

# Gesundheits-Apps

## Nutzen und Anwendung

Curriculum für digitale Gesundheitsbotschafter\*innen



## HERAUSGEBER UND BEZUGSADRESSE

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg  
Vertreten durch Direktor Michael Zieher  
Rotenbergstraße 111, 70190 Stuttgart  
Telefon: +49 (0)711 2850-6  
Fax: +49 (0)711 2850 780  
E-Mail: [lmz@lmz-bw.de](mailto:lmz@lmz-bw.de)

## REDAKTION

Lisa Gröschel  
Sebastian Seitner

## AUTOR

Jürgen Schuh  
Medienreferent für digitale Themen  
IT-Trainer & Internet Medien Coach®  
Fachautor

## LEKTORAT

Julia Gilcher, words in flow  
Anna Ueltgesforth, ArsVocis

## LAYOUT UND GESTALTUNG

Anke Enders, alles mit Medien

## AUFLAGE

1. Auflage, Stuttgart, Februar 2021

## BILDQUELLEN

Rezept: vom Autor erstellt  
Grafiken: Anke Enders, alles mit Medien

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Autors ausgeschlossen ist.

Sämtliche Rechte an dieser Publikation liegen beim Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ). Nicht kommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist erlaubt unter Angabe des Herausgebers LMZ und der Website [www.lmz-bw.de](http://www.lmz-bw.de).

Soweit Inhalte des Angebotes des LMZ auf externe Internetseiten verweisen, hat das LMZ hierauf keinen Einfluss. Diese Internetseiten unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Das Setzen externer Links bedeutet nicht, dass sich das LMZ die hinter dem Verweis oder Link liegenden Inhalte zu eigen macht. Das LMZ hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu diesem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Das LMZ hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Eine ständige inhaltliche Überprüfung der externen Links ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht möglich. Bei Verlinkungen auf die Websites Dritter, die außerhalb des Verantwortungsbereichs des LMZ liegen, würde eine Haftungsverpflichtung nur bestehen, wenn das LMZ von den rechtswidrigen Inhalten Kenntnis erlangte und es technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung dieser Inhalte zu verhindern. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

Dieses Arbeitsheft wurde im Rahmen des Pilotprojekts [gesundaltern@bw](mailto:gesundaltern@bw) entwickelt und wird gefördert durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Ziel des Projekts ist es, älteren Bürgerinnen und Bürgern durch gezielte Unterstützung die Teilhabe an digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen zu ermöglichen. Dafür haben sich verschiedene Partner aus dem Netzwerk „Senioren im Internet“ in dem Verbundprojekt „gesundaltern@bw“ zusammengeschlossen. Die Projektpartner bringen in „gesundaltern@bw“ sowohl ihre Expertise als auch ihre bestehenden Strukturen in Baden-Württemberg ein. Weitere Informationen zum Projekt finden sich online unter [www.gesundaltern-bw.de](http://www.gesundaltern-bw.de).



# Nutzen und Anwendung von Gesundheits-Apps

- 4 In diesem Modul widmen wir uns ...
- 5 Wie komme ich an meine Apps?
- 5 Was sind Gesundheits-Apps?
- 6 Wellness-/Fitness-/Lifestyle-Apps
- 7 Serviceorientierte Apps
- 8 Medizinische Apps
- 9 Medizinische Apps auf Rezept = Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)
- 11 Verschreibung einer DiGA
- 12 Warum ist ein Freischaltcode nötig?
- 15 Wearables
- 16 Risiken und Nebenwirkungen



## Nutzen und Anwendung von Gesundheits-Apps

**Nie war es so leicht, die eigene Gesundheit, Fitness und das Wohlbefinden zu überwachen, zu protokollieren, mit anderen zu teilen oder sich einfach nur daran zu erfreuen. Schnell eine oder mehrere Gesundheits-Apps auf dem Smartphone oder Tablet installiert, ein paar Daten eingegeben, und schon kann es losgehen!**

Auch Wearables erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Seien es die Smartwatch oder der Fitness-Tracker, mittels derer man sich Gesundheits- und/oder Bewegungsziele stecken und diese letztlich auch kontrollieren kann. Selbst der Schlaf lässt sich überwachen – und zwar nicht nur die absolute Dauer, sondern auch, welche Schlafphasen der Nutzer oder die Nutzerin in der Nacht durchlebt hat.

