



Handreichung zum Tablet-Kurs

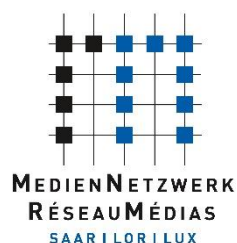
Gesund und fit mit Apps

Komm mit
ins Internet!



OnlinerlandSaar

Projekträger:



gefördert durch:

• Staatskanzlei
SAARLAND



LMS
LANDESMEDIENANSTALT
SAARLAND



Gesund und fit mit Apps

„Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun“ sagte schon Sebastian Kneipp.

Gesundheit wünscht man anderen und für sich selbst. Zu den Themen, nach denen im Internet häufig recherchiert wird, gehören die „Gesundheitsthemen“ dazu: Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können einen großen Beitrag leisten, lange fit und gesund zu bleiben. Aber auch krank sein gehört zum Leben und das Internet kann seinen Beitrag zum Gesundwerden leisten, indem durch Information und Aufklärung über Symptome und Begleiterscheinungen der erste „Schreck“ überwunden und der Arztbesuch sinnvoll vorbereitet werden kann.

Zahlreiche **Gesundheitsportale** und **Fitness-Apps** klären über Krankheitsbilder, deren Symptome und Verlauf auf, bieten aber auch Tipps zu Therapien und Kontaktadressen.

- ⇒ Das Internet kann **rund um die Uhr wichtige Hilfestellungen** geben, z.B. über Sofortmaßnahmen, Selbsthilfe oder bei der Suche nach dem geeigneten Facharzt in der Nähe.

Medikamente können in **Versandapotheken** einfach und günstig bestellt und bequem nach Hause geliefert werden.

- ⇒ **Dennoch:** Das Internet kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Die vorgestellten Apps und Internetseiten helfen lediglich dabei, sich über verschiedene Themen oder Krankheitsbilder zu informieren. Sie sind nicht geeignet, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder zu therapieren.

In dieser Handreichung fassen wir Ihnen einige Informationen zum möglichst sicheren Gebrauch von **Gesundheits- und Fitness-Apps** zusammen und zeigen Ihnen anhand praktischer Beispiele, welche Einstellungen Sie konkret wählen sollten, um möglichst **datensparsam** im Netz unterwegs zu sein.



Gesundheitsinformationen im Netz

Gesundheit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht! Im Internet gibt es zahlreiche Informationsportale, die über Gesundheit, Krankheiten, Ernährung oder Ärzte und Apotheken aufklären.

Informationen zu Krankheitsbildern

Die Gesundheitsrecherche im Internet ist heutzutage selbstverständlich. Allerdings sollten Sie hierbei einige **Tipps** beachten:

- Wählen Sie ein Gesundheits-Portal mit einem **Qualitätssiegel** oder eine **vertrauenswürdige Webseite** zur Recherche aus.
 - Achten Sie auch auf den Herausgeber, das Impressum und den allgemeinen Eindruck der Webseite.
 - Firmen, die Produkte oder Dienstleistungen verkaufen, verfolgen andere Interessen als zum Beispiel Behörden oder gemeinnützige Organisationen.
- Beachten Sie die **Aktualität** und mögliche **Quellen der Informationen**.
 - Ziehen Sie immer mehrere Quellen heran.
- Beachten Sie, dass Inhalt und Werbung auf seriösen Seiten klar getrennt sind.
- Geben Sie keine persönlichen Daten auf Webseiten an, die Ihnen merkwürdig vorkommen.

⇒ Bedenken Sie dabei immer: **Eine Internetrecherche ist kein Ersatz für ein Arztgespräch, sondern eine sinnvolle Ergänzung.**

Quelle: Digital-kompass.de

Gesundheitsportale

Im Folgend stellen wir Ihnen einige Gesundheitsportale vor

www.gesundheitsinformation.de

- Hier finden Sie eigens für Patient:innen **aufbereitete Informationen über Krankheiten sowie allgemeine Gesundheitsinformationen** nach Schlagworten.
- Betreiber der Webseite ist das IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen).



- Das Institut erstellt im Auftrag des Gesetzgebers Studien über den Nutzen von Therapien unter Berücksichtigung des durch Studien gestützten aktuellen medizinischen Wissens.

