

8. Digitale Gesundheitskompetenz und Medienkompetenz

LE 8.2 Gesundheits-Apps

Fachwissen	Mit diesem Material werden die digitale Gesundheitskompetenz (E-Health-Literacy) sowie die Medienkompetenz von Schülerinnen und Schülern (SuS) gestärkt. Sie lernen verschiedene Arten und Verwendungen von Gesundheits-Apps für den Gebrauch im Alltag kennen. Anschließend wird gemeinsam hergeleitet, woran man gute Apps erkennt, welche Informationen dabei besonders wichtig sind und wie man diese findet. Neben der Qualität von Messmethoden und bereitgestellten Informationen werden auch die Datensicherheit und die Finanzierung von Gesundheits-Apps hinterfragt.
Bewertung	Die SuS leiten gemeinsam einen Leitfaden zur Bewertung von Gesundheits-Apps her und wenden ihn anschließend an. Dadurch setzen sie sich kritisch mit den selbst genutzten Apps auseinander und lernen, die Qualität von digitalen Angeboten einzuschätzen.
Erkenntnisgewinnung	Durch das Suchen von Informationen zu bestimmten Apps lernen die SuS, mit App-Plattformen verantwortungsvoll umzugehen. Sie sammeln Erfahrungen damit, relevante Informationen aus Beschreibungstexten auf App-Plattformen oder auf den entsprechenden Websites zu ziehen. Sie lernen zudem, dass das Fehlen von Informationen zu bestimmten Bereichen auch eine Information darstellen kann.
Klassenstufe	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5/6</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: #00a0e3; color: white;">7/8</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">9/10</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Sek II</div> </div>
Lehrplanbezug	Digitales Informationsmaterial, Qualitätsbewertung, Urheber- und Lizenzrecht, Freizeitgestaltung, Mediengebrauch, Ernährung, Gesundheit, Sportliche Betätigung, Wirtschaftlicher Markt, Angebot und Nachfrage
Einbindung in weitere Fächer	Informatik, Digitales Gestalten, Ethik, Ernährung und Soziales, Natur und Technik, Biologie, Wirtschaft
Materialien	<p>M1 – Welche Arten von Gesundheits-Apps gibt es eigentlich? [15 Minuten]</p> <p>M2 – Leitfaden [30 Minuten]</p> <p>M3 – Bewertung von Gesundheits-Apps [45 Minuten]</p>

Möglicher Unterrichtsablauf

Einstieg

M1 – Welche Arten von Gesundheits-Apps gibt es eigentlich? [15min]

Mit dieser Aufgabe lernen die SuS zu Beginn der Unterrichtsstunde spielerisch verschiedene Gesundheits-Apps kennen und werden dabei zugleich körperlich aktiviert. Dafür erhält jede Schülerin und Schüler einen Zettel, auf dem entweder eine App-Art, eine Erklärung zu einer App oder eine Person, die die App benutzen könnte, steht. Hierfür schneiden Sie so viele Zeilen der Tabelle auf **Seite 5** aus, wie für Ihre Klassenstärke sinnvoll ist. Die SuS gehen nun im Raum umher und versuchen, die zwei Mitschülerinnen und Mitschüler mit den zu ihnen passenden Zetteln zu finden. Anschließend werden die Ergebnisse gemeinsam in eine Tabelle eingetragen, die dann eine Übersicht über verschiedene exemplarische Gesundheits-Apps bietet. Hier sollte darauf hingewiesen werden, dass die Liste nicht vollständig ist und ständig neue Apps entwickelt werden.

Hauptteil

M2 – Leitfaden [30min]

In diesem Material wird ein Leitfaden für die Auswahl guter Gesundheits-Apps hergeleitet. Auf Basis der in M1 kennengelernten App-Arten überlegen die SuS zu Beginn, welche Gesundheits-Apps sie selbst nutzen, ob sie etwas dafür gezahlt haben und ob sie die Entwickler kennen. Die Notizen dazu dienen vor allem der eigenen Reflexion. Sie können die genannten Apps mit Entwicklern und Kosten (falls bekannt) aber auch kurz im Plenum sammeln. Daraufhin überlegen die SuS gemeinsam mit ihren Sitznachbarn, welche Informationen bei der Auswahl einer guten Gesundheits-App eine weitere Rolle spielen könnten. Anschließend werden diese Gedanken gemeinsam in Form von Fragen in einen Leitfaden eingetragen, der den SuS einen Anhaltspunkt für die Qualität von Gesundheits-Apps bieten soll.