Doch wie unterscheidet man diese Vielzahl an digitalen Gesundheitsangeboten? Und wie bekommt man eine Gesundheits-App verschrieben?

### In diesem Modul widmen wir uns ...

- der Frage, was sich hinter dem Oberbegriff „Gesundheits-Apps“ alles verbirgt,
- Gesundheits-Apps, die tatsächlich einen medizinischen Nutzen haben, und erklären, wie diese verschrieben werden können,
- Wissenswertem zu Wearables – was sie können und wem sie nutzen.

Das Modul „Nutzen und Anwendungen von Gesundheits-Apps“ beschäftigt sich auch explizit mit *medizinischen Gesundheits-Apps* und *Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) auf Rezept*, welche erkrankte Personen bei der Behandlung ihrer Leiden unterstützen und vielfältig therapiebegleitend eingesetzt werden können. Dabei stehen folgende zentrale Fragestellungen im Vordergrund: Wofür benötige ich sie, wie können sie mich unterstützen und wie komme ich an sie heran?



## Wie komme ich an meine Apps?

Apps lassen sich auf verschiedenen Geräten mit unterschiedlichen Betriebssystemen installieren, beispielsweise auf Smartphones, Tablets oder PCs.

In den Stores beider großer Anbieter finden sich jeweils Tausende von Gesundheits-Apps. Umso wichtiger ist es, sich in diesem Dschungel orientieren zu lernen und zu erfahren, welche Apps wirklich einen medizinischen Nutzen haben und entsprechend geprüft wurden.



### TIPP

Achten Sie auch auf die Bewertungen und Rezensionen anderer Nutzer\*innen zu einer App. Außerdem finden sich unterhalb jeder App ausführliche Informationen zu Herausgebern, Datenschutz, App-Berechtigungen usw. So erhalten Sie ein gutes Bild über die App im Allgemeinen und seine Seriosität.



Bei Android-Geräten (zum Beispiel auf Smartphones der Marken Samsung, LG, Huawei, Sony, Honor, Google oder Motorola) laden Sie Apps im vorinstallierten **Google Play Store**, bei iOS-Geräten von Apple im **App Store** herunter.

## Was sind Gesundheits-Apps?

Der Begriff „Gesundheit-App“ steht im weitesten Sinne stellvertretend für digitale Helferlein in verschiedenen Gesundheitsbereichen. Hierbei handelt es sich konkret um eine Anwendung (und somit ein kleines Programm) zum Installieren auf einem Smartphone oder Tablet. Apps gibt es sowohl für Android- als auch iOS-Geräte, wobei die meisten von ihnen auf beiden, einige aber nur auf einem speziellen Betriebssystem installiert werden können.

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei „Gesundheits-App“ um einen Oberbegriff. Im Folgenden soll dieser in die Bereiche *Wellness-/Fitness-/Lifestyle-Apps*, *serviceorientierte Apps* und *medizinische Apps* unterteilt werden.



## Wellness-/Fitness-/Lifestyle-Apps

Diesem Bereich sind die gängigsten Gesundheits-Apps zuzuschreiben. Wellness-/Fitness- und Lifestyle-Apps sollen gesundheitsbewusstes Verhalten jedweder Ausprägung unterstützen.



Ob es der Trainingsplan für das individuelle Work-out zu Hause oder in der freien Natur ist, die Yogaanleitung für die entspannte Mittagspause im Büro oder kluge Tipps, wie man das eigene Bad in eine Wellnessoase umwandelt: Das und vieles mehr fällt unter diese Kategorie. Natürlich gehören dazu auch profane Dinge wie das tabellarische Erfassen des täglichen Gewichtes sowie der zurückgelegten Schritte. Auch die Unterstützung beim Umrechnen der aufgenommenen Nahrung in Kalorien und Einträge in ein Kalorientagebuch sowie die Beratung für gesunde Ernährung dürfen nicht fehlen. Grafisch hübsch aufgearbeitet bekommen wir sodann die Ergebnisse in der App präsentiert – lobend, falls wir unsere gesteckten Ziele, wie zum Beispiel eine tägliche Schrittzahl von 8000, erreicht haben, anspornend, falls nicht.



