

Prävention ja, Therapie nein

Gesundheits-Apps. Hilfe bei Stress, Ernährungstipps, Service – das bieten Apps der gesetzlichen Krankenkassen. Die meisten kann jeder kostenlos nutzen.



FOTO: MARTIN STOLLBERG

Handys sind nicht mehr nur zum Telefonieren da. Mit mobilen Anwendungen, sogenannten Apps, entwickeln sie sich zum alltäglichen Berater. Sie zeigen den Weg, bestellen Essen, erinnern an Termine und halten auf dem neusten Stand.

Auch wenn es um die eigene Gesundheit geht, können Apps weiterhelfen. Dieser Markt ist riesig und unüberschaubar. Für den Gesundheitsbereich gibt es mehr als 100 000 dieser kleinen Programme für Smartphone und Tablet mit ganz unterschiedlichen Zielen. Anerkannte Qualitätskriterien gibt es kaum.

Anbieter sind zum Beispiel IT-Unternehmen, Pharmafirmen und Krankenhäuser. Auch gesetzliche und private Krankenversicherungen mischen mit.

Kaum Programme für Kranke

Finanztest hat sich das App-Angebot der gesetzlichen Krankenkassen mit über einer Million Versicherten näher angeschaut. Wir wollten wissen, welche Themen die meisten Apps abdecken und ob es hier spezielle Angebote für Patienten gibt, aber auch, ob sie kostenlos sind und wer sie nutzen kann. Überraschendes Ergebnis: Diagnostik oder Therapie von Krankheiten spielen so gut wie keine Rolle. Dafür reicht die Palette von Apps rund um Ernährung über Bewegung bis hin zu solchen zur Stressbewältigung. Auch Impfungen und Schwangerschaft sind häufig Thema. Viele Apps sollen den Austausch zwischen Kasse und Versicherten erleichtern (siehe S. 80).

Erkrankte als Zielgruppe sind bisher eher selten. Dies bestätigte im April die Studie Charismha, die das Bundesministerium für Gesundheit gefördert hat. Dort fiel keine

Beim Joggen gut im Plan? Tanja Wiedensohlers App weiß es.

Unser Rat

der 60 direkt von den Krankenversicherungen angebotenen Apps in die Kategorie Medizinprodukt. Urs-Vito Albrecht, Studienleiter am Peter L. Reichertz Institut für Medizinische Informatik (PLRI), sagt: „Apps für diagnostische und therapeutische Zwecke finden sich bislang eher im Rahmen von Pilotprojekten oder begrenzten Versorgungsprogrammen.“

Beispiel Ein regional begrenztes Programm der Techniker Krankenkasse (TK) ist die Tinnitus-App. Versicherte geben ihre vom Arzt gemessene Tinnitus-Frequenz ein. Die App filtert sie aus der Musik des Nutzers heraus, was die Intensität des Tinnitus mildern soll. Teilnehmende Ärzte gibt es bislang aber nur in Hamburg. TK-Mitglieder erhalten eine Jahreslizenz.

Medizinprodukte sind aufwendig

Letztlich entscheidet der Hersteller mit dem Zweck seiner App, ob er sie als Medizinprodukt klassifiziert. Doch eine App als Medizinprodukt auf den Markt zu bringen, ist sehr viel aufwendiger, weil sie dann unter das Medizinproduktegesetz fällt. Medizinprodukte werden zum Beispiel bestimmten Risikoklassen zugeordnet, die sich nach dem potenziellen Schaden richten, den ein Ausfall des Produkts verursachen kann. Gesundheits-Apps, die nicht in diese Kategorie fallen, sind hingegen fast keinen Anforderungen unterworfen.

Ziel am wichtigsten

Lifestyle, Prävention, Service – diese Themen decken die Apps der Krankenkassen bisher vor allem ab. Sie sind in der Regel kostenlos und jeder – längst nicht nur die eigenen Mitglieder – kann sie nutzen. Je nach Thema und Zielgruppe ist ihr Zweck ganz unterschiedlich: Apps sollen zum Beispiel gesunde Ernährung fördern (AOK genießen), Beschwerden von Allergikern lindern (Hustebäume, TK), zur Bewegung motivieren oder die Kommunikation mit der Kasse vereinfachen (Dokument direkt, SBK).

Ganz unterschiedliche Funktionen

Doch was können die Apps? Manche liefern allgemeine oder auf den Nutzer zugeschnittene Informationen (zum Beispiel BKK Pflegefinder). Andere erinnern an Vorsorgetermine (TaschenDoc, Knappschaft) oder halten Gesundheitsdaten in einem digitalen Tagebuch fest (TK-Diabetes-Tagebuch). Einige Programme messen Daten oder las-

sen sich mit externen Messgeräten verbinden (Fit2go von der Barmer GEK). Das kann ein Blutdruckmessgerät sein oder das Fitnessarmband. Oft kann sich ein Nutzer auch mit anderen austauschen. Hat er zum Beispiel ein bestimmtes Ziel erreicht, kann er anderen davon berichten – etwa in der Stress-Community der App BKK Stresslabor. Wieder andere Apps sollen vor allem motivieren oder Tipps liefern. Oft bieten sie auch mehrere Funktionen.

