Gesundheitstipp für den Monat Juli

Gesundheitsapps: Mit digitalen Begleitern durch den Alltag!

Gesundheitsapps bieten viele Möglichkeiten, die Lebensqualität zu steigern, und können gesundheitsgerechte Verhaltensweisen unterstützen. Doch sollten bestimmte Rahmenbedingungen erfüllt sein, damit sich aus ihrer Nutzung keine Risiken ergeben.

Gesundheitsapps finden sich inzwischen wohl auf den meisten Smartphones und Tablets. Sie bieten eine enorme Bandbreite möglicher Anwendungen aus den Bereichen Gesundheit, Wellness und Medizin. Grundsätzlich können sie zur Vorsorge, aber auch zur Gesundheitsförderung bis hin zur medizinischen oder pflegerischen Versorgung eingesetzt werden.[I] Während es bei Apps zur Prävention darum geht, das Verhalten der Menschen positiv zu beeinflussen, um Risiken und Krankheiten zu verhindern, werden medizinische Apps für die Diagnose, die Therapie sowie die Überwachung von Krankheiten eingesetzt. Bei Letzteren handelt es sich um Medizinprodukte, die ein Prüfverfahren durchlaufen müssen.

Chancen...

Gesundheitsapps können alle Besitzerinnen und Besitzer eines Smartphones nutzen. Damit können sehr viele Menschen die digitalen Helfer problemlos einsetzen. Zwar gibt es oftmals noch keine umfassenden Belege für den Nutzen, aber durchaus vereinzelte Hinweise auf positive Auswirkungen. Eine Verbesserung der körperlichen Aktivität und der Ernährung sowie die Gewichtskontrolle können beispielsweise von Vorteil sein und mit Hilfe entsprechender Apps gefördert werden.[II] Hierin wird auch die Möglichkeit gesehen, dass die Patienten mit dieser digitalen Unterstützung zunehmend mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen können.[III] Ein wichtiger Effekt durch die Nutzung solcher Apps ist die verbesserte Motivation, mehr körperlich-sportliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren und die eigene Gesundheit besser im Blick zu haben.[IV]

...und Risiken von Gesundheitsapps[V]

Grundsätzlich gilt es bei der Entwicklung und dem Einsatz von Gesundheitsapps zwischen Privatheit und Transparenz sowie zwischen Autonomie und Kontrolle abzuwägen und ethische Richtlinien zu entwickeln. Ein wichtiges Thema sind die Zweifel am Datenschutz und an der diesbezüglichen Transparenz. Verbindliche Qualitätskriterien wurden allerdings noch nicht entwickelt. Auch ist es nicht immer einfach zu entscheiden, ob eine App dem Medizinprodukterecht unterliegt. Das hätte wiederum entscheidenden Einfluss darauf, ob die Apps wie Medizinprodukte geprüft werden müssen.[VI]

Schutz vor unseriösen Apps

Um sich vor unseriösen Apps zu schützen, sollten die Anwenderinnen und Anwender prüfen, ob sie exakt darüber informiert werden, was eine App kann und wo ihre Grenzen liegen. Außerdem sollten die Apps regelmäßig aktualisiert werden und ohne Abstürze laufen. Vorteilhaft sind oftmals positive Bewertungen anderer Nutzerinnen und Nutzer. Vertrauenswürdige Zertifikate mit verständlichen Kriterien sind ebenfalls eine Entscheidungshilfe. Zudem muss der Umgang mit persönlichen Daten gesetzeskonform sein. Ein Impressum sollte es ebenfalls geben. Inhaltlich sollten Apps keine Diagnosen stellen, sondern die Therapien unterstützen. Außerdem sollte erklärt werden, wer die App finanziert, sodass sich die Nutzerinnen und Nutzer über eventuelle wirtschaftliche Abhängigkeiten im Klaren sind.[VII]

Auf der Suche nach geeigneten Gesundheitsapps

Wie so oft im Leben gibt es nicht die eine App, die für jeden geeignet ist. Dementsprechend empfehlen wir zunächst einmal zu überlegen, welche Verhaltensweisen zukünftig unterlassen, verändert oder aber ausgebaut werden sollen. Sobald die Inhalte und die Zielvorstellungen bekannt sind, kann man sich in App-Stores oder aber auf einer der geläufigen Suchmaschinen ein Bild davon machen, welche Apps zur Verfügung stehen und sich für das eigene Vorhaben eignen.

I https://www.researchgate.net/publication/301648691_Chancen_und_Risken_von_Gesundheits-Apps_CHARISMHA_Chances_and_Risks_of_Mobile_Health_Apps_CHARISMHA
II https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/der-digitale-patient/projektnachrichten/studie-gesundheits-apps/
III https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/meldungen/2016/studie-gesundheits-apps.html
IV https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/der-digitale-patient/projektnachrichten/studie-gesundheits-apps/
V https://www.hs-fresenius.de/fileadmin/Pressemitteilungen/HS_Fresenius_Wearables_Studie_2018.pdf
VI https://www.aerzteblatt.de/archiv/180500/Gesundheits-Apps-Viele-Chancen-wenig-Evidenz
VII https://www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2018/05/2018_APS-Checkliste_GesundheitsApps.pdf

BARMER