### TIPP

Die wohl bekannteste Fitness-App für iPhones ist Health. Zu finden ist sie im App Store unter <https://www.apple.com/de/ios/health/>

Google hat mit *Google Fit* eine vergleichbare App auf den Markt gebracht: <https://www.google.com/fit/>. Diese kann sowohl auf iOS- als auch auf Android-Geräten genutzt werden.



## Serviceorientierte Apps

Serviceorientierte Apps können beispielsweise Apps sein, die an die Einnahme von Medikamenten erinnern, den Impfstatus überwachen, auf Früherkennungsuntersuchungen hinweisen oder die Möglichkeit bieten, online Termine mit dem Arzt oder der Ärztin zu vereinbaren. Darüber hinaus können sie als Tagebuch einer Symptom- oder Verlaufskontrolle bei Erkrankungen dienen.

Hier zeichnet sich bereits ein deutlicher und prägnanter Unterschied zu den Apps des erstgenannten Bereiches ab. Die serviceorientierten Apps finden ihre Anwendung zumeist im Zusammenhang mit einem konkreten medizinischen Anlass.

Darüber hinaus bieten immer mehr Krankenkassen ihren Mitgliedern als Serviceangebot hauseigene Krankenkassen-Apps an, die zum Beispiel die Onlinekommunikation mit der Krankenkasse erleichtern, bei der Suche nach ärztlichem Fachpersonal helfen oder zur Verwaltung von Gesundheitsdaten eingesetzt werden können.

Auch die Corona-Warn-App der Bundesregierung kann in diesem Bereich angesiedelt werden.



### TIPP

Bevor Sie in den jeweiligen Stores Apps für Ihre Zwecke suchen, schauen Sie sich doch auch mal das Serviceangebot Ihrer Krankenkasse an. Diese stellt ebenfalls Service-Apps zur Verfügung, welche an die Medikamenteneinnahme erinnern, beim Führen eines Verlaufstagebuches helfen und vieles mehr bieten.

## Medizinische Apps

Medizinische Apps dienen der Diagnose und/oder Therapie einer Erkrankung, wie zum Beispiel einer Auswertung von Blutzuckerwerten oder der unterstützenden Therapie bei Tinnitusleiden. Der Übergang zu den serviceorientierten Apps ist fließend.



### TIPP

Auf der von der Bertelsmann Stiftung initiierten Internetseite <https://www.trustedhealthapps.org/> besteht die Möglichkeit, passende Apps für Prävention, Diagnose und Therapie zu finden. Auf dieser Seite werden nur digitale Gesundheitsanwendungen aufgeführt, die als Medizinprodukt zertifiziert sind.

Damit eine App die Bezeichnung „Medizinprodukt“ führen darf, bedarf es einer Zulassung durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Die Zulassung wird nach strengen Kriterien vorgenommen. Weist eine App die Eigenschaften eines Medizinproduktes nach diesen Maßstäben auf, grenzt sie sich klar von anderen Apps ab. Hierdurch erfährt sie eine eindeutige Aufwertung.

Auf der Internetseite der Bertelsmann Stiftung kann in ein Suchfeld beispielsweise der Begriff „Diabetes“ eingegeben werden. Dann erfolgt eine Auflistung der angebotenen Medizinprodukte-Apps. Anschließend kann man sich ausführlich über diese App informieren und herausfinden, ob sie in den jeweiligen App-Quellen (Google Play / App Store) zu finden ist.

Am Beispiel „App für Diabetes“ wird deutlich, welchen praktischen und auch erleichternden Nutzen solch eine App für die Nutzer\*innen haben kann. So gibt es beispielsweise Apps, mittels derer ein Diabetestagebuch geführt werden kann. Aufgrund der ermittelten und in die App übertragenen Messergebnisse wird dann die individuelle Insulindosis berechnet.