<https://washabich.de/>

- **Medizinstudenten** übersetzen Befunde in eine für Patient:innen **leicht verständliche Sprache**
- Dazu senden die Nutzer:innen ihre Arztbriefe, Ausschnitte daraus oder lediglich einzelne Fachbegriffe zunächst elektronisch oder per Fax ein
- Das ehrenamtlich tätige „Was hab' ich?“-Team, das sich aus Medizinstudierenden und Ärzten zusammensetzt, erläutert diese medizinischen Dokumente dann in einer für Laien leicht verständlichen Sprache.
 - Jede dieser **Befund-Erläuterungen** wird individuell erstellt und ist meist sehr umfangreich.

www.gesund.bund.de

- Das Gesundheitsportal gesund.bund.de ist auf Initiative des **Bundesministeriums für Gesundheit** entstanden, das auch als Herausgeber fungiert.
- Die Redaktion von gesund.bund.de besteht aus Redakteur:innen mit medizinischem und gesundheitswissenschaftlichem Hintergrund und aus Redakteur:innen mit Erfahrung bei der Erstellung von anschaulich gestalteten Medien und gut verständlichen Inhalten.
- Die Zusammenarbeit mit verschiedenen wissenschaftlichen Einrichtungen und die Prüfung durch Expert:innen sind ein Bestandteil der redaktionellen Arbeit und **Qualitätssicherung**.
- Der Zugang zu allen Informationen ist über das Navigationsmenü und das Suchfenster auf der Startseite möglich.
- gesund.bund.de bietet Informationen aus den folgenden Themenbereichen:
 - Krankheiten (mit Symptomen, Ursachen, Therapiemöglichkeiten und weiteren Informationen)
 - Gesund leben (z.B. Ernährungsthemen)
 - Pflege (z.B. Informationen zu Pflegeleistungen)
 - Gesundheit Digital (z.B. Informationen zur Videosprechstunde)
 - eine Auswahl an wichtigen Service-Themen (z.B. Informationen zu Patientenrechten).



Ärzte-Suche im Internet

Wenn Sie oder andere Familienangehörige trotz regelmäßigem Sport und gesunder und vollwertiger Ernährung einmal krank geworden sind oder wenn Sie mit einer chronischen Erkrankung (vor-)belastet sind, möchten Sie sich sicher darüber informieren, welche (Fach-)Ärzt:innen in Ihrer Nähe praktizieren und nach welchen Grundprinzipien sie ihre Behandlung ausüben.

Bei der Suche nach den „richtigen“ Ärzt:innen in Ihrer Nähe kann das Internet eine große Hilfe sein.

Kassenärztliche Vereinigung Saarland

Unter www.kvsaarland.de bietet die Kassenärztliche Vereinigung Saarland eine **ausführliche Suchmaske**, die die Suche nach den passenden Arzt:innen erleichtert.

- Direkt auf der Startseite können Sie rechts das Bild „Arzt- und Psychotherapeutensuche“ antippen.
- In die Suchleiste können Sie nun eine Fachrichtung, eine Postleitzahl oder auch den Namen eines Arztes/einer Ärztin oder Psychotherapeuten/Psychotherapeutin eingeben und Sie erhalten die passenden Ergebnisse zu Ihrer Suchanfrage.
- Des Weiteren bietet der Internetauftritt der Kassenärztlichen Vereinigung Saarland unter der Rubrik „Patienten“ viele weitere hilfreiche Tipps, wie z.B.
 - Telefonnummern zum Bereitschaftsdienst und
 - Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen („Wartezimmerinformationen“)

Ärztelkammer des Saarlandes

Auch die Ärztelkammer des Saarlandes stellt unter www.aerztekammer-saarland.de unter dem **Reiter „Ärzte“ eine Arzt-Suche** für das Saarland bereit.

www.aerztekammer-saarland.de/aerzte/informationenfueraerzte/arztsuche/

Apotheken/Apotheken-Notdienst finden

Man ist unterwegs, kennt sich eventuell nicht in der Umgebung aus, braucht aber ein Medikament. Hier bietet sich die Suche einer Apotheke in der Nähe über Google Maps an. Für die Suche in der Umgebung müssen die Standortdienste wie bei jeder Navigations-App eingeschaltet sein.



www.apothekennotdienste-saarland.de

- Wenn mal eine Krankheit oder Unfall überraschend eintritt, werden Medikamente auch zu nicht üblichen Öffnungszeiten benötigt. Welche **Apotheke Notdienst** im Saarland hat, erfährt man über die Internetseite
 - apothekennotdienste-saarland.de.
- Diese Seite ermöglicht auch den Filter nach Regionen und zeigt auf einer übersichtlichen Karte, wo die nächste Apotheke Bereitschaftsdienst hat.

