

Unzählige neue Apps fürs Smartphone versprechen Gesundheit auf Knopfdruck. Das kann Ihr Leben verbessern. Aber auch ganz schön gefährlich werden. Women's Health leistet Erste Hilfe bei der Download-Entscheidung

Können Sie noch ohne Smartphone leben? Nein? Dann gehören Sie bestimmt auch zu denen, die die schöne neue App-Welt ganz selbstverständlich für ihre Gesundheit nutzen. Das geht auf vielfältige Art und Weise: Es gibt Apps, die einen im Notfall durch die Erste-Hilfe-Situation lotsen, den nächstgelegenen Zahnarzt anzeigen, Blutdruck oder Blutzucker messen, über die Werte genauestens Buch führen und sie auf Knopfdruck sogar dem Hausarzt mailen. Über 200 000 Apps rund um das Thema Medizin und Wohlbefinden sind weltweit auf dem Markt, und täglich werden es mehr. Eine super Sache eigentlich. „In Gesundheits-Apps sehen wir grundsätzlich eine Riesenchance“, sagt Dr. Ursula Kramer von der Initiative Präventionspartner, die das Healthon-Gütesiegel für Apps entwickelt hat. „Aber so, wie es bisher läuft, sind die kleinen Programme alles andere als unproblematisch. Von einigen geht sogar Gefahr aus!“

Digitale Fehldiagnosen sind nicht selten

Vor allem Apps, die sich mit schweren Krankheiten befassen, sollten Sie kritisch hinterfragen. So zeigte eine Studie der University of Pittsburgh, dass 3 von 4 Apps, die erkennen wollen, ob das auf Ihrem Arm ein harmloser Leberfleck

oder gefährlicher Hautkrebs ist, rund jedes dritte Melanom als unbedenklich einstufen. Weiteres Beispiel: „Wenn eine Hausmittel-App empfiehlt, gegen Masern mit Buttermilch vorzugehen, stehen mir die Haare zu Berge“, so Kramer.

Das Problem ist: Jeder kann ins Netz stellen, was er will

Was eine App verspricht und welche Infos sie verbreitet, wird von niemandem kontrolliert. Einzige Ausnahme: Anwendungen, die laut Hersteller eine Krankheit erkennen, überwachen oder lindern sollen und als Medizinprodukt vermarktet werden. Diese Programme brauchen eine Zulassung vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte oder eine CE-Kennzeichnung. Das ist zwar schön und gut, aber erstens betrifft das ohnehin fast nur Apps, die sich vorrangig an Ärzte und Kliniken richten. Und zweitens gilt das alles natürlich nur für Deutschland – doch ein Programm lässt sich nun mal aus jedem beliebigen Land ins Netz stellen. Fast noch bedenklicher ist aber, dass für den User meist überhaupt nicht zu erkennen ist, woher die Infos stammen und ob derjenige, der eine Software daraus gebastelt hat, Ahnung von Medizin hat. „Viele Apps haben nicht mal ein Impres-

sum. Es hapert an Transparenz“, so die Expertin. Beispiel Impfung: Längst nicht jede App, die Kramers Team untersucht hat, lässt erkennen, von wann die verwendeten Empfehlungen sind. Dass Sie mit diesen Infos auf dem neuesten Stand sind, ist also nicht garantiert. Denn das Robert-Koch-Institut gibt jährlich neue Richtlinien heraus. „Deswegen bleibt für den Nutzer vollkommen unklar, ob er einer App vertrauen kann oder nicht.“

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Deswegen wurden neuerdings Versuche gestartet, Gesundheits-Apps zu bewerten. Stiftung Warentest nahm kürzlich Blutzucker- und Blutdruckmessgeräte-Apps unter die Lupe, die mit Sticks oder Manschette funktionieren. Ergebnis: Sie schnitten in der Tat nicht schlechter ab als konventionelle Geräte. Und das Zentrum für Telemedizin im Gesundheitswesen hat einen App-Check entwickelt, mit dem Experten einige wenige der kleinen Programme auf Herz und Nieren geprüft haben (www.gesundheitsapps.info). Allerdings ist die Masse kaum zu bewältigen: „Es ist schlichtweg unmöglich, dass eine Institution jede einzelne App kontrolliert.“ Darum setzt Healthon auf ein anderes Prinzip: Jeder, der eine App entwickelt oder benutzt, kann auf Healthon.de mit einem Online-Test prüfen, ob diese App in puncto Qualität und Transparenz einem festgelegten Ehrenkodex entspricht. Darin werden neben der Aktualität Fragen gecheckt wie: Wird ein »

Runterladen verordnet

Zum Nachschlagen, Messen, Aufzeichnen: unsere Lieblinge für Ihre Gesundheit und Ernährung



Zu gut für die Tonne

Keine Ahnung, was Sie mit den Brötchen vom Vortag machen sollen? Wie wäre es mit einem leckeren Brotsalat? Vorschläge und Rezepte (zum Teil von Sterneköchen) liefert Ihnen die App des Bundesministeriums für Ernährung. Gratis für Android und iOS.



BKK VBU Hausmittel

Großes Nachschlagewerk mit über 200 Heilstoffen aus der Natur sowie Tipps und Anleitungen zur richtigen Zubereitung und Anwendung. Gratis für Android und iOS.



Histamin, Fructose & Co.

Ist da Fructose, Lactose, Histamin drin? Wer nicht alles verträgt, dem liefert diese App Bewertungen und Kommentare zu über 7000 Lebensmitteln. Für Android (4,49 Euro) und iOS (5,49 Euro).



