



Gesundheits-Apps

Die Tücken von Dr. Smartphone

E-Mail-Debatte

Welche Vor- und Nachteile hat die Einheitskasse?

Gut versichert in die Ferien

Wir sagen Ihnen, welche Versicherungslösung für Sie optimal ist

Gesundheits-Apps

Die Tücken von Dr. Smartphone

Ob Schrittzähler, Abnehmcoach oder Krebsdiagnose: Gesundheits-Apps überfluten den Markt. Die digitalen Helferlein können durchaus nützlich sein, doch sie bergen auch Risiken und Nebenwirkungen.

Text: Robert Wildi Fotos: Alessandra Leimer

Gesundheits-Apps boomen. Gegen 200 000 soll es heute geben und täglich kommen neue dazu. Sie kreieren den individualisierten Ernährungsplan für die Traumfigur, zählen Schritte und spucken Trainingspläne für eine olympische Fitness aus. Sie wissen, wie der Blutdruck zu senken ist, und erledigen via Handykamera selbst die Früherkennung von Hautkrebs. Für jede Frage zu Gesundheit, Fitness und Wohlfühl gibt es die passende App mit der klärenden Antwort. So jedenfalls suggerieren es die Anbieter.

Und die Nutzer greifen zu: In Deutschland soll bereits jeder Fünfte eine oder mehrere Gesundheits-Apps verwenden. In der Schweiz dürften die Zahlen ähnlich sein. Woran aber erkennt der Nutzer, dass er es mit einer inhaltlich fundierten App zu tun hat? Und wie kann er diese im Dschungel der Angebote finden? Was passiert mit persönlichen Daten, die er bei der Registrierung preisgibt? Heisse Fragen, auf die selbst Experten nicht in jedem Fall schlüssige Antworten liefern können. Dafür ist die rasante Zunahme von Gesundheits-Apps eine zu junge Erscheinung und der Markt noch kaum untersucht.

Als Spezialistin für das Thema gilt Prof. Dr. Viviane Scherenberg, die sich seit Jahren den sogenannten «Health-Apps» widmet. Seit April 2011 leitet sie den Fachbereich Prävention und Gesundheitsförderung an der Apollon Hochschule der Gesundheits-

wirtschaft im norddeutschen Bremen. Viviane Scherenberg unterscheidet bei der Beurteilung zwischen zwei grundlegenden Typen: solchen, die präventiv Tipps, Anleitungen und Messhilfen in Sachen Ernährung, Bewegung und Sport geben, und solche, die Krankheitsdiagnosen stellen.

Von wem stammen die Tipps?

Vor dem Herunterladen empfiehlt Viviane Scherenberg, einige grundsätzliche Aspekte zu überprüfen, zum Beispiel: Wer hat diese App erstellt? Wer ist für den Inhalt verantwortlich? «In einer App sollten Angaben zu den medizinischen Quellen oder Experten nicht fehlen», betont Viviane Scherenberg, denn sie weiss: «Längst nicht alle Gesundheits-Apps sind von Gesundheitsexperten

mitentwickelt worden.» Dies sei nur dann der Fall, wenn eine App rechtlich gesehen als Medizinprodukt eingestuft werde und eine medizinische Zweckbestimmung wie Erkennung, Diagnose, Überwachung oder Behandlung von Krankheiten verfolge.

Solche Apps erhalten nach dem Prüfverfahren die von der EU vorgeschriebene CE-Kennzeichnung, die auch in der Schweiz zur Anwendung kommt.

«Eine Grauzone», räumt die Expertin ein. «Sobald nämlich eine Gesundheits-App keine echten medizinischen Diagnosen, sondern nur Handlungsempfehlungen abgibt, kann sie die rechtlichen Kontrollen locker umgehen.»

Über 40 Prozent der deutschen Männer verhalten sich dank einer Gesundheits-App gesundheitsbewusster.

Von wem kommen die Gesundheitstipps in der App? Von einem Gesundheitsexperten oder von einem Marketingstrategen?



Häufig fehlen wichtige Angaben

Den Nutzern rät Scherenberg ausserdem, vor dem Herunterladen einer Gesundheits-App zu prüfen, ob der Datenschutz gewährleistet ist. Sonst kann es nämlich passieren, dass andere mitlesen, wie viele Kalorien man heute schon verdrückt hat oder welche Medikamente man wann einnehmen muss.