Online-Apotheken und Preisvergleich

Per App können Sie **Preise von Arzneimitteln** ganz einfach **online vergleichen** und die Bestellung bequem vornehmen.

Das Bestellen von Medikamenten bei Versandapotheken empfiehlt sich **nur dann**, wenn Sie auf eine **persönliche Beratung** durch Ihre:n Apotheker:in vor Ort **verzichten können**, weil Sie bereits genau wissen, welche Medikamente Sie benötigen, z.B. wenn Sie chronisch krank sind und deshalb insgesamt eine größere Menge an Arzneimitteln brauchen, oder wenn Sie rezeptfreie Medikamente, die Sie immer wieder benötigen, „auf Vorrat“ kaufen möchten (z.B. Schmerz-, Grippemittel).

Hinweis: Brauchen Sie schnell ein Medikament auf Rezept, z.B. bei einer akuten Erkrankung, empfiehlt sich weiterhin der Gang zur Apotheke vor Ort.

- Versandapotheken haben 2-3 Tage Lieferzeit und
- bei rezeptpflichtigen Medikamenten muss auch der Online-Apotheke immer das Originalrezept vorliegen, was die Lieferzeit wiederum verlängert.

Preisabfrage von Medikamenten im Internet

Da es seit 2004 keine Preisbindung mehr für nicht verschreibungspflichtige Medikamente gibt, empfiehlt sich auch bei der Bestellung über Versandapotheken ein **Preisvergleich**.

[Medizinfuchs \(App\) oder www.medizinfuchs.de](http://www.medizinfuchs.de)

Unter www.medizinfuchs.de oder in der App „Medizinfuchs“ werden die tagesaktuellen Preise von Arzneimitteln, Pflegeprodukten und Naturheilmitteln angezeigt.

- Direkt auf der Startseite finden Sie eine **Suchmaske**, mit deren Hilfe Sie nach Medikamenten, Herstellern, Krankheiten und Wirkstoffen suchen können.
 - Geben Sie dazu einfach ein Suchwort oder die **Pharmazentralnummer (PZN)** ein.



- Nachdem die Suchanfrage mit einem Klick auf das Feld „Suchen“ bestätigt worden ist, erscheinen die **Suchergebnisse inklusive Packungsgröße und Preisspanne** sowie einem Foto der Medikamentenpackung.
- Wählen Sie nun aus der Ergebnisliste das für Sie in Frage kommende Produkt aus.
 - Sie bekommen zunächst die Möglichkeit, über den Reiter „**Produkt-Info**“ weitere Informationen zum Medikament zu erhalten (z.B. Dosierung, Nebenwirkungen, Bestandteile).
- Im weiteren Verlauf der angezeigten Suchergebnisse, Reiter „**Preisvergleich**“, werden Versandapotheken gelistet, die dieses Produkt in ihrem Sortiment haben.
 - Direkt auf den ersten Blick können Sie sehen, wie viel dasselbe Medikament bei unterschiedlichen Online-Apotheken kostet.
- Durch einen Klick auf das Feld „**Bestellen**“ bei dem zum Kauf ausgewählten Medikament, öffnet sich ein neues Fenster und der **Internetauftritt der ausgewählten Versandapotheke** öffnet sich.

Ab hier gleicht der weitere Bestellvorgang bei rezeptfreien Medikamenten jedem anderen Bestellvorgang im Internet. (

Hinweis: Weitere Informationen zum Thema „Sicher Einkaufen und Bezahlen mit dem Tablet“ finden sie in dem gleichnamigen Kurs von Onlinerland Saar.)

Gesundheits-Apps

Im Folgenden wird erklärt, was unter dem Oberbegriff der Gesundheits-Apps zu verstehen ist, von digitalen Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA) bis hin zu Fitnessstrackern, Bewegungs- oder Ernährungs-Apps.

Gesundheitsapps auf Rezept

Mit dem Inkrafttreten des "**Digitale Versorgungs-Gesetz**" (DVG) können bestimmte Gesundheits- oder Medizin-Apps für gesetzlich Versicherte zu einer **Kassenleistung** werden. Man spricht von "**digitalen Gesundheitsanwendungen**", kurz "**DiGA**", die in einem eigenen Verzeichnis gelistet sind.

