



Gesundheits-Apps und Wearables

Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps sind digitale Anwendungen, die Nutzerinnen und Nutzer bei der Vorsorge, Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten digital unterstützen sollen. Das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) regelt den medizinischen Einsatz von Gesundheits-Apps.^[1] Das DVG gilt seit 2019 und hat das Ziel einer besseren Versorgung von Patientinnen und Patienten durch digitale Angebote. Es wird z. B. ermöglicht, Gesundheits-Apps über ein ärztliches Rezept zu erhalten. Auch dürfen Sprechstunden online abgehalten werden.^[2]

Arten von Gesundheits-Apps

- **Präventions-Apps** sollen vor allem das Gesundheitsbewusstsein der Nutzerinnen und Nutzer stärken. Mit speziellen Trainingsprogrammen oder Ernährungsplänen soll Beschwerden oder Krankheiten vorgebeugt werden. Die Apps bieten zudem Antworten auf Gesundheitsfragen oder informieren über Symptome bzw. Anzeichen von Krankheiten.^[1]



Problematiken von Präventions-Apps

Neben seriösen und wirksamen Angeboten von Präventions-Apps gibt es allerdings auch Angebote mit geringer Qualität. Darunter z. B. (Spiele-)Apps, die zwar über das Thema (z. B. Ernährung) oder den Kontext (z. B. Arztpraxis, Krankenhaus) einen scheinbaren Gesundheitsbezug herstellen, aber hinter denen keine wirkliche gesundheitsfördernde Absicht steckt. Weitere Problematiken bei der Nutzung von Präventions-Apps können sein:^[1]

- Verbreitung ungesicherter, mitunter falscher Informationen
- Datenschutz und -sicherheit
- Unerwünschte Auswirkungen (z. B. Fokus der Nutzerinnen und Nutzer auf die Erfassung von Messwerten)

- **Medizin-Apps** unterstützen bei der Beurteilung und/oder Überwachung bzw. Behandlung einer Krankheit, z. B. der Blutzuckerüberwachung bei Diabetes. Sie müssen höhere Anforderungen u. a. hinsichtlich Sicherheit und Qualität erfüllen und unterliegen dem Medizin-Produkte-Gesetz.^[1] Sie müssen als Medizinprodukte zugelassen sein. Seit 2020 können sie als sogenannte „Digitale Gesundheitsanwendungen“ (DiGa) auf Rezept verschrieben werden.

Wearables

Wearable devices, sogenannte „Wearables“, sind am Körper getragene Computersysteme, die oft per Bluetooth mit einer App auf dem Smartphone verbunden sind, z. B. Aktivitäts- bzw. Fitness-Tracker oder Smartwatches. Wearables können ganz unterschiedliche Funktionen haben:

- Messen von Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Schrittzahl, Schlafqualität
- Erstellen von persönlichen Trainingsplänen oder Erholungszeiten
- Überwachung des Kalorienverbrauchs und regelmäßiges Feedback zum Bewegungsverhalten

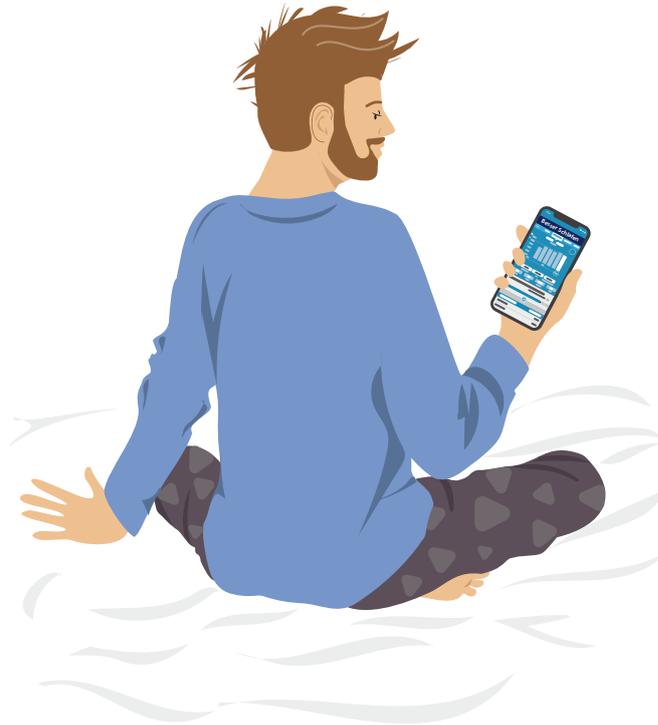
Wearables können somit zu mehr Bewegung anregen: Persönliche Trainingspläne und regelmäßige Alarme können zum Sporttreiben auffordern. Spielerische Elemente (z. B. Sammeln von Punkten, Abzeichen, Preise) können dazu führen, dass die Pläne auch über lange Zeit eingehalten werden.



Apps als Datensammler

Darüber hinaus haben manche Wearables weitere Zusatzfunktionen, wie das Empfangen oder Versenden von Nachrichten. Das kann Stress verursachen, ablenken oder die Mediennutzungszeit zusätzlich erhöhen. Auch erheben die meisten Wearables viele sehr persönliche Daten und erstellen sog. Bewegungsprofile. Es ist oft nicht ganz klar, was mit den Daten passiert oder es wird oft keine ausdrückliche Einwilligung zur Nutzung und Weitergabe der Daten eingeholt. Es lohnt sich ein Blick in die technischen Privatsphäre- oder Sicherheitseinstellungen. Hier kann festgelegt werden, welche Daten erhoben oder dem Anbieter zur Verfügung gestellt werden sollen. Auch kann es sinnvoll sein zu überlegen, ob die geforderten Angaben für die Nutzung wirklich notwendig sind.

Weder Gesundheits-Apps noch Wearables ersetzen eine gesunde Lebensweise und eine Anpassung des eigenen Verhaltens an einen gesunden Lebensstil. Es ist daher wichtig, sich selbst ein Bewusstsein für gesundes Verhalten und die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu schaffen.



Quellenangaben

- [1] Lampert, C. (2020): Ungenutztes Potenzial – Gesundheits-Apps für Kinder und Jugendliche. In: Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 63 (6), S. 708–714. DOI: 10.1007/s00103-020-03139-2.
- [2] Bundesgesundheitsministerium: Ärzte sollen Apps verschreiben können. Internet: www.bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.html [Stand: 01.08.2024].