Dass es diesbezüglich hapert, zeigt eine Untersuchung der deutschen Stiftung Warentest: Diese hat kürzlich 24 Gesundheits-Apps unter die Lupe genommen und sie betreffend Inhalt, Nutzwert sowie Anwenderfreundlichkeit auf Herz und Nieren geprüft. Das ernüchternde Fazit: Kein einziges Programm erhielt das Prädikat «sehr gut», denn bei den meisten fehlt ein Impressum und der Datenschutz ist oft mangelhaft. Nur gerade sechs wurden als «gut» eingestuft. Diese sechs punkten mit Benutzerfreundlichkeit und vielen Funktionen (www.test.de, «Gesundheits-Apps: Ich weiss, wie viel du wiegst»).

Manipulierte Bewertungen

Das alles macht es für den Nutzer nicht einfach, sich im Dschungel der Gesundheits-Apps zu orientieren. «Bewertungen anderer »»

Kurzcheck

Sie wollen eine Gesundheits-App herunterladen?

Prüfen Sie zuvor, ob folgende Informationen vorhanden sind:

- Impressum: Wer steckt hinter der App?
- Quellenangaben: Woher/von wem stammen die Informationen und Empfehlungen?
- Datenschutzbestimmungen: Wie ist der Datenschutz organisiert?

Im App-Store oder im Google-Play-Store finden Sie Kurzangaben zur App und zum Anbieter und können dort auch direkt auf die Internetseite des Anbieters wechseln. Auf gut gemachten Websites sind Informationen wie ein Impressum oder Quellenangaben schnell auffindbar.

Schwerpunkt

Nutzer können erste Hinweise zur Qualität einer App liefern», sagt Viviane Scherenberg. Doch auch hier folgt ein grosses Aber: «Viele Experten gehen davon aus, dass rund 20 bis 30 Prozent dieser Bewertungen manipuliert sind.» Skepsis sei vor allem dann angebracht, wenn eine Gesundheits-App bereits kurz nach ihrer Lancierung überdurchschnittlich viele Topbewertungen erhalte.

Gemäss Scherenberg ist auch der Preis kein aussagekräftiges Qualitätsmerkmal: «Ob Apps kostenpflichtig oder gratis sind, hängt vom ökonomischen Interesse des Anbieters ab bzw. von seinen Möglichkeiten, die Kosten für Apps zu amortisieren». So gibt es Anbieter, die mithilfe einer App in erster Linie technische Zusatzprodukte wie Körperwaagen oder Blutdruckmessgeräte verkaufen möchten und das Vertrauen der Nutzer für Werbezwecke «missbrauchen». Die Expertin empfiehlt daher: «Ein Blick auf die Internetseite des Anbieters kann nie schaden.»

Verzerrte Testergebnisse

Nachdem alle Aspekte geprüft sind, geht's nun ans Herunterladen. Soll es eine App sein, die präventive Tipps gibt? Oder eine Diagnose-App? Ein wichtiger Unterschied: «Apps, die dazu dienen, das eigene Gesundheitsverhalten zu reflektieren, und



die zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil animieren, können sehr gute Alltagshelfer sein», so Scherenberg. Richtig nützlich findet sie etwa Apps, mit deren Hilfe man realistische Verhaltensziele festlegen kann und die selbst definierte Belohnungen zulassen. Kritischer beurteilt sie hingegen Diagnose-Apps: «Diese können nie – und ich meine wirklich nie! – das Wissen, die Erfahrung, das menschliche Einfühlungsvermögen sowie das technische Equipment eines Arztes ersetzen.»

Sie erklärt dies am Beispiel Hautkrebs. Der Nutzer macht mit seiner Smartphone-Kamera ein Foto eines Muttermales, das ihn beunruhigt. Seine App errechnet nun die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung und verwendet dazu automatisierte Berechnungsverfahren. «Aus Untersuchungen geht hervor, dass Apps, die nach dieser Methode verfahren, knapp ein Drittel falsch negative Resultate liefern. Das heisst, es liegt eine Erkrankung vor, obschon das Testergebnis anzeigt, es liege keine vor.» Technische Aspekte, zum Beispiel ungünstige Lichtverhältnisse oder die mangelhafte Qualität der Handykamera spielen dabei eine Rolle.

Viviane Scherenbergs Urteil: «Wer eine seriöse Hautkrebs-Prävention betreiben will, lässt sich vom Facharzt untersuchen.» Das Gleiche gelte für den Umgang mit allen übrigen körperlichen Symptomen, die auf eine ernsthafte Erkrankung hindeuten könnten. «Wer sich nur via App checken und beruhigen will, läuft unter Umständen Gefahr, seine eigene Gesundheit zu gefährden.» Am Universitätsspital Zürich (USZ), das seit geraumer

Links zum Thema

➤ www.myhealthapps.net

Auf dieser Site werden 370 Gesundheits-Apps in 47 unterschiedlichen Sprachen und zu 150 Einsatzgebieten unter die Lupe genommen.