Das ist drin

Direkt im Supermarkt Lebensmittel scannen und Informationen zu Nährwerten, E-Nummern und Allergenen erhalten. Kostenlos für Android, für iOS gibt es „Food-tracker“, eine ähnliche Gratis-App vom gleichen Hersteller.



TRACKING-APPS



Der Periodenkalender

Eine kleine Katze führt durch die Android-App, mit der sich Periode, Eisprung und Fruchtbarkeit verfolgen sowie Symptome und Stimmung dokumentieren lassen. Die App ist kostenlos, genauso wie die Lite Version vom „Menstruationskalender“ für iOS.



Carbodroid

Das Carbodroid-Männchen wird umso fröhlicher, je mehr Sie trinken. Deswegen erinnert es Sie regelmäßig an Ihr Glas Wasser und führt Buch darüber, was Sie bisher zu sich genommen haben. Für Android; „AquaPlan“ ist eine Pendant-App für iOS (beide sind gratis zu haben).



Erste Hilfe

Der letzte Kurs ist lange her? Die App von den Maltesern ist darauf ausgerichtet, bei einem Unfall trotzdem schnell und richtig reagieren zu können. Zusätzlich gibt es Erste-Hilfe-Tipps für akute Erkrankungen. Alle Maßnahmen sind mit Fotos erklärt. Gratis für Android und iOS.



Ratiopharm Rückenschule

Besser als Tabletten: In 24 kurzen Übungsvideos können Sie lernen, wie Sie Rückenschmerzen lindern oder von vornherein vermeiden. Die App läuft zwar ohne Internetverbindung, ist durch die Videos aber extrem groß. Gratis für Android und iOS.



Relax & Enjoy

„Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.“ Wer autogenes Training einmal ausprobieren möchte, sollte diese 6 Grundübungen versuchen. Die iOS-Version kostet 0,89 Euro. Android-Nutzer müssen für die App „Autogenes Training (AT)“ 3,99 Euro bezahlen.



Blutdruckmesser

Das Messgerät wird ins Telefon gestöpselt, die App dokumentiert die Werte und schickt sie bei Bedarf an den Arzt. Für iOS ist die App gratis, das Gerät (von Withings) kostet um 130 Euro. Von Beurer gibt es ein ähnliches für Android, um 150 Euro.



Lärm-App

Das Programm wurde vom Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte entwickelt. Es misst den aktuellen Geräuschpegel vor Ort und ordnet das Ergebnis gleich als ungefährlich, als Stress für den Körper oder dauerhaft gehörschädigend ein. Gratis für Android und iOS.



Instant Heart Rate

Finger auf die Kamera legen, mit Blitz fotografieren und Puls-Messwerte erhalten. Die App durchleuchtet die Haut und kann so die Herzfrequenz bestimmen (Abweichungen von etwa 5 Schlägen pro Minute kommen vor). Gratis für Android und iOS.

ANLEITUNGEN

MESS-APPS

Ansprechpartner genannt, mit dem man per E-Mail Kontakt aufnehmen kann? Wird klar, wer die Entwicklung der App bezahlt hat und mit welchem Interesse? Enthält die Software (versteckte) Werbung? Erst wenn alle Kriterien erfüllt sind, kann sich die

App mit dem Healthon-Siegel schmücken. Die Initiative Präventionspartner fragt auch den Umgang mit Daten ab – und da liegt laut der Berliner Rechtsanwältin Kathrin Schürmann (www.medienundmarken.de) das größte Problem der Gesund-

heits-Apps. „Die wenigsten Entwickler versehen ihre Programme mit Datenschutzerklärungen. Normalerweise wird nicht mal darauf hingewiesen, an wen welche Daten weitergegeben und von wem sie gespeichert werden.“ Denn eins sollten Sie vor jedem Down-

load im Hinterkopf haben: Apps sind in der Lage, Infos aus Ihrem Smartphone zu ziehen, ohne dass Sie es merken! Sie könnten theoretisch auf Ihr Adressbuch oder Ihre Bilder zurückgreifen und sogar aufzeichnen, wo Sie sich wann aufhalten. „Das ist gerade im Bereich Gesundheit besonders problematisch“, sagt Schürmann. Man mag sich gar nicht ausmalen, was eine Pharmafirma, Ihre Krankenversicherung oder sogar der Arbeitgeber mit Messreihen sich verschlechternder Blutzuckerwerte anfangen könnten. Deshalb sollten Sie grundsätzlich sparsam sein mit Daten, die Sie in die App einspeisen: „Es gilt ganz klar die Devise: möglichst wenige. Eine App, die Ihre Blutdruckwerte speichert, muss nicht Ihren Kopfumfang kennen.“

Also alles Teufelszeug?

Nein! Vor allem, weil Apps helfen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Jeder kann profitieren, besonders chronisch Kranke. Denn die kleinen Programme machen Patienten wie Ärzten das Leben leichter. Sie erinnern, motivieren, sind praktisch und machen Spaß bei der Anwendung. Wer die gelaufenen Kilometer und verbrannten Kalorien trackt, kann sehen, an welchen Tagen es gut läuft und wovon das eventuell abhängt. Und es ist oft aufschlussreicher, Blutzuckerwerte elektronisch mit verschiedenen Darstellungen zu verfolgen als auf einer Papiertabelle. Mit Gesundheits-Apps ist es wie mit dem Internet: eine großartige Sache – wenn Sie es nicht blauäugig nutzen. ●

STYLING: ELIZABETH PRESS, MAKE-UP: YUKO MIZUNO FÜR NASS COSMETICS/ROMA REPRESENTS, MANIKÜRE: DAPHNE ALLENDE FÜR ZONA/ROMA REPRESENTS