

Apps im Alltag – das sollten Sie beachten

Das Angebot an Anwendungen für alle Arten von Smartphones ist nahezu grenzenlos. Weit vorn: Apps rund um die Gesundheit.



Apps rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden sind populär. IN FORM zeigt Ihnen, worauf Sie bei der Auswahl der besten Apps achten sollten. Bild: stokkete - stock.adobe.de

Mal eben im Supermarkt einen Strichcode checken oder eine Wanderroute für den Ausflug am Wochenende heraussuchen. Wer ein Smartphone hat, kennt diese mobilen Möglichkeiten. Das alles und noch viel mehr ist mit den modernen Apps möglich, die jeder auf seinem Mobilgerät installieren kann. Apps – die englische Kurzform für application – bedeutet so viel wie "Anwendung". Online in sogenannten App-Stores beispielsweise von Apple oder Google sind die Minicomputerprogramme kostenlos oder kostenpflichtig zum einfachen Herunterladen auf Smartphone oder Tablet-Computer erhältlich.

Der Markt für Gesundheitsapps boomt – nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. Fast 100.000 Apps der Kategorie "Gesundheit und Fitness" für Android-Geräte bietet laut der Info-

und Bewertungsplattform HealthOn der Google Play Store weltweit an (Stand: Juni 2019, Quelle: **App Master Explorer**). Allein im deutschsprachigen Raum sollen es 6.131 Anwendungen sein.

Mit dem Inkrafttreten des Digitalen Versorgungsgesetzes können seit dem 6. Oktober 2020 bestimmte sogenannte "Digitale Gesundheitsanwendungen" (DiGA) von den Krankenkassen übernommen werden. Doch dies betrifft nur Apps, die nach von Ärzten beim Vorliegen von Erkrankungen von beispielsweise Tinnitus, Adipositas oder Depressionen verschrieben werden dürfen. Voraussetzung ist, dass die Gesundheits-Apps im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) registriert sind. Das offizielle DiGA-Verzeichnis finden Sie auf der Website des **Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte**.

Fast jeder zweite Smartphone-Nutzer verwendet Gesundheitsapps

Bereits 2017 hat der Branchenverband Bitcom e.V. Smartphone-Nutzer nach ihrem Interesse an Gesundheitsapps befragt. Fast jeder zweite Befragte nutzte schon damals eine solche App. Lediglich jeder zehnte konnte sich eher nicht oder auf keinen Fall vorstellen, eine solche Anwendung auf seinem Mobilgerät zu nutzen.

Am beliebtesten waren dabei Apps, die ausschließlich Körper- und Fitnessdaten wie etwa Herzfrequenz, Blutdruck oder vergangene Schritte aufzeichnen. Sie wurden von 27 Prozent der Befragten App-Nutzer eingesetzt. Apps, die über Gesundheits-, Fitness- Gewichts- oder Ernährungsthemen informieren, kamen auf 20 Prozent. Geringer mit damals 11 Prozent war das Interesse an Anwendungen, die auf der Grundlage aufgezeichneter Körper- und Fitnessdaten Motivations- oder Verhaltensvorschläge geben.

Die Einstiegsfrage: Was soll die App können?

Vor dem Download und dem Gebrauch von Apps aus dem Ernährungs- und Bewegungsbereich sollten Sie sich als Nutzerin oder Nutzer über Ihre Bedürfnisse und Erwartungen an das jeweilige Programm klar werden. Einige der Anwendungen eignen sich, um im Alltag als kleiner Helfer zur Seite zu stehen. Andere dienen dem reinen Entertainment und Vergnügen des Nutzers. Im Sinne der Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten kann manche Ernährungsinformation in der Jackentasche sinnvoll sein, stellt aber keine Allzweck-Lösung dar und ersetzt vor allem keine qualifizierte Beratung und Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung und Bewegung.

Eine App kennt die Persönlichkeit und individuellen Bedürfnisse des Nutzers nicht und kann somit auch nicht gezielt auf diese eingehen. Kritisch wird der alleinige Gebrauch von Gesundheitsapps bei Erkrankungen wie starkem Übergewicht, Diabetes, Allergien,

Unverträglichkeiten und krankheitsbedingter Leiden und sollte in diesen Fällen ausdrücklich nicht als Ersatz für eine individuelle Beratung beim Arzt oder Ernährungsberater angewendet werden.