M3 – Bewertung von Gesundheits-Apps [40min]

Mit diesem Material wenden die SuS den in M2 hergeleiteten Leitfaden an einem Praxisbeispiel an. Hierfür teilen Sie die Klasse in Gruppen ein und teilen jeder Gruppe eine App zu. Dazu finden Sie im Material vorgeschlagene Apps, die sich in Zugang, Art der Entwickler und Finanzierungsart unterscheiden. Stattdessen können Sie auch eigene Apps wählen, achten Sie jedoch bitte auf Unterschiede in den zuvor genannten Punkten.

Im nächsten Schritt versuchen die SuS, möglichst viele der im Leitfaden gestellten Fragen zu der ihnen zugeteilten App zu beantworten. Hierfür müssen die Apps nicht heruntergeladen werden. Informationen können beispielsweise in App-Plattformen (wie z.B. Play Store) oder auf der jeweiligen Internetseite der App gesammelt werden. Für die Recherche können Smartphones, Tablets oder PCs genutzt werden, bei der Nut-

zung von PCs können jedoch möglicherweise einzelne App-Plattformen wie beispielsweise der Apple App Store nicht eingesehen werden.

Auf Basis ihrer Recherche geben die SuS ihrer App nun eine Schulnote von 1 bis 6 und begründen ihre Entscheidung. Diese Bewertung wird anschließend in der Klasse für jede der Apps diskutiert. Dabei sollten der Diskurs und das eigene Reflektieren im Vordergrund stehen.

Abschluss und Ergebnissicherung [5min]

Fassen Sie zum Ende der Stunde noch einmal kurz zusammen, dass das Feld der Gesundheits-Apps sich ständig verändert und erweitert. Da es sich bei Gesundheitsinformationen um besonders sensible Daten handelt, ist es wichtig, die Qualität von entsprechenden Apps vor der Nutzung zu überprüfen.

M1 Welche Arten von Gesundheit-Apps gibt es eigentlich?

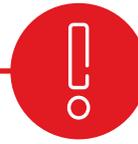
Zu Beginn der Stunde wird den Schülerinnen und Schülern (SuS) ein Gefühl dafür gegeben, was Gesundheit-Apps eigentlich sind. In der folgenden Tabelle sind verschiedene Arten von Gesundheits-Apps mit jeweiliger kurzer Erklärung und möglichen Anwendern aufgeführt. Schneiden Sie die Triplets (M1 – Tabelle zum Ausschneiden) aus, die Sie verwenden möchten, und verteilen Sie die Zettel zufällig unter den SuS. Wenn die Anzahl Ihrer SuS mit einer Dreiteilung nicht aufgeht, können Sie einzelne Zettel doppelt vergeben.

Die SuS lesen sich nun ihren jeweiligen Zettel durch und überlegen, ob sie eine App-Art, eine zugehörige Erklärung oder eine Anwenderin, bzw. einen Anwender gezogen haben. Anschließend stehen die SuS auf und gehen im Raum umher, um die anderen zwei Teile des Triplets zu finden. Wenn alle Triplets sich zusammengefunden haben, setzen sich alle wieder.

Alternativ können Sie auch die Tabelle gemeinsam an der Tafel zusammentragen, anstatt die SuS herumgehen zu lassen. Auch hier ist es hilfreich die Zettel auszuteilen, damit sich alle zu ihrem Zettel Gedanken machen und sich einbringen können.