Darüber hinaus gibt es auch medizinische Apps, die sich über das Smartphone per **Bluetooth** mit Blutzuckergeräten verbinden und die Messwerte in ein Tagebuch übertragen können. Eine solche App ist zum Beispiel *Esysa*, die sowohl aus dem Google Play Store als auch aus dem App Store heruntergeladen werden kann.

## Medizinische Apps auf Rezept = Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Mit Inkrafttreten des Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG) am 19. Dezember 2019 sowie der Digitalen-Gesundheitsanwendungen-Verordnung (DiGAV) können bestimmte medizinische Gesundheits-Apps zur Behandlung von Patienten eingesetzt werden und dadurch für gesetzlich Versicherte zu einer Kassenleistung werden.

Nach Prüfung durch das BfArM und nach Einstufung als Medizinprodukt erhält eine App eine CE-Kennzeichnung sowie eine Risikoklassifizierung. Zudem wird sie in das DiGA-Verzeichnis aufgenommen und ist nun eine Digitale Gesundheitsanwendung.



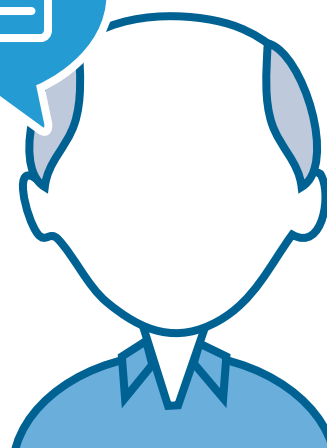
Das Bundesministerium für Gesundheit informiert auf der Internetseite <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.html> sehr ausführlich über dieses Thema.



### TIPP

Auf der Internetseite <https://diga.bfarm.de/de> finden sich weitere Informationen rund um die App auf Rezept und das DiGA-Verzeichnis. Letzteres beinhaltet bislang lediglich einige wenige Apps, wird aber stets erweitert.

Im DiGA-Verzeichnis finden sich nicht nur Apps, sondern auch Browseranwendungen. Dies sind kleine Programme, ähnlich einer App, müssen aber nicht installiert werden. Sie funktionieren im Internetbrowser des PCs oder sonstigen Endgeräts.





## Verschreibung einer DiGA

- Jede DiGA im DiGA-Verzeichnis erhält eine sogenannte Pharmazentralnummer (PZN). Diese ist für Ärztinnen und Ärzte wichtig, um eine App verschreiben zu können.
- Der Arzt oder die Ärztin verschreibt nach entsprechender Diagnosestellung die für die zu behandelnde Person infrage kommende DiGA (App) auf einem Papierrezept.
- Die DiGA muss in erster Linie dazu bestimmt sein, die versicherte Person bei der Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung von Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen zu unterstützen.
- Die zu behandelnde Person übermittelt das Papierrezept der betreffenden Krankenkasse. Der Übermittlungsweg kann persönlich, postalisch oder auch elektronisch sein.
- Von der Kasse wiederum erhält die Person einen 16-stelligen Freischaltcode (Rezeptcode). Dieser muss aus Zeichen bestehen, kann aber optional auch als sogenannter QR-Code dargestellt werden.

In naher Zukunft wird in Deutschland das *elektronische Rezept* (E-Rezept) eingeführt werden. Dadurch besteht dann die Möglichkeit, vom Arzt oder von der Ärztin Rezepte in elektronischer Form zu erhalten und so direkt an die Krankenkasse zu übermitteln. Auch in diesem Fall wird ein 16-stelliger Code ausgegeben.



Krankenkasse bzw. Kostenträger		Hilfs- mittel		Impf- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr.- Pflicht	Apotheken-Nummer / IK	
Irgendeinegesetzlichekasse		6	7	8	9			
Name, Vorname des Versicherten		Zuzahlung		Gesamt-Brutto				
Herr Wuschel Schuh Hasenstube 111 98765 Kaninchenbau								
geb. am		Arzneimittel-Hilfsmittel-Nr.		Faktor		Taxe		
01.01.1111		1. Verordnung						
Kostenträgerkennung		Versicherten-Nr.		Status				
08154711		JB-007		1000 1				
Betriebsstätten-Nr.		Arzt-Nr.		Datum				
5544332211		0099887766		24.12.2020				
Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)		Digitale Gesundheitsanwendung		Vertragsarztstempel				
auf idem		PZN 12345678		Dr. Karl Kanickel				
auf idem		---- hier Name der DiGA ----		Facharzt für Allgemeinmedizin				
auf idem		* * * * *		Im Acker 1				
auf idem		b b b b		98765 Kaninchenbau				
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!		Abgabedatum in der Apotheke		Unterschrift des Arztes		Muster 16 (10.2014)		
Unfalltag		Unfallbetrieb oder Arbeitgebnummer						

