

HINTERGRUND & METHODIK

Wie aus vielen kleinen Beiträgen ein Frühwarnsystem wird

Ein Blick hinter die Kulissen: Wie mypacing aus anonymen Alltagsdaten eine nachvollziehbare, ständig geprüfte Prognose macht — ohne Blackbox-Versprechen.

mypacing.app · Pressemitteilung

Wer selbst mit PEM lebt, kennt das Gefühl: Man spürt, dass sich etwas zusammenbraut, kann es aber selten in Worte fassen, bevor es zu spät ist. mypacing versucht, genau dieses diffuse Gefühl in etwas Greifbares zu übersetzen — mithilfe eines internen Systems, das intern schlicht „MIE“ genannt wird: die mypacing Intelligence Engine, der gemeinsame Erkenntniskern der App.

Die Grundidee ist bewusst einfach gehalten. MIE beobachtet zwei Signale: zum einen eine mehrtägig aufgebaute Belastung — also die Frage, ob jemand über mehrere Tage hinweg näher an die eigene Grenze gerückt ist, mit einem typischen Vorlauf von wenigen Tagen bis zum Einbruch, dem sogenannten PEM-Fenster. Zum anderen einen Abfall der Herzratenvariabilität (HRV) unterhalb der persönlichen Baseline genau in diesem Belastungs-Peak. Treffen beide Signale zusammen, wird die Vorhersage spezifischer.

„Wir behaupten keine Wahrsagerei. Wir zeigen offen, wie oft wir bislang richtig lagen — und wie oft nicht.“

Entscheidend ist dabei, was mypacing bewusst nicht tut: Es behauptet keine hundertprozentige Vorhersage. Auf der Techseite der App gibt es einen öffentlich einsehbaren „Prüfstand“, auf dem jede Prognose fortlaufend gegen die tatsächlich von Nutzer:innen markierten Crash-Tage abgeglichen wird. Nur wenn genügend echte Markierungen vorliegen, kalibriert sich die Prognose überhaupt erst — bis dahin zeigt die App ehrlich an, dass noch zu wenig Daten vorhanden sind, statt eine erfundene Zahl zu präsentieren.

Möglich wird das nur, weil viele Menschen ihre alltäglichen Daten anonymisiert beisteuern — pseudonymisiert nach Art. 9 DSGVO, mit granularer, jederzeit widerrufbarer Einwilligung. Je mehr Menschen mitmachen, desto feiner werden die Muster, die MIE erkennen kann. mypacing versteht sich dabei ausdrücklich nicht als Medizinprodukt, sondern als transparentes, ständig überprüftes Werkzeug — entwickelt von Sarah Gaier, die selbst mit Long COVID und PEM lebt, gemeinsam mit ihrem Mann Siegfried, offen für alle.

Über mypacing: mypacing.app ist eine kostenlose, spendenfinanzierte Pacing- und Frühwarn-Plattform für Menschen mit Long COVID, ME/CFS, POTS, Post-Vac-Syndrom oder anderen Symptomen der Belastungsintoleranz — offen für alle, die mit ihren Daten helfen wollen. mypacing ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie.

Kontakt: Siegfried Gaier · hallo@mypacing.app · mypacing.app