Gehen Sie nun alle Arten mit Erklärung und Anwendern durch und klären Sie Fragen oder Probleme. Lassen Sie dabei die SuS die Lösungen in ihre eigenen Tabellen eintragen. Fragen Sie anschließend nach weiteren Ideen für Gesundheits-Apps und füllen Sie gemeinsam in der Klasse die Felder für die Erklärung und mögliche Anwender. Betonen Sie, dass die Liste nicht vollständig ist und sich der Bereich der digitalen Gesundheit ständig ausweitet.

Hinweis



Die dargestellten Anwenderinnen und Anwender sind fiktiv und zur Veranschaulichung überspitzt dargestellt. Die beispielhaft skizzierten Personen bilden nicht die gesamte Anwendergruppe ab.

Lösung:

	App-Art	Erklärung (Beispiele)	Anwenderin / Anwender (beispielhaft)
1	Fitness-App	Anleitungen für (personalisierte) Workouts, Erinnerungen an selbst gesetzte Ziele	49-jährige Frau mit Rückenproblemen
2	Ernährungs-App	Rezeptvorschläge, Tracking von Kalorien, Datenbanken für Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe	19-jähriger Mann, der sich besser ernähren will
3	Schwangerschafts-App	Phasen der Schwangerschaft mit Tipps und Empfehlungen	27-jährige schwangere Frau
4	Rauchentwöhnung	Ablenkungsspiele zur Selbstkontrolle, Timer seit der letzten Zigarette, Hochrechnung der gesparten Ausgaben	23-jährige Raucherin
5	Krankenversicherungs-App	Überblick über und Informationen zur eigenen Krankenversicherung, Kontaktmöglichkeiten	20-jähriger gesunder Mann, der einen Überblick über seine Krankversicherung bekommen will
6	App für Heuschnupfen und andere Allergien	Hilfreiche Hinweise, worauf man als Allergiker achten sollte, Kalender mit Hinweisen zum Pollenflug	17-jähriger Junge mit Heuschnupfen
7	ICD Erklärungen (ICD = Internationale Klassifikation der Krankheiten)	Datenbank zum Nachschlagen von ICD-Codes mit Erklärungen zu den Diagnosen (ICD Codes werden von Ärzten beispielsweise in Krankschreibungen genutzt, z.B. bedeutet der ICD10 Code „J00“ einen Erkältungsinfekt)	54-jähriger Mann mit mehreren Erkrankungen und Interesse an mehr Details zu den Diagnosen
8	Schlaf-Tracker	Verfolgen des Schlafrhythmus durch Bewegungen und Geräusche, Smarte Tracker zum Wecken in der richtigen Schlafphase	23-jährige Frau, die ihren Schlaf verbessern will
9	Meditation und Entspannung	Anleitungen für Entspannungs- und Meditationsübungen	Anleitungen für Entspannungs- und Meditationsübungen
10	Menstruations-App (gehört zu Tagebuch-Apps)	Vorhersage der Zykluslänge und Hinweisen auf die kommende Periode, Möglichkeit des Festhaltens relevanter Ereignisse	35-jährige gesunde Frau