## Warum ist ein Freischaltcode nötig?

Generell ist beim Bezug von Apps über den jeweiligen Store zu beachten, dass diese entweder kostenfrei sind oder mittels einer im Store hinterlegten Bezahlmethode gekauft werden müssen.

Beim Kauf einer App ist normalerweise die volle Funktionalität der App gewährleistet beziehungsweise die App ist werbefrei. Innerhalb (vermeintlich) kostenfreier Apps kann es sogenannte In-App-Käufe geben. Das heißt, die App lässt sich zunächst frei herunterladen und installieren. Jedoch müssen, um den vollständigen Funktionsumfang zu erhalten, innerhalb der App nochmals Zukäufe (In-App-Käufe) getätigt werden.

Die Store-Betreiber (Apple und Google) haben dafür gesorgt, dass im Falle des Downloads und der Installation einer DiGA anstatt einer Bezahlung die Eingabe des 16-stelligen Codes möglich ist. Ein entsprechendes Feld ploppt automatisch auf. Hier geben die Nutzer\*innen den Zeichencode nun händisch ein beziehungsweise scannen den QR-Code. Somit ist der kostenfreie, vollumfängliche Gebrauch der durch den Arzt oder die Ärztin verordneten DiGA gewährleistet.

**TIPP**

Ein QR-Code ist eine zweidimensionale Abbildung, welche aus einer Pixelstruktur besteht. „QR“ ist die Abkürzung für „Quick Response“, zu Deutsch „schnelle Reaktion“ oder „schnelle (Rück-)Antwort“.



Verschiedene Informationen können in einem QR-Code hinterlegt sein, wie zum Beispiel Internetadressen, Kontaktdaten, Texte oder aber der 16-stellige Code zur Freischaltung verschriebener Apps.

Zum Auslesen eines QR-Codes wird eine gesonderte App (ein sogenannter QR-Code-Reader) benötigt. Einige Smartphone-Modelle haben bereits einen QR-Code-Reader fest integriert.

Zum Auslesen ist es unerheblich, in welche Richtung der QR-Code gehalten wird; die drei quadratischen Orientierungspunkte an den Ecken sorgen stets für die richtige Erkennung.

Auch im hier abgebildeten QR-Code ist etwas hinterlegt. Versuchen Sie doch einmal, mithilfe Ihres Smartphones herauszufinden, was es ist. Die Lösung finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Nicht nur die zertifizierten DiGA werden von den gesetzlichen Kassen übernommen, dies kann auch bei anderen Gesundheits-Apps der Fall sein. Zur Orientierung, die Kosten für welche Apps gegebenenfalls übernommen werden, dient die „Weisse Liste“ der Bertelsmann Stiftung (ebenfalls zu finden unter <https://www.trustedhealthapps.org/>).

Da diese Apps nicht verschrieben werden können (weil sie keine DiGA sind), verlangen die Kassen einen Nachweis über die entsprechende Erkrankung. Setzen Sie sich hierfür am besten mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung und fragen Sie nach den genauen Bedingungen.

Grundsätzlich gehört die Versorgung gesetzlich Versicherter mit DiGA / Gesundheits-Apps zum Leistungsauftrag der gesetzlichen Krankenkassen.



Was ist, wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die Verordnung einer DiGA beziehungsweise die Kasse die Genehmigung (Kostenübernahme) der DiGA verweigert?

Hat der oder die an die gesetzlichen Krankenkassen vertraglich gebundene Arzt beziehungsweise Ärztin die Behandlung einer Person übernommen, so besteht die Verpflichtung, notwendige Leistungen zu verordnen, sofern die Verordnung in die Leistungspflicht der gesetzlichen Kassen fällt. Zu diesen Leistungen zählen nun auch die DiGA.