Die Krankenkasse kann die Kosten übernehmen, wenn

- diese Apps vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) auf Datensicherheit, Datenschutz und Funktionalität geprüft worden sind.
 - Die Liste ist über <https://diga.bfarm.de/de> abrufbar und wird stetig erweitert.



- Ihnen von Ihrem behandelnden Arzt eine zugelassene Gesundheits- oder Medizin-App verordnet wird.
- als Voraussetzung eine begründete Diagnose vorliegt

Es geht aber auch ohne ärztliche Verordnung. **Eine Gesundheits-App kann auch mit Genehmigung der Krankenkasse angewendet werden.**

Dafür muss man jedoch eine entsprechende Indikation nachweisen, also einen Grund für eine therapeutische oder diagnostische Maßnahme bei bestimmten Symptomen, etwa durch Behandlungsunterlagen.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) können die Behandlung verschiedenster Erkrankungen ergänzen: Sie vermitteln Wissen, veranschaulichen Zusammenhänge oder leiten bei Übungen an. DiGA können helfen, Symptome zu verringern und den Umgang mit der Erkrankung zu verbessern.

⇒ **Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Gesundheits-Apps und Webanwendungen, die auf Rezept erhältlich sind**

Sie unterstützen bei der Erkennung, Überwachung und Behandlung verschiedener körperlicher und psychischer Erkrankungen.

DiGA müssen **hohen Anforderungen** entsprechen, unter anderem was die Qualität der medizinischen Inhalte, den Datenschutz und die Wirksamkeit betrifft.

Sie kommen zum Beispiel zum Einsatz bei Depression, Angststörungen, schädlichem Alkoholkonsum, Krebs, starkem Übergewicht (Adipositas) oder Migräne.

Es kommen laufend weitere Apps und Webanwendungen für verschiedene Erkrankungen hinzu. Alle aktuell zugelassenen digitalen Gesundheitsanwendungen finden Sie im **DiGA-Verzeichnis** des BfArM: <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>

DRK Erste Hilfe

Mit der App „Erste Hilfe“ des Deutschen Roten Kreuzes ist erstmalig die interaktive Begleitung in einer Notfallsituation per iPhone, iPad und Android-Smartphone/-Tablet möglich.

Die App kann ebenso dazu benutzt werden, auf spielerische Weise das Verhalten in einer akuten Situation zu üben.

Die App „Erste Hilfe“ ist die offiziell vom Deutschen Roten Kreuz entwickelte und autorisierte Applikation zu diesem Thema.



Die App bietet **vier Funktionen**:

1. Der interaktive „**Erste-Hilfe-Assistent**“ führt mit Audio- oder Textanweisungen durch die Notfallsituation:
 - a. Bilder unterstützen den Ablauf.
 - b. Durch gezielte Ja/Nein-Fragen werden die Benutzer:innen zu Maßnahmen weitergeleitet, die beispielsweise bei Verbrennungen, Vergiftungen, einer Atemnot oder einem Herzinfarkt nötig sind.
 - c. Dabei werden sie auf die Beachtung des Eigenschutzes hingewiesen und zur Bewusstseins- und Atemkontrolle angehalten.
2. Der „**Notruf-Assistent**“ unterstützt die Helfenden beim Absetzen eines Notrufs.
 - a. Dafür führt er durch die entscheidenden Fragen und
 - b. bietet eine Standortbestimmung via Google Maps.
 - c. Er verfügt zudem über eine automatische Notrufbetätigung.
3. „**Der kleine Lebensretter**“ ist eine Informationssammlung.
 - a. Die Funktion bietet illustriertes Hintergrundwissen zu Erste-Hilfe-Themen wie Gelenkverletzungen, Knochenbrüchen, Sonnenstich, Schock oder der stabilen Seitenlage.
4. Mit den „**DRK-Infodiensten**“ lassen sich die wichtigsten DRK-News, aktuelle Blutspende-Termine im Umkreis und Angebote zu Erste-Hilfe-Kursen einsehen.

Einnahme von Medikamenten/Medikamententagebücher

Eine Medikamenten-App lohnt sich für jeden, der mehr Informationen über Arzneimittel erhalten oder daran erinnert werden will, wann welche Pille eingenommen werden muss. Da es in den App- und Play-Stores eine große Anzahl von Arzneimittel-Anwendungen gibt, stellen wir folgend zwei Apps vor.