M1 Tabelle zum Ausschneiden

	App-Art	Erklärung (Beispiele)	Anwenderin / Anwender (beispielhaft)
1	Fitness-App	Anleitungen für (personalisierte) Workouts, Erinnerungen an selbst gesetzte Ziele	49-jährige Frau mit Rückenproblemen
2	Ernährungs-App	Rezeptvorschläge, Tracking von Kalorien, Datenbanken für Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe	19-jähriger Mann, der sich besser ernähren will
3	Schwangerschafts-App	Phasen der Schwangerschaft mit Tipps und Empfehlungen	27-jährige schwangere Frau
4	Rauchentwöhnung	Ablenkungsspiele zur Selbstkontrolle, Timer seit der letzten Zigarette, Hochrechnung der gesparten Ausgaben	23-jährige Raucherin
5	Krankenversicherungs-App	Überblick über und Informationen zur eigenen Krankenversicherung, Kontaktmöglichkeiten	20-jähriger gesunder Mann, der einen Überblick über seine Krankversicherung bekommen will
6	App für Heuschnupfen und andere Allergien	Hilfreiche Hinweise, worauf man als Allergiker achten sollte, Kalender mit Hinweisen zum Pollenflug	17-jähriger Junge mit Heuschnupfen
7	ICD Erklärungen (ICD = Internationale Klassifikation der Krankheiten)	Datenbank zum Nachschlagen von ICD-Codes mit Erklärungen zu den Diagnosen (ICD Codes werden von Ärzten beispielsweise in Krankschreibungen genutzt, z.B. bedeutet der ICD10 Code „J00“ einen Erkältungsinfekt)	54-jähriger Mann mit mehreren Erkrankungen und Interesse an mehr Details zu den Diagnosen
8	Schlaf-Tracker	Verfolgen des Schlafrhythmus durch Bewegungen und Geräusche, Smarte Tracker zum Wecken in der richtigen Schlafphase	23-jährige Frau, die ihren Schlaf verbessern will
9	Meditation und Entspannung	Anleitungen für Entspannungs- und Meditationsübungen	Anleitungen für Entspannungs- und Meditationsübungen
10	Menstruations-App (gehört zu Tagebuch-Apps)	Vorhersage der Zykluslänge und Hinweisen auf die kommende Periode, Möglichkeit des Festhaltens relevanter Ereignisse	35-jährige gesunde Frau

M2 Leitfaden

Aufgabe 1: Durch die Tabelle in M1 hast du schon einige Arten von Gesundheits-Apps kennengelernt. Überlege nun für dich, ob du Apps auf deinen Geräten hast oder Apps kennst, die mit Gesundheit zu tun haben. Trage die App-Namen in die Tabelle unten ein.

Wie in M1 verdeutlicht, gibt es bereits eine Vielzahl von Gesundheits-Apps, die sich in Funktionsweise, Intention, Entwickler, Datengrundlage und Finanzierung unterscheiden. Die SuS überlegen nun kurz, ob sie selbst Gesundheits-Apps in Anspruch nehmen oder welche kennen. Diese und die folgende Frage sind vor allem zur eigenen Reflexion gedacht.

Aufgabe 2: Trage in die Tabelle für jede App ein, ob sie etwas kostet und wer sie entwickelt hat (falls du das weißt).

Die SuS reflektieren für sich selbst, ob sie für ihre Apps etwas gezahlt haben und die Entwickler kennen. Wenn Sie möchten, können Sie hier die genannten Apps kurz in der Klasse zusammentragen und bereits anstoßen, dass Kosten und Entwickler Aufschluss über die Qualität der App geben können. Zudem können Sie auch auf vorinstallierte Gesundheits-Apps hinweisen (beispielsweise die App „Health“ von Apple), die teils ohne konkrete Zustimmung oder bewusste Nutzung Daten wie beispielsweise die Schrittzahl erheben.

Aufgabe 3: Diskutiere gemeinsam mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn, welche Punkte bei der Wahl einer guten Gesundheits-App eine Rolle spielen und welche Fragen man sich vor der Nutzung stellen sollte. Macht euch dazu Notizen.

Die SuS sammeln hier gemeinsam Ideen, worauf man bei der Wahl einer Gesundheits-App achten sollte. Anschließend werden die Punkte in der Klasse besprochen. Basierend auf den Gedanken der SuS leiten Sie nun gemeinsam mit Ihrer Klasse einen Leitfaden her. Im Unterrichtsmaterial der SuS gibt es dafür eine eigene Seite mit vorgefertigtem Leitfaden, in dem die SuS die zu stellenden Fragen eintragen. Noch nicht in der Lösung aufgenommene Ideen der SuS können unter den anderen Punkten hinzugefügt werden. Betonen Sie bei der Erarbeitung des Leitfadens, dass selten eine einzige dieser Fragen über gute oder schlechte Apps entscheidet, die Fragen aber gute Anhaltspunkte liefern.

Lösung:

Woran erkenne ich eine gute Gesundheits-App?