Grenzen der App beachten

Wer eine App sucht, sollte sich zunächst fragen, wofür er sie genau nutzen möchte. Welches Ziel will er erreichen? Welche Funktionen sind hierfür notwendig? Dies steht meist in der Beschreibung der App. Sie gibt auch Aufschluss darüber, wo die Grenzen liegen und wie viel der Nutzer ihr zutrauen kann. Ist vor dem Herunterladen nicht klar, was ein Nutzer erwarten kann, sollte er besser die Finger von der App lassen.

Was gesetzliche Kassen dürfen

Gesetzliche Krankenkassen dürfen gesammelte Daten für Studien nutzen oder auch mithilfe einer App Boni vergeben. So bietet zum Beispiel die AOK NordOst mit der App FitMit AOK eine Art digitales Bonusheft an. Versicherte können hier durch gesundheitsbewusstes Verhalten Punkte sammeln und Prämien erhalten.

Nicht erlaubt ist es dagegen, die Höhe der Beiträge vom Verhalten der Versicherten abhängig zu machen, etwa von einem Sportler, der per App seine Daten übermittelt, weniger zu verlangen als von einem Nichtsportler. Unabhängig von Verhalten oder Gesundheitszustand zahlen also alle Kunden weiterhin den gleichen Beitrag.

Personalisierte Tarife

Anders ist das bei privaten Versicherungen. Die Unternehmen dürfen mithilfe von Gesundheitsdaten ihrer Versicherten neue Tarife entwickeln und auf die Person zugeschnittene Preise verlangen.

Wie dies aussehen könnte, zeigt der zweitgrößte Privatversicherer in Deutschland Generali. Im Juli will er hierzulande sein Vitality-Programm auf den Markt bringen. Durch gesundes Verhalten wie den Gang ins Fitnessstudio können Versicherte Punkte sammeln. Erhoben werden diese Daten unter anderem über Apps oder Fitnessarmbänder. Der Kunde erhält entsprechend

Angebot. Suchen Sie Apps, um zum Beispiel Ihr Gesundheitswissen aufzubessern, Ihre Schritte zu zählen oder gesünder einzukaufen? Gesetzliche Krankenkassen bieten einige Dutzend der kleinen Programme für Smartphone und Tablet an. Einige sind auch für spezielle Zielgruppen wie Allergiker, Pflegende oder Schwangere (siehe S. 80). Fast alle sind kostenlos und meist kann sie jeder nutzen – nicht nur die eigenen Versicherten. Manche Kassen bieten auch Apps, um den Austausch mit ihren Versicherten zu erleichtern.

Suche. Oft sind die Apps sowohl auf der Internetseite der Krankenkasse als auch über die offiziellen App Stores erhältlich. Eine Liste der Apps von Krankenkassen und ihre Bewertungen finden Sie über die Internetseite HealthOn.

Herunterladen. Die meisten Apps gibt es für iPhone und Android. Nutzen Sie die offiziellen Stores, um Apps herunterzuladen – iOS-Versionen für das iPhone über den Apple App Store, Android-Versionen über den Google Play Store.

seines Status finanzielle Vorteile. Zwar soll dieses Programm zunächst für Berufsunfähigkeits- und Risikolebensversicherungen gelten, der Anbieter will es aber auch auf Tarife der privaten Krankenversicherung ausdehnen.

Qualitätskriterien notwendig

Viele Menschen nutzen bereits Gesundheits-Apps. Doch es gibt sehr wenige wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, welche Chancen und Risiken sie mit sich bringen. Kritisch ist oft der Datenschutz. Laut der Charisma-Studie findet er bei den Gesundheits-Apps bislang nicht ausreichend Beachtung. Welche Daten genau erhoben werden, wer auf sie zugreift und wie sie geschützt werden, war oft nicht klar. So forderte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU) nach der Veröffentlichung: „Nötig sind klare Qualitäts- und Sicherheitsstandards für Patienten, medizinisches Personal und App-Hersteller.“

Beispiele für kostenlose Apps der gesetzlichen Krankenkassen

Die Apps der Kassen: Von Arztsuche bis Zöliakierezept



Ernährung

Ziel. Diese Apps sollen dabei helfen, sich gesund zu ernähren, gesünder einzukaufen und zu kochen, abzunehmen, manche liefern Hilfen für spezielle Ernährungsweisen.

Beispiele. Mit den Programmen können Nutzer zum Beispiel ihren BMI ausrechnen (AOK genießen), den Barcode von Lebensmitteln scannen und ihre Zusammensetzung bewerten (AOK Bewusst einkaufen) oder spezielle Rezepte für Zöliakiepatienten (AOK glutenfreie Rezepte) finden.