Arznei aktuell

Arznei aktuell ist die Arzneimitteldatenbank der ifap.

Beim erstmaligen Nutzen der App müssen Sie zunächst die Datenbank auf Ihr Gerät laden. Das dauert einen kurzen Moment, denn schließlich fasst sie über 83.000 Medikamente, 4.250 Wirkstoffe und hält zudem alle relevanten Infos zu verschreibungs- und apothekenpflichtigen Medikamenten in Deutschland bereit.

Auf der **Startseite** können Sie direkt nach **Arzneimitteln suchen**.



Entweder mit

- dem Produktnamen,
- der Pharmazentralnummer,
- dem Wirkstoff oder
- dem Namen des Anbieters.

Haben Sie das gewünschte Produkt gefunden, sehen Sie alle **Präparatdetails** inklusive der Preise für verschiedene Verpackungsgrößen und weiteren Informationen. Sämtliche Medikamente können Sie auch als **Favoriten speichern**, sodass Sie sie künftig schneller finden.

Hinweis: Um den vollen Umfang von „Arznei aktuell“ inklusive einem Med-Barcode-Scanner und einem Fahrtüchtigkeits-Check nutzen zu können, müssen Sie allerdings In-App-Käufe tätigen.

MyTherapy

Die kostenlose Anwendung **MyTherapy** erinnert Sie an die Medikamenten-Einnahme, dokumentiert Messwerte und Symptome und speichert PDF-Berichte.

Die App wurde in Zusammenarbeit mit Ärzt:innen entwickelt und ist für nahezu alle Krankheiten geeignet.

Öffnet man die App MyTherapy, kommt man direkt in ein übersichtliches Hauptmenü, wo man **Erinnerung** zu den Punkten

- Medikamente,
- Messungen (z.B. Blutdruck, Blutzucker etc.),
- Aktivitäten (z.B. Spazieren, Physiotherapie, Laufen etc.) oder
- Symptomabfragen eingeben kann.

Wollen Sie ein Arzneimittel hinzufügen, geht das entweder manuell oder mit dem **integrierten Barcode-Scanner**, mit dem Sie einfach den Code auf der Medikamentenpackung einscannen.

Haben Sie das gewünschte Produkt gefunden, geben Sie

- Laufzeit,
- Einnahmemuster,
- Alarmeinstellungen
- sowie – bei Bedarf – eine Käuferinnerung an und schon ist die Erinnerung erstellt.

Nehmen Sie mehrere Medikamente, lässt sich auch direkt ein **ganzer Medikationsplan** einscannen. Alle Tagesaufgaben werden dann in einer **übersichtlichen Liste** unter dem Menüpunkt Heute gespeichert. Zudem hält MyTherapy ein **druckbares Tagebuch** für Ihren Arzt/Ihre Ärztin parat, wo vermerkt ist, wann Sie welches Medikament genommen haben.



Fitness-Apps

Sport ist in jedem Lebensalter gesund! Egal ob Laufen, Schwimmen, Nordic Walking oder Tennis, die Vorteile sich – wenn möglich in der Natur – zu bewegen, liegen nicht nur für die ältere Generation auf der Hand. Regelmäßige Bewegung fördert die körperliche Fitness und Koordination und unterstützt auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Wellness- / Fitness- / Lifestyle-Apps sollen uns dabei helfen, gesundheitsbewusstes Verhalten in jedweder Ausprägung zu unterstützen. Hierzu zählen z.B. das tabellarische Erfassen des täglichen Gewichtes sowie der zurückgelegten Schritte.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Apps und sog. Wearables vor, die Sie dabei unterstützen können präventiv Ihre Gesundheit zu schützen.

Wearables/FitBits

Ganz neutral könnte man Wearables als kleine vernetzte Computer bezeichnen, welche mithilfe von Sensoren Informationen aufzeichnen und das Ergebnis anzeigen. Nicht nur auf dem Gerät selbst, sondern meistens auch über die verbundene App mit dem Smartphone oder Tablet.

Wearables können dauerhaft oder auch nur temporär getragen werden – je nach Nutzungs- und Einsatzzweck. Das am häufigsten genutzte Wearable ist zurzeit sicher das Fitness-Armband oder Fitbit.