Ich sollte fragen:

1. **Welche Funktionen erwarte ich von der App?** Ist sie dafür gut geeignet und hat sie vollen Nutzungsumfang?
Vorsicht: Kostenlose Apps sind häufig in ihrer Funktion begrenzt und zielen darauf ab, dass eine Vollversion gekauft wird oder in-App Käufe getätigt werden, um bestimmte Funktionen freizuschalten.
2. **Wer hat die App entwickelt?** (Beispielsweise eine Krankenkasse, ein privates Unternehmen, ein staatliches Institut, ...)
Hinweis: Der Entwickler gibt häufig einen Hinweis darauf, mit welchem Ziel die App angeboten wird.
3. **Wie wird die App finanziert?** Zahle ich etwas für die App? Werden Sponsoren in der Beschreibung genannt? Bekomme ich Werbeanzeigen?
Vorsicht: Kostenlose Apps finanzieren sich häufig aus dem Handel persönlicher Daten oder personalisierter Werbung. Gerade bei Gesundheits-Apps sind die eigenen Daten oft besonders sensibel.
4. **Worauf hat die App Zugriff?** (Beispielsweise Kamera, Mikrofon, Ortungsdienste)
Verstehe ich, wieso die App diesen Zugriff braucht?
Vorsicht: Wenn eine App besonders viele oder nicht plausible Zugriffsberechtigungen auf deinem Handy fordert, werden möglicherweise Daten von dir abgegriffen.
5. **Wie werden die gesammelten Daten gespeichert?** Lokal auf dem Gerät oder zentral beim Anbieter? Werden sie mit anderen Daten verknüpft oder an Dritte weitergegeben?
Hinweis: Diese Informationen findest du gewöhnlich in der Datenschutzverordnung..
6. **Woher stammen die Informationen, die die App nutzt?** Gibt es wissenschaftliche Belege oder andere vertrauenswürdige Quellen für die angebotenen Informationen oder Techniken?

Weitere Punkte:

.....

.....

.....

Generell gilt: Sind die Antworten auf diese Fragen sehr schwer zu finden, solltest du eher vorsichtig sein.

Machen Sie darauf aufmerksam, dass der Leitfaden auch auf die Auswahl von Gesundheitstechnologie wie Fitness-Armbändern ebenso wie auf andere App-Arten angewendet werden kann. Auf den Umgang mit gesundheitsbezogenen Informationen wird in Lerneinheit 8.1 „Durch Medienkompetenz Gesundheit fördern“ genauer eingegangen.

Nach der Herleitung des Leitfadens können Sie außerdem auf Verzeichnisse von geprüften Gesundheits-Apps hinweisen:

- **Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte:**
<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>
- **Bertelsmann Stiftung:**
<https://www.trustedhealthapps.org/apps>

Durch ein Zulassungsverfahren des Bundesamts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) können entsprechende Apps zudem den Status einer Digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) erreichen.

Dann können beispielsweise die Kosten der App von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet werden.

M3 Bewertung von Gesundheits-Apps

Durch den Leitfaden (M2) hast du nun einige Fragen an der Hand, die bei der Bewertung von Gesundheits-Apps hilfreich sein können. Du bekommst von deinem Lehrer oder deiner Lehrerin nun eine App zugewiesen, an der du diesen Leitfaden erproben kannst.

Teilen Sie Ihre Klasse in Gruppen ein und teilen Sie jeder Gruppe eine App zu. Diese wird im nächsten Schritt gesucht und Informationen darüber aus der App-Plattform (z.B. Play Store) oder der App-Website gezogen. Die App muss dafür nicht heruntergeladen werden. Für die Recherche können Smartphones, Tablets oder PCs genutzt werden, bei der Nutzung von PCs können jedoch einzelne App-Plattformen wie beispielsweise der Apple App Store nicht eingesehen werden.

Sie können statt unserer Auswahl natürlich auch selbst Apps auswählen (beispielsweise in M2 von den SuS genannte Apps). Achten Sie dabei auf verschiedene Entwickler und Finanzierungsarten.

