

Einleitung

Gesundheits-Apps zielen darauf ab, Ihnen gesundheitspezifische Informationen zu geben und Sie in Ihrem gesundheitsförderlichen Engagement zu unterstützen. Zwischenzeitlich gibt es eine Vielzahl von Angeboten, die unter Einsatz von elektronischen Medien, wie z. B. Tablet oder Smartphone, genutzt werden können.

Die Checkliste des Gesundheitswirtschaft Hamburg e. V. will Orientierungshilfe bei der Produktauswahl sein.*

#1 Was möchte ich mit der Gesundheits-App erreichen?

Welches Gesundheitsthema belastet mich persönlich?

Was möchte ich an meinem Lebensstil ändern?

Welche gesundheitsförderlichen Ziele habe ich mir gesetzt?

Zur Klärung der individuellen Ziele gibt es ein anschauliches Beispiel auf der Rückseite.

#2 Wie finde ich ein Produkt, das zu meinen Zielen passt?

Es gibt viele verschiedene Quellen für die Suche von Gesundheits-Apps, die Unterstützung beim Erreichen von gesundheitsförderlichen Zielen anbieten.

Beispielsweise:

Arzt • App-Store, Google-Playstore • Fachzeitschriften • Selbsthilfeforen, Selbsthilfegruppen

#3 Wer empfiehlt das Produkt?

Wie bewertet mein Arzt/meine Ärztin das Produkt?

Gibt es eine Empfehlung von Behörden / Krankenkassen / Berufsgenossenschaften?

Haben sich unabhängige medizinische Fachgesellschaften zum Produkt geäußert?
(z. B. Deutsche Diabetes Gesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Kardiologie)

#4 Womit bezahle ich?

Nichts ist umsonst. Bezahle ich das Produkt mit Geld oder mit meinen persönlichen Daten?

Ist das Geschäftsmodell für mich transparent?

- Wie hoch sind die Kosten beim Download?
- Ist ein Testzugang kostenfrei möglich?
- Gibt es eine Kündigungsfrist bei einem Abonnement?
- Gibt es einen Hinweis auf spätere In-App-Käufe?

#5 Bin ich selbst genügend motiviert?

Eine App allein bringt keine Erfolge. Ich muss bereit sein, dass Programm auch im Alltag regelmäßig zu nutzen und umzusetzen. Hier eine nützliche Formel:

- + **Mein Leidensdruck** (Problem, Wunsch, Ziel)
 - + **Vertrauen in das Produkt** (Qualitätszertifikat, Empfehlung v. medizinischer Fachgesellschaft)
 - + **Willen zur Umsetzung**
-
- = **Erfolgswahrscheinlichkeit**

* Eine Gesundheits-App ersetzt bei akuten gesundheitlichen Problemen nicht den Arztbesuch sowie die medizinische Behandlung.

Mein Zielbogen

Spezifisch

Zum Beispiel:

Ich habe seit längerem Übergewicht (BMI $\geq 25,0$). Nun möchte ich dieses, nach Rücksprache mit meinem Arzt, auf ein gesundes Niveau reduzieren und dauerhaft halten.

Zur Info: Berechnungsgrundlage für die Gewichtsclassifikation ist der Körpermassenindex, der sog. Body Mass Index (BMI). Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m^2).

Messbar

Zum Beispiel:

Ich verfüge über eine Waage und messe mein Gewicht regelmäßig und kann dieses in eine Gesundheits-App eingeben.

Attraktiv

Zum Beispiel:

An einer Reduzierung des Gewichts bin ich interessiert, um das Risiko für eine Vielzahl von Folgeerkrankungen wie Typ 2 Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen zu senken.

Realistisch

Zum Beispiel:

Ich möchte mein Gewicht zukünftig auf ein Normalgewicht (BMI 18,5 – 24,9) senken.

Terminiert

Zum Beispiel:

Mein Ziel, das Gewicht auf ein gesundes Niveau zu reduzieren, möchte ich innerhalb der nächsten Monate erreicht haben und dauerhaft halten.