Wearables finden sich aber auch zunehmend im **medizinischen Bereich**. So sind Blutdruckmessgeräte, welche das Ergebnis z.B. direkt in eine auf dem Smartphone installierte App übertragen, keine Seltenheit mehr.

⇒ **Wearables können zudem zusammen mit einer DiGA verordnet oder zusammen mit einer Medizinischen App erworben werden.**

Schrittzähler

Um seine Schritte zu zählen, braucht man aber kein Extra-Gerät hierfür. Wenn das Smartphone z.B. ein ständiger Begleiter ist, kann auch hiermit der eigene Aktivitätsstatus mit verschiedenen Apps, wie beispielweise den Apps [„Google Fit“](#), [„StepsApp“](#) oder [„Pacer“](#), überwacht und verbessert werden.



Viele dieser Apps wie z.B. [„Google Fit“](#) oder die [„Samsung Health“](#)-App bieten neben der Möglichkeit seine Schritte zu zählen, umfassende weitere Möglichkeiten: von der Erstellung eines Ernährungstagebuchs und Kalorienzähler bis hin zur Erfassung seiner Trainings- und Workout-Einheiten.

Bei all diesen Apps spielt aber auch hier der **Datenschutz eine Rolle**, der bei der Entscheidung der Nutzung einer App stets **mitbedacht und abgewogen** werden muss.

Bewegungs-Apps

Zum Thema Bewegung und Sport gibt es eine Vielzahl an Apps in den App- und Playstores mit unterschiedlichsten Funktionen (von Rückenübungen bis hin zu Wander- und Fahrradstrecken), unterschiedlichsten Schwierigkeits- und Fitnessgraden und natürlich auch unterschiedlichsten Bewegungsabläufen.

Je nachdem welche Körperpartie man trainieren möchte, egal ob es eine Bewegungs- oder Sportmöglichkeit drinnen oder im Freien sein soll, hilft eine einfache Suche im App- oder Playstore mit den für Ihre Situation passenden Stichworten. Dennoch möchten wir Ihnen im Folgenden drei Beispiele vorstellen.

BackExercises

Die App [„BackExercises“](#) enthält mehr als 100 Übungen zur Entwicklung und Stärkung der Muskeln von Rücken, Bauch, Schultergürtel, Beinen, Gesäß und Nacken. Das Durchführen dieser Übungen stellt Ihre Rückengesundheit und Haltungskorrektur sicher. Die Anwendung enthält eine Reihe vollständiger Workouts: Workouts im unteren Rückenbereich; Training der Brustwirbelsäule; Nackentraining; postoperative und fraktureroholende Workouts; Dehnungsübungen; Morgenübung.

Workout zuhause

Die App [„Workouts zuhause“](#) bietet Ihnen ein tägliches Training für die wichtigsten Muskelgruppen. Mit nur wenigen Minuten am Tag können Sie Muskeln aufbauen und zuhause fit bleiben, ohne ins Fitnessstudio zu müssen. Sie benötigen weder Geräte, noch einen Trainer – alle Übungen werden mit Ihrem Körpergewicht durchgeführt. In der App finden Sie Workouts für Ihre Bauchmuskeln, Brust, Beine, Arme sowie den ganzen Körper.



Saarland Touren-App

Für Wanderer und Radfahrer:innen gibt es im Saarland einen nützlichen digitalen Begleiter, die kostenlose „[Saarland Touren App](#)“. Herzstück der App sind die stufenlos zoombaren topografischen Karten im Maßstab 1:25.000 und der Zugriff auf eine umfangreiche Touren-Datenbank, die insbesondere für Radfahrer:innen und Wanderer jede Menge Inhalte für Outdoor-Aktivitäten bietet. Wer gerne sportlich unterwegs ist z.B. mit dem Mountainbike, der findet geeignete Inhalte ebenso wie Motorradfahrer:innen zum Cruisen durch die Landschaft der Großregion. Für alle Touren finden Sie neben ausführlichen Beschreibungen, einem Höhenprofil und Bildern auch Sehenswürdigkeiten und Gastronomiebetriebe am Weg. Die integrierte GPS-Positionsanzeige zeigt an, wo man sich gerade befindet und ermöglicht so unterwegs eine sichere Orientierung auf allen Wegen. Außerdem kann man auch eigene Touren erstellen und Routen aufzeichnen, speichern und teilen. Eine Kompassfunktion vereinfacht draußen die Orientierung und ermöglicht das Versenden von Standortkoordinaten z.B. um Wegeschäden, Sperrungen etc. vor Ort zu melden.

