

# LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR SEPT/OKT 15

LEBENSART 5/2015, P.b.b., GZ 05Z036431M, Lebensart Verlags GmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, Ö: € 4,20, D: € 5,20

## Eine Klasse, 20 Sprachen

BILDUNG IN DER MIGRATIONSGESELLSCHAFT

### Mehr Schein als Sein

Kinderlebensmittel unter der Lupe

### Terra Preta

Pflanzenkohle  
für fruchtbare Böden



05

4 197771 905200



# Eine App als Gesundheits-coach

EVELYNE HUBER

**A**m Anfang stand ein Spiel. Heute ist aus dem Spiel Ernst geworden. Denn die daraus gewonnenen Erfahrungswerte und virtuellen Aufzeichnungen sollen uns in Zukunft gesund und fit halten.

Thomas' Handy trommelt echten Regen und dient ihm als Einschlaf- und Durchschlafhilfe. In der Früh erhält er einen Bericht, wie gut er geschlafen hat und wie oft er in der Nacht aktiv war. Magda ist Diabetikerin. Ihr Handy dient ihr gleichzeitig als Blutzuckertagebuch, als Übersicht über ihre persönlichen Medikamente und der statistischen Erfassung ihrer Blutdruckwerte. Edwin hat Zöliakie und lässt sich von seinem Handy beim Einkauf von glutenfreien Lebensmitteln helfen. Und Susanne dient ihr Handy als persönlicher Laufcoach, der sie motiviert und anspricht: „Ich weiß, wann ich das letzte Mal laufen war, was mein persönlicher Rekord war, wo ich stehen geblieben bin und wie viele Kalorien ich verbraucht habe.“ Mehr als 100.000 solcher und ähnlich verspielter Apps gibt es heute. Sie alle sollen uns helfen, uns über unsere Gesundheit und Fitness zu informieren.

## **INFORMIERT UND MÜNDIG – ODER HYPOCHONDRISCH?**

Ärzte sehen den informierten und mündigen Patienten positiv. Sie schätzen besonders die vielfältigen Informationsmöglichkeiten der Apps, deren Erinnerungsfunktionen für Vorsorge- und Kontrolltermine und deren Hilfe bei Ernährungsfragen. Gerade Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, seien damit besser organisiert als mit einem handgeschriebenen Zettel, meint etwa Allgemeinärztin und Diabetes-Expertin Barbara Degn. Aktiv empfiehlt sie Apps ihren Patienten jedoch nicht. Ob nun ein Patient mit einem App-Ergebnis oder einem

kleinen Ausschnitt aus der Zeitung zu ihr kommt und sie nach ihrem ärztlichen Rat fragt, sei für sie einerlei. „Darüber reden muss man, und vieles zu rechtrücken“, so Degn.

Für Allgemein- und Schulärztin Judit Balogh hört sich der Informationsspaß dann auf, wenn Patienten hysterisch werden. „Wenn ich beispielsweise weiß, dass Pollenwarnstufe 8 herrscht,

## Benutzer von Apps wiegen sich oft in einer gefährlichen Pseudosicherheit.

steigere ich mich erst richtig hinein.“ Sie bezeichnet Apps als die neue Art des „Gesundheits-Shoppings“. Diese würden lediglich zu einer Haltung des Ausprobierens und Spielens, nicht aber zu einer Heilung oder Lebensstiländerung führen.

Der Ernährungsmediziner und Arzt für Innere Medizin Maximilian Ledochowski sieht dies ähnlich und warnt sogar davor, dass Gesundheits-Apps übertriebene Starrheit und Perfektionismus, Zwangsneurosen oder Kontrollzwänge fördern und verschlechtern oder Essstörungen auslösen können. „Die Natur hat sich etwas dabei gedacht, wenn sie gewisse autonome Funktionen – wie den Zyklus, den Herzschlag, die Atmung oder das Lauftempo – dem Bewusstsein entzieht“, so Ledochowski. Wer beispielsweise seine Aufmerksamkeit auf den Herzschlag lenke, könne damit bestenfalls Herzrhythmusstörungen durch sogenannte Rückkopplungsprozesse auslösen und nicht den Herzschlag verbessern. Außerdem räumt der Internist ein, dass eine Technik wie ein Gesundheits-App niemals alle Faktoren mitberücksichtigen oder vordenken könne und daher immer

eine Schlüsselochperspektive darstellen würde. Er hält daher Apps schon per se für fehlerhaft und mahnt: „Diese Fehlerhaftigkeit ist dem Benutzer nicht bewusst. Im Gegenteil, er wiegt sich in einer gefährlichen Pseudosicherheit.“