Die Verweigerung trotz vorliegender medizinischer Indikation ist ein Verstoß gegen die Pflichten des Arztes oder der Ärztin. Die zu behandelnde Person kann sich in einem solchen Fall bei der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung über die Weigerung seitens des Arztes oder der Ärztin beschweren.

Sollte die Krankenkasse die Genehmigung verweigern, kann dort Widerspruch eingelegt werden. Dies sollte innerhalb eines Monats entweder schriftlich geschehen oder mündlich in einer Geschäftsstelle mit unterschriebenem Protokoll.

Für privat Versicherte gelten die Regeln der Kostenübernahme für DiGA und medizinische Apps (noch) nicht. Regelungen werden hier jedoch aktuell geschaffen.

Zwar bieten die privaten Krankenversicherer ihren Mitgliedern schon eine Reihe von digitalen Leistungen und Services an – hierbei handelt es sich aber meist nicht um vertragliche Regelleistungen.

**TIPP**

Nehmen Sie mit Ihrer privaten Versicherung Verbindung auf, falls Sie eine solche Leistung in Anspruch nehmen möchten, und informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten.



## Wearables

Abschließend noch ein kleiner Ausflug zu den Wearables. „To wear“ heißt ins Deutsche übersetzt „tragen“. Dabei geht es nicht um das Tragen eines Gegenstandes von einem Ort zum anderen, sondern darum, etwas (wie Kleidung) am Körper zu tragen. Somit ist ein Wearable ein Gegenstand, den man an sich trägt. Dies kann am Handgelenk sein oder an einer anderen Stelle des Körpers. Ganz neutral könnte man ein Wearable als einen kleinen vernetzten Computer bezeichnen, welcher mithilfe von Sensoren Informationen aufzeichnet. Die Weitergabe dieser Informationen an die tragende/nutzende Person oder eine andere Person (zum Beispiel ihren Arzt oder ihre Ärztin) kann auf vielen Wegen geschehen; oftmals ist eine auf dem Smartphone installierte App mit dem Wearable verbunden.



Wearables können dauerhaft oder auch nur temporär getragen werden – je nach Nutzungs- und Einsatzzweck. Die Palette der Wearables ist mittlerweile schier unüberschaubar. Als die bekanntesten Vertreter lassen sich Fitnessarmbänder (Fitness-Tracker) und Smartwatches nennen. Diese wiederum sind meist dem Bereich der *Wellness-/Fitness-/Lifestyle-Apps* zuzuordnen.

Das Einsatzspektrum von Wearables ist weit gefächert: Sie können Schritte zählen und den Puls messen. Neben der Aufzeichnung sportlicher Aktivitäten können sie auch sofort alles in verbrauchte Kalorien umrechnen und stellen das Ergebnis hübsch aufbereitet dar – nicht nur auf dem Wearable selbst, sondern meistens auch über die verbundene App auf dem Smartphone oder Tablet. Die Erfassung sonstiger Körperfunktionen, Schlafüberwachung, Überwachung der gesteckten Ziele (zum Beispiel 8000 Schritte täglich), Vibrieren bei Anrufen auf dem Smartphone oder nach Erhalt einer Nachricht und vieles mehr ist je nach Ausstattung des Wearables möglich.

Wearables finden sich aber auch zunehmend im medizinischen Bereich. So sind zum Beispiel Blutdruckmessgeräte, die das Ergebnis direkt in eine auf dem Smartphone installierte App übertragen, keine Seltenheit mehr.

## Risiken und Nebenwirkungen

Wie eingangs bereits erwähnt, sind die allermeisten Gesundheits-Apps dem Bereich *Wellness, Fitness und Lifestyle* zuzuordnen. Neben seriösen Anbietern finden sich leider auch solche, deren Geschäftsmodell darin besteht, an die Daten der Nutzer\*innen heranzukommen. Ziel ist der Datenverkauf oder die anderweitige Nutzung ohne vorliegendes Einverständnis.

