



Gesundheits-Apps und Wearables

Gesundheits-Apps

Seit in Kraft treten des Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG) ermöglicht der Gesetzgeber neue Wege zu Verbreitung und Einsatz von Gesundheits-Apps in der medizinischen Versorgung. Die Auswahl an Apps ist groß, der Markt sehr dynamisch und daher kaum zu überblicken. ^[1] Im Jahr 2022 wurden im Google Play Store 54.456 Gesundheits-Apps registriert, im App Store von Apple 41.517. ^[2] Die meisten Apps werden schnell wieder von anderen verdrängt und erscheinen nur kurz auf der Bildfläche. ^[1]

Das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) wurde 2019 im Bundestag verabschiedet mit dem Ziel einer besseren Versorgung von Patientinnen und Patienten durch digitale Angebote. Das Gesetz ermöglicht, Gesundheits-Apps über ein ärztliches Rezept zu erhalten oder Online-Sprechstunden einfacher nutzen zu können. Auch der flächen-deckende Zugriff auf die elektronische Patientenakte sowie der Schutz der sensiblen Patientendaten durch ein sicheres Datennetz wird durch das Gesetz gewährleistet. ^[3]

Arten von Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps lassen sich wie folgt unterscheiden:

- **Präventions-Apps** sollen vor allem das Gesundheitsbewusstsein der Nutzerinnen und Nutzer stärken und dadurch Beschwerden oder Krankheiten vorbeugen, etwa durch Trainingskonzepte zur Bewegungsförderung oder Ernährungspläne. Sie können Antworten auf Gesundheitsfragen geben oder über Symptome bzw. Anzeichen zur Früherkennung von Krankheiten informieren. Für Kinder und Jugendliche gibt es im deutschsprachigen Raum Präventions-Apps zu verschiedenen Themen, z. B. Fitness, Ernährung, Schlaf, Menstruation, Zahnhygiene, Anatomie, Entspannung oder Yoga. ^[1]
- **Medizin-Apps** unterstützen bei der Diagnose und/oder Überwachung bzw. Behandlung einer Krankheit, z. B. der Blutzuckerüberwachung bei Diabetes. Sie müssen höhere Anforderungen hinsichtlich Sicherheit, Funktionstauglichkeit, Datenschutz und Qualität erfüllen und unterliegen dem Medizin-Produkte-Gesetz ^[1]. Sie müssen als Medizinprodukte zugelassen und entsprechend mit einem CE-Kennzeichen zertifiziert sein. Seit 2020 können sie als sogenannte „Digitale Gesundheitsanwendungen“ (DiGa) auf Rezept verschrieben werden. Für Kinder- und Jugendliche stehen aktuell zwei zugelassene DiGas zur Verfügung – beide zur Behandlung von Knie-Schmerzen: ➔ <https://diga.bfarm.de/> [Stand Juni 2024].

Chancen und Herausforderungen von Präventions-Apps

Kinder und Jugendliche schätzen an Präventions-Apps vor allem die Möglichkeiten der Datenaufzeichnung, motivierende oder erinnernde Funktionen, den Informationsgehalt oder den Unterhaltungswert. Außerdem liefern Präventions-Apps Anregung zur Auseinandersetzung mit gesundheitsbezogenen Themen. Weitere Vorteile sind:

- Zeit- und ortsungebundene Verfügbarkeit
- Personalisierbarkeit und Adaptivität
- Geringe Kosten
- Anonymität ^[1]

Neben seriösen und wirksamen Angeboten gibt es allerdings auch Angebote mit geringer Qualität. Darunter zum Beispiel (Spiele-)Apps, die zwar über das Thema (z. B. Ernährung) oder den Kontext (z. B. Arztpraxis, Krankenhaus) einen scheinbaren Gesundheitsbezug herstellen, aber keine gesundheitsfördernde Intention erkennen lassen. Viele App-Beschreibungen sind außerdem in schlechter Qualität aus Fremdsprachen übersetzt, teilweise falsch oder wenig aussagekräftig, etwa in Bezug auf Datensicherheit. Weitere Risiken bei der Nutzung von Präventions-Apps sind:

- Verbreitung ungesicherter, mitunter falscher Informationen
- Datenschutz und -sicherheit
- Unerwünschte Auswirkungen (z. B. Fokussierung der Nutzerinnen und Nutzer auf die Erfassung von Messwerten, Erhöhung der Smartphone-Nutzungsdauer) ^[1]



Nutzung und Nutzen von Präventions-Apps

69 % der Jugendlichen geben an, bereits Präventions-Apps genutzt zu haben. ^[2]

Die Apps können allerdings nur wirksam sein, wenn sie regelmäßig genutzt werden. Hier zeigt sich, dass die Hälfte der Jugendlichen die Apps nach dem Download nicht oder kaum nutzt. Mögliche Gründe hierfür sind:

- Umständlichkeit des Zugangs z. B. Auffindbarkeit, Auswahl, Login-Eingabe
- Großes konkurrierendes Angebot an kostenlosen (Unterhaltungs-)Apps
- Unübersichtlichkeit und Intransparenz beim Angebot zu seriösen Präventions-Apps ^[1]

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- oder Fitness-Tracker. Auch Smartwatches, die mit Display und Sensoren ausgestattet sind und am Handgelenk wie eine Uhr getragen werden, gehören dazu. Wearables können verschiedene Funktionen haben. Sie können körperliche Prozesse messen, wie Herzfrequenz, Schrittzahl, Schlafqualität und Erholung oder die Sauerstoffsättigung im Blut. Manche Geräte können die Trainingsintensität oder den Kalorienverbrauch berechnen, individuelle Trainingspläne oder Erholungsempfehlungen erstellen oder regelmäßig Feedback über das Bewegungsverhalten geben.