➤ www.appcheck.de

Das Deutsche Zentrum für Telematik im Gesundheitswesen (ZTG) hat verschiedene Diabetes-Apps geprüft und stellt den Konsumenten die Ergebnisse auf dieser Site zur Verfügung.

➤ www.healthon.de

Analyse und Beurteilung von 138 Gesundheits-Apps nicht nur nach den jeweiligen Anwendungsgebieten, Methoden und Transparenzkriterien, sondern auch nach den Anbietern.

Zeit ein sogenanntes E-Health-Portal betreibt, belegen Untersuchungen aber auch einen gegenteiligen Effekt. So suchen Patienten vermehrt den Arzt auf, nachdem ihre medizinische Frage in diesem E-Health-Portal elektronisch beantwortet wurde. Prof. Dr. med. Thomas Rosemann, Direktor des Instituts für Hausarztmedizin am USZ, vermutet Parallelen auch im Umgang mit Diagnose-Apps. «Da es in der Medizin schwierig ist, etwas definitiv auszuschliessen, führt mehr Wissen häufig zu mehr Unsicherheit», so Rosemann. Dies sei ein Stück weit auch problematisch. Immer häufiger suchen heute Personen selbst mit leichten Halsschmerzen den Arzt auf, um sich zu vergewissern, dass keine ernsthafte Erkrankung vorliegt.

Gesundheits-Apps vom Arzt verschrieben?

Die positive Seite von Gesundheits-Apps möchte indes auch Thomas Rosemann hervorheben. «Es gibt durchaus sinnvolle Anwendungen wie Blutdruckpässe, Kalorienzähler oder Trainingsprogramme, die die Nutzer zu einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper anregen und zugleich eine praktische elektronische Protokol-

lierung der eigenen Aktivitäten ermöglichen.» (Siehe auch Interview mit Prof. Rosemann unten.) Seine Aussagen werden gestützt durch Erkennt-

«Es gibt durchaus sinnvolle Anwendungen wie Blutdruckpässe, Kalorienzähler oder Trainingsprogramme.»

Prof. Dr. med. Thomas Rosemann

nisse im Rahmen der Untersuchung der Stiftung Warentest. So verhalten sich laut einer Umfrage 30 Prozent der deutschen Frauen und sogar 42 Prozent der deutschen Männer dank einer Gesundheits-App

gesundheitsbewusster. «Gewisse Gesundheits-Apps können also wirksame Hilfen zur Selbsthilfe sein und eine nachhaltige Prävention fördern», ist Rosemann überzeugt.

Während hierzulande die neuen Möglichkeiten vorsichtig beurteilt werden, ist man in Grossbritannien experimentierfreudiger: Dort dürfen Hausärzte Apps seit 2012 offiziell als Gesundheitsmassnahme verschreiben. ●

Nachgefragt



Prof. Dr. Thomas Rosemann
PhD, Ordinarius für Hausarztmedizin, Direktor des Instituts für Hausarztmedizin am Universitätsspital Zürich

Herr Dr. Rosemann, können Sie verstehen, dass immer mehr Leute Gesundheits-Apps benutzen?

Ja. Ich denke, dass es gerade in den Bereichen Fitness, Training, Ernährung oder zur Kontrolle von Puls oder Blutdruck durchaus geeignete und hilfreiche Apps mit einem gewissen Nutzwert gibt.

Vermitteln Apps nicht häufig eine falsche Sicherheit?

Messfehler können nie ausgeschlossen werden. Gerade bei sensiblen Themen wie Bluthochdruck ist es sicher ratsamer, sich nicht nur auf eine App zu verlassen. Bei Verdacht auf ernsthafte Erkrankungen gilt dies sowieso. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass man sich zu sehr durch die App überwachen lässt und sich so fast abhängig macht vom permanenten Datenfluss auf dem Smartphone. Für sensible Menschen mit einem ausgeprägten Körperbewusstsein kann das auch zur mentalen Belastung führen.

Und zu diffusen Ängsten?

Das kann sein. Besser ist es deshalb, vorher den Haus- oder Vertrauensarzt um Rat zu fragen. Die meisten Ärzte kennen sich mit dem Thema aus und einige können bei der Auswahl von Apps sogar behilflich sein.

Interview: Robert Wildi