Es ist außerdem oft sehr zeitintensiv, viele Daten über Körper, Nahrung und Sportverhalten in Apps aufwendig einzutragen und der Nutzen dieses Arbeitsaufwands dann häufig auch noch sehr gering. Da stellt sich die Frage, ob die Zeit nicht besser direkt zum Kochen mit Freunden oder dem Spaziergang im Park gereicht hätte, statt erst auf die mobile Empfehlung zu warten. Wägen Sie deshalb den Aufwand und den Nutzen gegeneinander ab.

Schnellcheck Sicherheit

Grundsätzlich kann jeder Applikationen entwickeln und im Netz anbieten. Dies führt zu einer regelrechten Angebotsflut im Internet, was es erschwert, unseriöse Apps zu erkennen und zu meiden. Leider gibt es zurzeit noch kein allgemeingültiges Gütesiegel oder eine Zertifizierung für Apps. Insbesondere für die inhaltliche Qualität gibt es keine Garantie. Vertrauen Sie hier eher Angeboten von Fachgesellschaften, Krankenkassen und öffentlichen Einrichtungen.

Woher wissen also Verbraucherinnen und Verbraucher, worauf sie beim Herunterladen in punkto Sicherheit besonders achten müssen? Eine der wichtigsten Regeln vorab: Laden Sie Apps immer nur aus vertrauenswürdigen Quellen wie den auf den Geräten voreingestellten, offiziellen App-Stores – dem Apple- beziehungsweise Google-Play-Store – herunter.

Hier einige Tipps, wie Sie App-Angebote prüfen können:

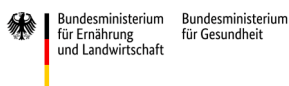
- Prüfen Sie vor dem Download immer gründlich, ob ein Impressum mit Kontaktadresse und eine Datenschutzerklärung vorhanden sind. Das gilt für Apps genauso wie für Websites. Die Datenschutzerklärung mit allen Angaben über Zugriffsrechte auf personenbezogene Daten, Analyse-Tools etc. muss bereits **vor** dem Download leicht zugänglich sein.
- Bezahl-Apps bieten fast immer eine kostenlose Basisversion mit eingeschränkter Funktionalität. Dabei ist es oft nicht leicht herauszufinden, wie teuer eine Premiumversion ist. Oft erhalten Interessierte Preisinformationen erst, nachdem sie sich mit E-Mail Adresse und Passwort registriert haben. Außerdem ist durch verschiedene Abo-Varianten eine Vergleichbarkeit der Apps nur schwer möglich.
- Sind einige Apps mit wenigen Cent oder Euro noch erschwinglich, sollte vor allem bei Abonnements oder automatischer Verlängerung der App-Nutzung nach Anmeldung Vorsicht geboten sein. Als Smartphone-Nutzer ist außerdem die Klärung des Vertrags mit dem Mobilfunkanbieter bezüglich der Internetnutzung empfehlenswert, wenn man unerwartete Kosten durch das mobile Surfen und die App-Nutzung vermeiden möchte.
- Die Bewertungen anderer Nutzer in den App-Stores sind manchmal hilfreich. Doch Vorsicht: Bewertungen können natürlich auch gefälscht oder von Anbietern selbst platziert sein.
- Prüfen Sie, welche Zugriffsrechte/Berechtigungen Apps verlangen und schränken sie diese ggf. ein. Nähere Informationen dazu liefert unter anderem der folgende Beitrag aus der "Computerwoche" (Datum: 6.4.2019) "**App-Berechtigungen unter Android**" Bei iOS-Geräten (Apple) finden sich die App-Berechtigungen unter "Einstellungen ->

LINKS

HealthOn - Info- und Bewertungsplattform für Health Apps (kostenpflichtige Analysen)
www.healthon.de mit kostenlosem **Qualitätscheck für Apps im Gesundheitsbereich**

Appcheck - Informations- und Bewertungsplattform der ZTG GmbH (Zentrum für Telematik und Telemedizin) **www.appcheck.de** (eingebunden in die vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen geförderten Landesinitiative eGesundheit.nrw)

Studie zu Chancen und Risiken von Gesundheitsapps des Bundesministerium für Gesundheit (2016)



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/apps-im-alltag-das-sollten-sie-beachten/>