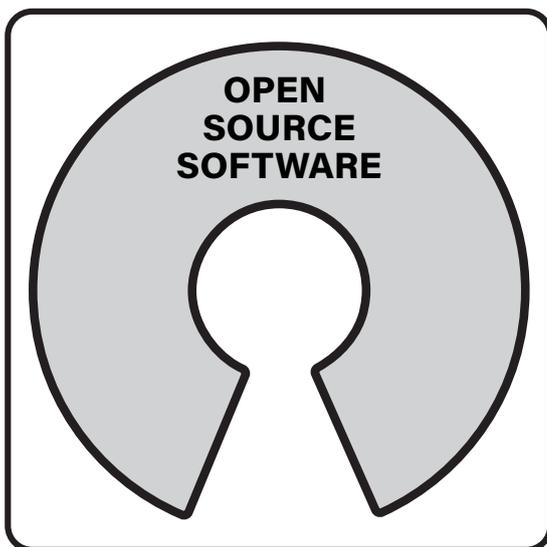
2) ein kontinuierlich messender Sensor der über eine flexible Nadel aus Gewebeflüssigkeit den Blutzuckerwert extrapoliert. [letztere Indikationen dahingehend liefern, ob der Blutzuckerspiegel sich bei dieser Momentaufnahme als ansteigend oder fallend beschreiben lässt]



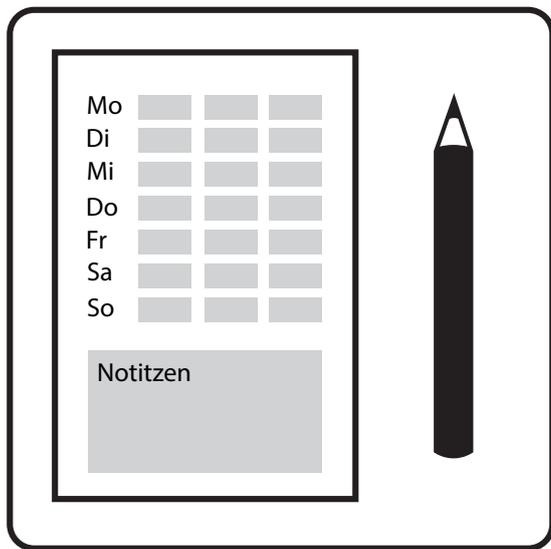
## **Vorzüge und Probleme beim Ziel: Erhaltung der Gesundheit und langes Leben**

Diese beiden Möglichkeiten unterscheiden sich in der Aussagekraft dahingehend, dass erstere immer nur eine Momentaufnahme darstellt, während letztere Indikationen dahingehend aussagt, ob der Blutzuckerspiegel sich bei dieser Momentaufnahme als ansteigend oder fallend beschreiben lässt.

Die Informationsdichte eines digitalen Sensors lässt also weitaus mehr Rückschlüsse auf den eigenen Blutzucker zu, arbeitet aber eben dann auch häufig in geschlossenen Systemen.



1. Einige Diabetiker\*innen mit den entsprechenden Hintergrundkenntnissen setzen durchaus auch auf Open-Source Software oder programmieren sich gar ihre eigenen Schnittstellen.
2. Das dafür notwendige Wissen sowie die erforderlichen Fähigkeiten stellen allerdings ein Privileg dar, das für viele Personen schwierig zu erlangen ist, und für das auch oft das Interesse fehlt.



3. Letztlich ist das Ziel die Kontrolle über die eigenen Daten zu behalten, und weniger, sich in die konkreten Grundlagen der Technikentwicklung zu begeben nur um sich diese Kontrolle wieder aneignen zu können.

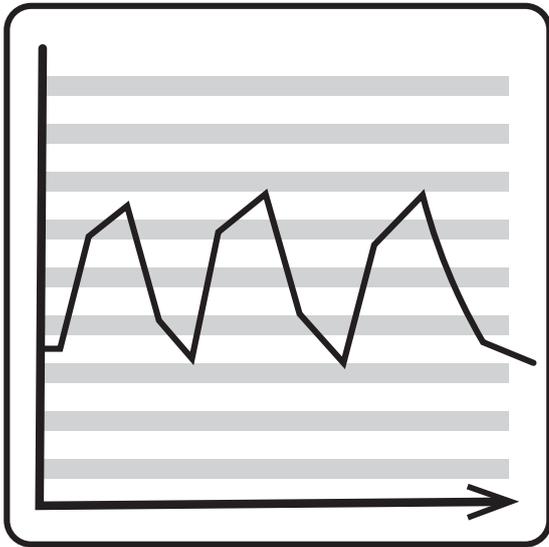
Auf der anderen Seite sind einfache Mittel, wie Papier und Stift brauchbar, die die jeweiligen Daten direkt kopieren und ein einfaches Löschen der digitalen Daten möglich machen.