Ernährungs-Apps

Auch zum Thema Ernährung gibt es eine Vielzahl an Apps in den App- und Playstores mit unterschiedlichsten Funktionen. Hier drei Beispiele, die aufzeigen, was alles per App möglich ist, um das tägliche Wohlbefinden, die eigene Ernährung und somit auch die Gesundheit zu verbessern.

Die App „[Drink Water](#)“ erinnert einen z.B. daran, täglich genügend und in regelmäßigen Abständen zu trinken.

Die App „[Yazio](#)“ bietet einen Kalorienzähler und Rezepte für eine gesunde Ernährung an. Andere Funktionen wie beispielsweise Ernährungspläne können in einer kostenpflichtigen Pro-Version eingesehen und individuell erstellt werden.

„[CodeCheck](#)“ ist eine mobile App, die Verbrauchern Informationen zu den Inhaltsstoffen von Kosmetikprodukten oder den Zutaten und Nährwerten von Lebensmitteln anzeigt. Dies wird über einen Smartphone-Scan des auf der Verpackung befindlichen Strichcodes oder eine Textsuche ausgeführt.



ePa – die elektronische Patientenakte

Die elektronische Patientenakte (ePa) gilt als eines der **größten Digitalisierungsprojekte** im Gesundheitswesen und beschäftigt Politik, Ärzteschaft, Kassen und Verbände seit Jahren. Zu Recht: Sind alle Unterlagen digital an einem Ort gespeichert, können Ärzt:innen die Krankengeschichten ihrer Patient:innen ohne zeitraubende Zettelwirtschaft einsehen.

Das soll nicht nur schnellere Hilfe im Notfall ermöglichen, sondern auch unnötige Doppeluntersuchungen und -behandlungen ersparen.

Gesetzliche Versicherte haben ab dem 1. Januar 2021 ein Anrecht auf die Nutzung einer ePA. Diese wird von den Krankenkassen als App kostenlos bereitgestellt und kann auf mobilen Endgeräten, wie zum Beispiel dem eigenen Smartphone oder einem Tablet, installiert werden. Viele bisher analog oder in Papierform ablaufende Arbeitsschritte können durch die ePA digitalisiert und damit vereinfacht werden.

Mit der ePA erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheitsdaten an einem **sicheren digitalen Ort selbst zu verwalten und zu jeder Zeit einzusehen**. Die Daten können von Ihnen oder von an Ihrer Behandlung beteiligten Ärzt:innen sicher digital hochgeladen, gespeichert und verarbeitet, gelesen und geteilt und natürlich auch gelöscht werden.

Merkmale der ePA:

Jede gesetzliche Krankenkasse muss ihren Mitgliedern eine ePA anbieten. Versicherte können aber selbst entscheiden, ob sie das Angebot annehmen. Die Nutzung ist freiwillig.

Der Zugang zur ePA erfolgt kostenlos über eine entsprechende App der Krankenkasse.

Inhaber:innen einer ePA können festlegen, welche Kliniken, Ärzt:innen, Apotheken, Pflegeheime und andere Gesundheitseinrichtungen Daten hochladen dürfen.

Nur die ePA-Inhaber:innen und von ihnen autorisierte Personen und Einrichtungen können die Inhalte lesen.

Durch die ePA soll die Behandlung insgesamt verbessert werden, weil Daten zu vorangegangenen Therapien schnell von Ärzt:innen eingesehen werden können. Die zentrale Speicherung der Daten soll unter anderem Mehrfachuntersuchungen und Behandlungsfehler vermeiden helfen.

Datenschutz und Sicherheit im Umgang mit der ePA

In Ihre ePA können Sie selbst Dokumente hochladen, oder Sie bitten zum Beispiel Ihre behandelnden Ärzt:innen in der Praxis oder im Krankenhaus, Kopien der relevanten Unterlagen in Ihre Akte zu übertragen.



Die Originaldokumentation Ihrer Behandlung verbleibt aus rechtlichen Gründen stets bei der oder dem Sie behandelnden Ärztin oder Arzt.