Wearables sind in den letzten Jahren auf dem Vormarsch. Der weltweite Absatz hat sich von 2021 auf 2024 von etwa 29 auf über 530 Millionen Einheiten nahezu verzwanzigfacht. Bei Kindern und Jugendlichen spielen Wearables aktuell noch eine untergeordnete Rolle. Es ist jedoch davon auszugehen, dass auch Kinder und Jugendliche zunehmend dem Trend folgen werden.

Chancen und Herausforderungen von Wearables für die Gesundheit

Ein wesentlicher Vorteil von Wearables ist, dass sie zu mehr Bewegung motivieren können. Individuelle Trainingspläne und regelmäßige Alarime können zum Sporttreiben auffordern, spielerische Elemente (z. B. Sammeln von Punkten, Abzeichen, Preise) dazu führen, dass die Pläne auch mittel- oder langfristig verfolgt werden. Obwohl das Forschungsfeld noch sehr jung ist, zeigen erste wissenschaftliche Übersichtsarbeiten, dass die Geräte bei Erwachsenen durchaus dazu führen können, dass sich die tägliche Schrittzahl um bis zu 2.000 Schritte erhöht. Auch können Wearables wirksam bei der Reduktion von Körpergewicht eingesetzt werden und zu mehr anstrengender körperlicher Aktivität im Alltag beitragen. Untersuchungen bei Kindern und Jugendlichen liegen noch nicht vor.

Wearables stehen allerdings auch in der Kritik. Zum einen, weil sie Empfehlungen abgeben, die bei einzelnen Menschen zur Überforderung oder Verletzung führen können, etwa weil sie individuelle Faktoren wie Auswirkungen durch Adipositas oder Diabetes nicht berücksichtigen. Wearables ersetzen auch nicht das eigene Körpergefühl, das Dauer und Umfang körperlicher Aktivität beeinflussen sollte. Weitere kritische Punkte beziehen sich auf manche Zusatzfunktionen von Smartwatches, wie das Empfangen oder Versenden von Nachrichten, das durch die dauerhafte Erreichbarkeit zusätzlichen Stress verursachen kann, ablenkt oder die Mediennutzungszeit zusätzlich erhöhen kann.

Qualität und Datenschutz bei Wearables

Ein weiterer wesentlicher Kritikpunkt bezieht sich auf fehlende oder unübersichtliche Qualitäts- oder Datenschutzkonzepte: Wearables erheben eine Vielzahl sehr persönlicher Gesundheitsdaten oder erstellen Bewegungsprofile. Es ist oft nicht transparent, was mit den Daten geschieht bzw. wird oft keine explizite Einwilligung zur Nutzung oder Weitergabe der Daten eingeholt. Für Nutzerinnen und Nutzer ist es daher nicht immer einfach, reflektierte Entscheidungen über die Verarbeitung und Weiterverwendung ihrer Daten zu treffen, da ihnen oft die Erfahrung oder das notwendige Wissen fehlt, z. B. zu technischen Privatsphäre- oder Sicherheitseinstellungen mit denen u. a. festgelegt werden kann, welche Daten erhoben oder auch dem Anbieter zur Verfügung gestellt werden sollen.

Gesundheits-Apps und Wearables können einen gesunden Lebensstil unterstützen, wenn sie entsprechend verantwortungsvoll und zielgerichtet genutzt werden. Die Hoffnung auf eine Bewegungsrevolution durch Wearables wird jedoch schon dadurch begrenzt, dass sie – wie viele Anwendungen, Apps oder Geräte – der Abnutzung unterliegen. Fehlt die eigene intrinsische Motivation zum Sporttreiben, so werden Wearables diese Motivation nur für eine kurze Zeit ersetzen, bevor das Gerät nach kurzer Zeit wieder in der Schublade landet.^{[4] [5]}

Weder Gesundheits-Apps noch Wearables ersetzen eine gesunde Lebensweise und eine Anpassung des eigenen Verhaltens an einen gesunden Lebensstil. Es ist daher notwendig, sich selbst ein Bewusstsein für gesunde Verhaltensweisen 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] Krokos, O.; Brandhorst, I.; Seizer, L.; Gawrilow, C.; Löchner, J. (2024): Improving mental health by improving the mental health literacy? Study protocol for a randomised controlled evaluation of an e-mental health application as a preventive intervention for adolescents and young adults. In: Internet interventions 36, S. 100733. DOI: 10.1016/j.invent.2024.100733.
- [3] Bundesgesundheitsministerium: Ärzte sollen Apps verschreiben können. Internet: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.html> [Stand: 01.08.2024].
- [4] Haller, N. (2023): Die Potenziale von Wearables zur Steigerung der körperlichen Aktivität bei Kindern und Jugendlichen. In: Forum Kind Jugend Sport 4 (2), S. 124–127. DOI: 10.1007/s43594-023-00102-2.
- [5] Friedewald, M.; Kreutzer, M.; Hansen, M. (Hg.) (2022): Selbstbestimmung, Privatheit und Datenschutz. Gestaltungsoptionen für einen europäischen Weg. Springer Fachmedien Wiesbaden. Wiesbaden, Heidelberg: Springer Vieweg (Research). Internet: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-33306-5> [Stand: 01.08.2024].