App-Auswahl:

- **„Was ich esse“:** Vom Bund in Auftrag gegeben (Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)) und finanziell gefördert, Zweck: Aufklärung bzgl. gesunder Ernährung
- **„Pollenflugvorhersage“** von Hexal: Werbung für eigene Allergiemedikamente, Attraktion möglicher Kunden mit Heuschnupfen und Allergien
- **„YAZIO Ernährungs-App“:** Privates Unternehmen, Kalorientracker, Finanzierung durch Pro-Version (erst dann voller Funktionsumfang)
- **„TK-Babyzeit“:** Kostenlose Krankenkassen-App, nur für Versicherte zugänglich, Anreiz für Versicherung bei der TK, Finanzierung über Versicherungsbeiträge
- **„Progressive Muskelentspannung – PME Pro“:** Privates Unternehmen, Entspannung und Stressabbau, einmalig kostenpflichtig, voller Funktionsumfang
- **„Freeletics Personal Trainer“:** Privates Unternehmen, Fitness-App, Finanzierung durch Abos (für digitales und personalisiertes Coaching)
- **„Code Check“:** Privates Unternehmen, Finanzierung durch Pro-Version, Werbung, Trendanalysen, Positionierung von Herstellern über den Shopfinder

Aufgabe 1: Suche für deine App möglichst viele Antworten auf die Fragen des Leitfadens. Fange dabei mit den Fragen an, die dir für die App besonders wichtig erscheinen. Mache dir zu den gefundenen Informationen Notizen.

(Tipp: Manchmal hilft dir die Suche im Internet mehr als der Info-Text auf der App-Plattform (z.B. App Store). Für die Fragen 4 und 5 des Leitfadens kann die Datenschutzerklärung der App sinnvoll sein.)

Die SuS suchen nun Informationen zu den ihnen zugewiesenen Apps.

Aufgabe 2: Nimm noch einmal den Leitfaden aus M2 zur Hand. Bewerte deine App nun basierend auf den Antworten, die du gefunden oder auch nicht gefunden hast, mit einer Schulnote von 1 bis 6 und begründe deine Entscheidung kurz.

Nach dieser Aufgabe werden die Ergebnisse zu den untersuchten Apps gesammelt und es wird gemeinsam über deren Bewertung diskutiert. Geben Sie hier kein richtig oder falsch vor – es steht vor allem die eigene Reflexion und die gemeinsame Diskussion im Vordergrund.

M1 Welche Arten von Gesundheit-Apps gibt es eigentlich?

Aufgabe 1: Lies dir den Zettel durch, den du von deinem Lehrer oder deiner Lehrerin bekommen hast. Beschreibe eine App-Art, die Erklärung zu einer App oder einen möglichen Anwender bzw. eine mögliche Anwenderin?

App-Art

Erklärung

Anwenderin / Anwender

Aufgabe 2: Stehe auf und versuche, die Mitschülerinnen und Mitschüler mit den zwei anderen zu deinem passenden Zetteln zu finden. Ihr seid als Gruppe komplett, wenn ihr sowohl den Zettel der App-Art, der Erklärung der App als auch den eines möglichen Anwenders bzw. einer möglichen Anwenderin zusammengefunden habt. Setzt euch dann wieder an euren Platz.

Aufgabe 3: Nun werden die Ergebnisse gemeinsam in die Tabelle eingetragen:

	App-Art	Erklärung (Beispiele)	Anwenderin / Anwender (beispielhaft)
1	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
2	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
3	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
4	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

	App-Art	Erklärung (Beispiele)	Anwenderin / Anwender (beispielhaft)
5	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
9	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Ab hier ist noch Platz für Deine eigenen Ideen:

	App-Art	Erklärung (Beispiele)	Anwenderin / Anwender (beispielhaft)
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

M2 Leitfaden

Aufgabe 1: Durch die Tabelle in M1 hast du schon einige Arten von Gesundheits-Apps kennengelernt. Überlege nun für dich, ob du Apps auf deinen Geräten hast oder Apps kennst, die mit Gesundheit zu tun haben. Trage die App-Namen in die Tabelle unten ein.