### Beherzigen Sie aus diesem Grund bei der App-Installation folgende Grundsätze:

- Installation nur aus vertrauenswürdigen Quellen (Google Play Store / Apple App Store) und nach Prüfung der weiterführenden Informationen zur App
- Achten Sie auf die App-Berechtigungen. Apps fordern Zugriffsberechtigungen auf bestimmte Bereiche des Smartphones. Diese Berechtigungen müssen nötig und plausibel sein. So ist es zum Beispiel nachvollziehbar, dass eine App, welche die zurückgelegte Entfernung messen kann, Zugriff auf den Gerätestandort braucht. Die App misst die Veränderung des Standortes und somit auch die zurückgelegte Strecke. Nicht nachvollziehbar ist es jedoch, dass eine solche App etwa den vollen Zugriff auf die hinterlegten Kontakte hat und im Hintergrund SMS verschicken darf. Überprüfen Sie deshalb auf Ihrem Gerät von Zeit zu Zeit die Berechtigungen Ihrer installierten Apps.

**Achtung:** Nach einem App-Update, welches mitunter recht häufig vorkommen kann und in der Regel bei bestehender WLAN-Verbindung im Hintergrund abläuft, können sich die Berechtigungen ungefragt verändert (erweitert) haben. Es empfiehlt sich, diese von Zeit zu Zeit in den Einstellungen Ihres Geräts zu überprüfen.

Denken Sie auch bitte daran, dass Sie in Gesundheits-Apps sehr persönliche Daten von sich preisgeben. Alter, Gewicht, Geschlecht, Größe, Schlaf- und Essgewohnheiten und vieles Höchstpersönliche mehr wird in solchen Apps hinterlegt (und somit womöglich den entwickelnden Firmen übermittelt).



**Aus diesem Grund sollten Sie bei der Auswahl von Gesundheits-Apps besonderes Augenmerk auf folgende Fragen legen:**

- Entspricht die **Beschreibung der App** im jeweiligen Store tatsächlich der Wirklichkeit, sprich, macht sie das, was sie soll? Antworten hierauf finden Sie zum Beispiel in den Nutzerbewertungen der App oder im Rahmen einer Internetrecherche.
- Wer ist das **herstellende Unternehmen** der App, wie finanziert es sich, welche Interessen werden verfolgt?
- Wie sieht es mit der **Verständlichkeit** aus? Sind Sprache, Rechtschreibung und Grammatik in Ordnung? Oftmals werden Apps mittels eines Übersetzungsprogramms von der einen in die andere Sprache übersetzt – das lässt an der Seriosität zweifeln. Gerade im medizinischen Bereich sollte es nicht zu Missverständnissen aufgrund sprachlicher Mängel kommen.
- **Plausibilität der Daten:** Entspricht ein Messergebnis den tatsächlichen Gegebenheiten?
- Werden Sie bei **kritischen Werten** an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin verwiesen, beispielsweise bei zu hohem Ruhepuls?



## Weiterführende Informationen und Links zum Thema

- Informationen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abgrenzung zwischen Wellnessanwendung und Medizinprodukt: BfArM – Orientierungshilfe Medical Apps
- Die Verbraucherzentralen bieten auf ihren Internetseiten viele Informationen, beispielsweise zu Gesundheits-Apps: „Gesundheits-Apps: medizinische Anwendungen auf Rezept“ (Verbraucherzentrale.de)
- Ein informativer und vor allem anbieterneutraler Artikel zum Thema „medizinische Wearables“ findet sich auf <https://news.sap.com/germany/2019/08/medizinische-wearables-healthcare/>

## QR-Code-Lösung

Hinter dem QR-Code verbirgt sich der Link zum Projekt [gesundaltern@bw](#) auf der Website des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg:

**gesundaltern@bw** – Für das Projekt [gesundaltern@bw](#) bildet das LMZ ältere Menschen zu digitalen Gesundheitsbotschafterinnen – und botschaftern aus. Sie geben ihr Wissen über E-Akten, medizinische Apps und digitale Sprechstunden an andere weiter ([lmz-bw.de](#)).

## Glossar

**Bluetooth (gesprochen Blutuus):** standardisierter Übertragungsweg von Daten zwischen Geräten auf kurze Distanz



**Notizen:**

A series of horizontal dotted lines for writing notes, extending across the width of the page.