Diese Praxis ist oft mühsam und braucht mehr Zeit, um sie umzusetzen. Und sie muss stringent beibehalten werden.

Dennoch bietet ein solches Vorgehen mehr Raum für individuelle Ausdrucksmöglichkeiten und das Potential für alternativen Arten von Bedeutungsgewinnung aus den körperlichen Daten.

Neben diesen gibt es noch unzählige andere Möglichkeiten Blutzuckerwerte kreativ aufzuzeichnen. Und damit lässt sich auch mit unterschiedlichen Herangehensweisen experimentieren.

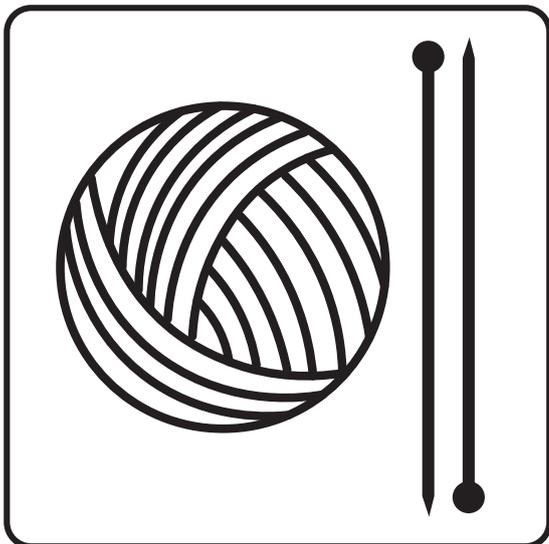
Letztlich geht es bei diesem Hack weniger darum, konkret die Daten in technischer Art und Weise neu zu verwenden, sondern maßgeblich darum, zu diesen ein eigenständiges Verhältnis zu entwickeln, das die Kontrolltendenzen kommerzieller Softwareangebote untergräbt.

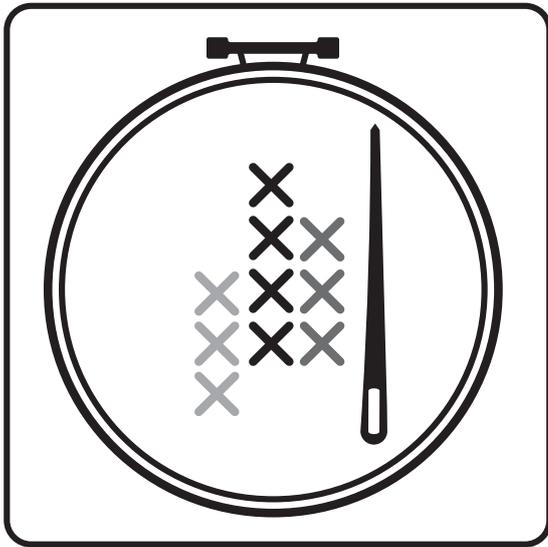


## Kreative Aufzeichnungen der Werte

Es braucht also vielfältige Herangehensweisen

- Durch die regelmäßige ärztliche Betreuung überrasche ich meine Ärztin jedes Mal mit einer neuen Visualisierung. Manchmal nutze ich die App. Dann teile ich einfach nur die dort aufgezeichneten Werte.
- Manchmal zeichne ich Graphen. Diese sind relativ schlicht und repräsentieren lediglich auf Papier, was sonst in der App angezeigt werden würde; wobei ich dabei teilweise auch noch weitere Werte wie bspw. Blutdruckmessungen mit aufnehme und verbinde.
- Manchmal stricke ich mich durch meine Durchschnittswerte. Dabei nutze ich zum Beispiel Zopfmuster entlang einer Mütze, eines Schals oder Sockenbeinen. Diese winden sich nach links und rechts entlang der Entwicklung meiner Blutzuckerwerte. Manchmal sticke ich meine Werte.
- Ich ordne unterschiedliche Farben unterschiedlichen Werten zu und lasse dadurch unterschiedliche Kreuzstichmuster





erzeugen; oder ich übernehme direkter die Werte um eine taktile Graphik zu erzeugen.

Durch diese Praktiken ergibt sich für mich eine Flexibilität der Herangehensweise auch angesichts einer sich immer wieder ändernden Motivationslage, sich mehr oder weniger detailliert mit den Daten auseinanderzusetzen.

Die kreativen Herangehensweisen erfordern hier eine ausführlichere Beschäftigung mit meinen Werten, aber periodisch schätze ich das sehr.

Es stellt sich heraus, dass ich durch unterschiedliche Formen unterschiedlich mit meinem Körper in Kommunikation stehe, dass es mir möglich ist, sich immer ändernde Aspekte in ihren Eigenarten zu schätzen, und letztlich, vielleicht nicht konkret die Diabetes zu hacken, aber meine Einstellung dazu in Schönes zu verwandeln.