Aufgabe 2: Trage in die Tabelle für jede App ein, ob sie etwas kostet und wer sie entwickelt hat (falls du das weißt).

	Name der App	Kostet sie etwas?	Wer hat sie entwickelt?
1	_____	ja: <input type="checkbox"/> nein: <input type="checkbox"/>	_____
2	_____	ja: <input type="checkbox"/> nein: <input type="checkbox"/>	_____
3	_____	ja: <input type="checkbox"/> nein: <input type="checkbox"/>	_____
4	_____	ja: <input type="checkbox"/> nein: <input type="checkbox"/>	_____
5	_____	ja: <input type="checkbox"/> nein: <input type="checkbox"/>	_____
6	_____	ja: <input type="checkbox"/> nein: <input type="checkbox"/>	_____

Woran erkenne ich eine gute Gesundheits-App?

Ich sollte fragen:

1.
Ist sie dafür gut geeignet und hat sie vollen Nutzungsumfang?
Vorsicht: Kostenlose Apps sind häufig in ihrer Funktion begrenzt und zielen darauf ab, dass eine Vollversion gekauft wird oder in-App Käufe getätigt werden, um bestimmte Funktionen freizuschalten.

2.
(Beispielsweise eine Krankenkasse, ein privates Unternehmen, ein staatliches Institut, ...)
Hinweis: Der Entwickler gibt häufig einen Hinweis darauf, mit welchem Ziel die App angeboten wird.

3.
Zahle ich etwas für die App? Werden Sponsoren in der Beschreibung genannt? Bekomme ich Werbeanzeigen?
Vorsicht: Kostenlose Apps finanzieren sich häufig aus dem Handel persönlicher Daten oder personalisierter Werbung. Gerade bei Gesundheits-Apps sind die eigenen Daten oft besonders sensibel.

4.
(Beispielsweise Kamera, Mikrophon, Ortungsdienste) Verstehe ich, wieso die App diesen Zugriff braucht?
Vorsicht: Wenn eine App besonders viele oder nicht plausible Zugriffsberechtigungen auf deinem Handy fordert, werden möglicherweise Daten von dir abgegriffen.

5.
Lokal auf dem Gerät oder zentral beim Anbieter? Werden sie mit anderen Daten verknüpft oder an Dritte weitergegeben?
Hinweis: Diese Informationen findest du gewöhnlich in der Datenschutzverordnung..

6.
Gibt es wissenschaftliche Belege oder andere vertrauenswürdige Quellen für die angebotenen Informationen oder Techniken?

Weitere Punkte:

.....

.....

.....

Generell gilt: Sind die Antworten auf diese Fragen sehr schwer zu finden, solltest du eher vorsichtig sein.

Impressum

Herausgeber

Helmholtz Zentrum München
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH)
Communications and Strategic Relations
Ingolstädter Landstraße 1
D-85764 Neuherberg
© Helmholtz Munich 2022

Autorinnen

Birgit Siepmann, Ulrike Koller, Verena Braun, Lena Pigat,
Sophia Fabiunke, Katharina Koböck
Team Science Communication, Helmholtz Munich

Redaktion

Ulrike Koller, Verena Braun, Birgit Siepmann
Team Science Communication, Helmholtz Munich

Verantwortlich

Ulrike Koller
Leiterin Team Science Communication, Communications and Strategic Relations,
Helmholtz Munich

Für das Projekt „Fit in Gesundheitsfragen“

Link zur Website:

Helmholtz Zentrum München

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH),
Ingolstädter Landstraße 1, D-85764 Neuherberg
Telefon: 089 3187-2711
www.helmholtz-munich.de



diabinfo – Nationales Diabetesinformationsportal

Für Menschen mit Diabetes, Angehörige, Risikogruppen,
Fachkreise und alle Ratsuchenden
E-Mail: info@diabinfo.de
www.diabinfo.de
Besuchen Sie uns auch auf Instagram, Twitter oder YouTube



Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280, D-69120 Heidelberg
www.dkfz.de/de/fit-in-gesundheitsfragen