Sie können für jeden der Bereiche entscheiden, ob Sie Zugriff auf den Bereich erlauben wollen oder nicht. Dabei erlauben Sie derzeit immer den Zugriff auf den kompletten Bereich. Das bedeutet, dass alle Dokumente in diesem Bereich von der jeweiligen Ärztin oder dem jeweiligen Arzt gelesen werden können – es sei denn, Sie löschen diese.

⇒ **Ein Zugriff der Krankenkasse und des technischen Betreibers der App auf die in Ihrer Akte gespeicherten Daten ist nicht möglich.**

Bestimmte technische Maßnahmen verhindern dies. Die Einhaltung dieser Maßnahmen wird von der gematik bei der Zulassung und in regelmäßigen Prüfungen überwacht.

In dieser Liste finden Sie Links zu Informationen der ePA sowie zu den ePA-Apps der gesetzlichen Krankenkassen im Google Play Store bzw. App Store in alphabetischer Reihenfolge.

<https://www.gematik.de/anwendungen/e-patientenakte/epa-app/>

Sicherheit und Datenschutz

Internetseiten und Apps zu Gesundheitsinformationen und Fitness-Angeboten gibt es viele. Doch leider sind **nicht alle Angaben ärztlich geprüft und medizinisch richtig.**

Legen Sie bei der Auswahl von Gesundheits- und Fitness-Apps besonderes Augenmerk auf die folgenden Punkte:

- Installation nur aus **vertrauenswürdigen Quellen** (Google PlayStore / Apple AppStore): Entspricht die Beschreibung der App tatsächlich der Wirklichkeit? Antworten hierauf finden Sie z.B. in den Nutzerbewertungen der App oder im Rahmen einer Internetrecherche.
- Wer ist herstellendes Unternehmen der App? Wie finanziert es sich, welche Interessen werden verfolgt?
- Achten Sie auf die **App-Berechtigungen**: Apps fordern Zugriffsberechtigungen auf bestimmte Bereiche des Smartphones. Diese Berechtigungen müssen nötig und plausibel sein. Überprüfen Sie auf Ihrem Gerät von Zeit zu Zeit die Berechtigungen Ihrer installierten Apps.
- Wie sieht es mit der Verständlichkeit aus? Sind Sprache, Rechtschreibung und Grammatik o.k.? Gerade im medizinischen Bereich sollte es nicht zu Missverständnissen aufgrund sprachlicher Mängel kommen.



- Werden Sie bei kritischen Werten auf ärztliches Fachpersonal verwiesen? Werden Sie von Ihrer App darauf hingewiesen, wenn ein für Ihre Gesundheit gefährdender Zustand festgestellt wurde (z.B. wenn Ihr Ruhepuls ständig über 100 liegt).
- **Plausibilität der Daten:** Entspricht ein Messergebnis den tatsächlichen Gegebenheiten?
- Medizinische Informationen sollten **kostenfrei und ohne vorherige Registrierung** abrufbar sein.
- Medizinische Fachbegriffe sollten für den Laien verständlich erklärt sein.
- Die dargebotenen Informationen sollten ausgewogen sein, das heißt, dass bei Medikamenten und Therapien nicht nur die positiven Wirkungen, sondern auch Risiken und Neben- bzw. Wechselwirkungen sowie Alternativen aufgezeigt werden sollten.
- Um die genannten Informationen ausreichend zu belegen, sollten z.B. **wissenschaftliche Studien und weitere Quellen genannt sein**. Wünschenswert sind Verweise zu weiterführenden Informationen, z.B. Adressen von Selbsthilfegruppen oder Organisationen.
- Bei Artikeln und Beiträgen sollte das Datum der Veröffentlichung bzw. der letzten Aktualisierung ersichtlich sein.
- **Werbung muss klar gekennzeichnet sein.**
- Ein **vollständiges Impressum** (u.a. Name, Anschrift, Kontaktmöglichkeiten) ist Pflicht.
- Die Datenschutzrichtlinien sollten leicht auffindbar und verständlich formuliert sein.



Notizen



Komm mit
ins Internet!



Onlinerland Saar

Kontakt:

Projektbüro „Onlinerland Saar“
MedienNetzwerk SaarLorLux e.V.
Nell-Breuning-Allee 6
66115 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 3 89 88 10
E-Mail: info@onlinerland-saar.de
Internet: www.onlinerlandsaar.de



Projektträger:



gefördert durch:

• Staatskanzlei
SAARLAND



LMS
LANDESMEDIENANSTALT
SAARLAND