### KRÄNKELNDE GESUNDHEITSTECHNIK

Eine Analyse des Institute for Healthcare Informatics aus dem Jahr 2013 unterstreicht dies. Nur 40 Prozent der damals getesteten 40.000 Gesundheits-Apps weltweit wurden als brauchbar eingeschätzt. Davon boten wiederum nur zwei Drittel dem Patienten seriöse medizinische Informationen. „Fast nie stehen praktische Ärzte dahinter, die daran interessiert wären, dass es Menschen besser geht“, so Ledochowski. Stattdessen würden sich die Menschen ihre Apps selber finanzieren, indem sie ihre Daten freiwillig abliefern. Urs-Vito Albrecht, der Leiter des MedAppLab an der Medizinischen Hochschule Hannover, bestätigt dies. Apps würden mehr tun, als sie sollen, und Daten würden ohne Wissen der User erhoben. Mehrere hundert Millionen von Parametern und Daten werden so jeden Monat gesammelt und können in der Folge als „Kernwerte“ bereitgestellt werden.

### DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT

Nach den mobilen, spielerischen Consumer-Health-Anwendungen, wie wir sie derzeit kennen, werden die medizinischen Anwendungen folgen. Apps und deren Datenbanken sollen in die Gesundheitsprozesse integriert werden. Ein neues „Facebook“ für die Gesundheitsindustrie wird bereits prognostiziert. Bilden heute noch die Fitness-Apps das höchste Geschäftspotenzial, so werden dies in naher Zukunft Fernüberwachungen, mobile Beratungen, Mahnungen und Warnungen sein. Die Zielsetzung dahinter? Bessere

Behandlungsergebnisse und Reduktion der Kosten unseres Gesundheitssystems. Ärzte und Krankenhäuser gelten als die bestplatzierten Vertriebskanäle in den nächsten fünf Jahren. Prognostiziert wird ebenfalls, dass die täglich zunehmende Menge an Daten eine neue sogenannte Mobile-Health (mHealth)-Strategie bei Pharmafirmen, Krankenkassenversicherungen und Med-Tech-Unternehmen bewirken wird. Das Potenzial sei riesig, resümiert die vierte „mHealth App Developer Economics Studie“ 2014 von reseach2guidance.

Martin Stickler, Geschäftsführer des Verlagshauses der Ärzte, sieht durch die zunehmenden elektronisch-technischen Überwachungselemente für die persönliche Gesundheit und Lebensführung sowohl Vor- wie auch Nachteile. Einerseits führe das hin zu der totalen Überwachung, könne aber andererseits auch ein Segen sein, wenn man laufend Überwachung benötige, wie etwa in Grenzsituationen, beispielsweise wenn man auf der Intensivstation läge. „Insgesamt glaube ich“, so Stickler, „dass die möglichen Nachteile der Informationsflut auf der einen Seite und der telemedizinischen Überwachung auf der anderen Seite höher sind als die Vorteile. Die Freiheit des Einzelnen und die bewusste Entscheidung etwas zu tun und zu unterlassen, wird stark eingeschränkt.“ ←

---

#### APPS:

**Meine Medizin:** App mit Erinnerungsfunktion für Arzneimittelannahme

**My Sugr:** Blutzuckertagebuch-App für Diabetiker

**Bewusst Einkaufen:** Ernährungs-App der AOK

**Codecheck:** App für mehr Produkttransparenz

**AppzumArzt:** Erinnerungsfunktion für Arzttermine

**MedMerker:** Gesundheitsmanagement-App für die gesamte Familie

**Süßmacher unter der Lupe:** App von der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**Was ich esse:** App des aid infodienst