Stress und Entspannung

Ziel. Diese Apps sollen dazu beitragen, dass Nutzer ihren Stress bewältigen und sich besser entspannen können.

Beispiele. Es gibt Programme mit Videos von Entspannungsübungen, Entspannungsbarometer und Übungstagebuch (AOK Relax). Nutzer können aber auch ein Stresstagebuch führen und sich mit anderen in einer Community austauschen (BKK Stresslabor).



Schwangerschaft und Geburt

Ziel. Diese Apps bieten Informationen und Tipps während der Schwangerschaft und nach der Geburt und begleiten Mütter und Väter.

Beispiele. Per App können Frauen ein Schwangerschaftstagebuch führen, Daten notieren und sich an wichtige Termine erinnern lassen (KKH Mutterpass-App). Ein Programm bietet Infodienst, Klinik-Navigator und Untersuchungs-Erinnerungsservice (Baby Mobil, BKK Mobil Oil). Fürs Baby gibt es Schlaflieder und Tierstimmen.



Bewegung und Sport

Ziel. Diese Apps sollen Nutzer dazu motivieren, sich mehr zu bewegen und sportlich zu betätigen, indem sie zum Beispiel die Bewegung und die einzelnen Fortschritte dokumentieren.

Beispiele. Nutzer können Bewegtm Minuten manuell eintragen oder auch per Fitnessarmband automatisch übertragen lassen. Manche Programme bieten eine Motivationshilfe (Fit2go, Barmer GEK). Versicherte der AOK Nordost (FitMit AOK) können Bonuspunkte sammeln, wenn sie Sport treiben oder in einem Sportverein aktiv sind.



Service

Ziel. Diese Apps sollen den Austausch zwischen Versicherten und ihrer gesetzlichen Krankenkasse verbessern und den mobilen Zugang zum Service der Krankenkasse erleichtern.

Beispiele. Mit den Programmen kann ein Versicherter zum Beispiel Dokumente hochladen und sie direkt seiner Krankenkasse senden (Dokument direkt, SBK), einen mobilen Zugang bekommen (Service-App, Barmer GEK) oder eine Filiale finden (TK vor Ort).



Gesundheitswissen

Ziel. Diese Apps sollen dazu beitragen, dass Nutzer ihr Wissen rund um Gesundheit und das deutsche Gesundheitssystem erweitern können.

Beispiele. Nutzer können mithilfe des Programms den Code auf ihrer Krankenschreibung entschlüsseln (ICD-Diagnoseauskunft, TK) oder ihr Wissen rund um Gesundheit (AOK Gesundheitskompetenz) und das deutsche Gesundheitssystem testen (Land of Health, AOK).



Arzt- und Kliniksuche

Ziel. Diese Apps sollen die Suche nach einem Arzt oder nach einem Krankenhaus in der Nähe mit Adressen und mit Öffnungszeiten erleichtern.

Beispiele. Viele Apps helfen dabei, Ärzte in der Nähe zu finden (TK Ärzteführer, Arztnavi der Barmer GEK, AOK Arzttapp, BKK Arztfinder). Andere Programme zeigen an, wo die nächsten Krankenhäuser sind (TK Klinikführer, BKK Klinikfinder).



Impfen und Vorsorge

Ziel. Diese Programme sollen dabei helfen, dass Nutzer ihre Arzt- und Vorsorgetermine besser organisieren und sie den Überblick behalten.

Beispiele. Wer Alter und Geschlecht angibt, den kann eine App an diverse kostenlose Vorsorgeuntersuchungen – auf Türkisch und Deutsch – erinnern (AOK-Vorsorge). Andere Programme helfen bei der Terminkoordination der ganzen Familie und liefern Reiseinformationen (TaschenDoc, Knappschaft). Wer möchte, kann seine Impfdaten auf der App in einem digitalen Impfpass speichern (KKH Impfpass-App).



Pflege

Ziel. Diese Apps liefern Pflegenden und Pflegebedürftigen viele Informationen, damit sie sich im Thema Pflege besser zu rechtfinden können.

Beispiele. Pflegende können zum Beispiel in einer App ihre Aufzeichnungen zur Pflege sammeln. Das ist hilfreich für den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK), um eine Pflegestufe einzuschätzen (Interaktives Pflegestagebuch, SBK). Eine andere App bietet Adressen von ambulanten und stationären Einrichtungen und Informationen zu diesen (BKK Pflegefinder).



Allergie und Sonne

Ziel. Diese Programme informieren Nutzer zu Daten und Ausmaß von Pollenflug oder Sonnenbelastung und sollen ihren Alltag erleichtern.

Beispiele. Ein Programm führt Allergiker durch die Pollensaison, indem es spezielle Informationen zu den Auslösern bereitstellt und individuelle Prognosen der Pollenbelastung erstellt (Husteblume, TK). Nutzer können mit einer App auch berechnen, wie lange sie sich in der Sonne aufhalten sollten und den Ozonwert am Aufenthaltsort erfahren (AOK Sun&Air).