



# Gesundheits-Apps müssen unterhalten

**Plattform.** Mit einer App auf dem Handy sind Informationen zu Gesundheit und Prävention unabhängig von Ort und Zeit, anonym und individuell verfügbar. Sofern sie unterhaltsam und spielerisch daherkommen, werden gesundheitsbezogene Angebote auch von Kindern und Jugendlichen genutzt. Doch die smarten Anwendungen bergen auch Risiken, wie eine Analyse aus Deutschland zeigt.

Von **Christine Starostzik**

Digitale Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Dabei gerät der eigentliche Zweck des Handys – das ortsungebundene Telefonieren – heute schon fast zur Nebensache. Weitmaschiener ist oft die permanente Online-Präsenz. Den blitzartigen Zugang zu den gewünschten Informationen gewährt eine spezielle Anwendungssoftware für Mobilgeräte. Unter die vielfältigen Angebote im App-Store mischen sich auch immer mehr Applikationen, die den Anspruch haben, Gesundheitsinformationen speziell für jüngere Besucher von Mobilgeräten anzubieten.

Doch der Markt ist unübersichtlich und dynamisch. Für den Verbraucher machen verschiedene Stores, unterschiedliche Betriebssysteme und zum Teil bereits vorinstallierte Anwendungen die Verwirrung komplett. Zudem sind zahlreiche Apps weder evidenzbasiert, noch genügen sie den Anforderungen der Datenschutzbestimmungen, und viele von ihnen sind schnell wieder aus dem Angebot verschwunden.

## Die Angebote und ihre Qualität

Im Rahmen des Projekts *Health-Apps4Kids* haben Dr. Claudia Lampert vom Leibniz-Institut für Medienforschung in Hamburg und Kollegen untersucht, welche Gesundheits-Apps es überhaupt für Kinder und Jugendliche gibt und welchen Wert sie haben. Von April bis August 2017 identifizierten sie in Google Play und iTunes per kombinierter Stichwortabfrage 66 deutschsprachige, gesundheitsbezogene Apps, 20 von ihnen wurden in die nachfolgende Analyse eingeschlossen. Voraussetzung für die Nutzung themenbezogener Apps ist, sie erst einmal zu finden und zu installieren. Doch bereits das Auffinden der gewünschten Apps gestaltete sich trotz genau definierter Suchbegriffe nicht ganz einfach. Dem IT-Laien dürfte dies noch eine ganze Portion mehr Geduld abverlangen als den Medienprofs.

Bei den Inhalten der identifizierten Apps aus dem Gesundheitsbereich standen der Untersuchung

zufolge die Themen „Ernährung“ und „Zahnhygiene“ im Vordergrund. Seltener wurden Apps zu den Bereichen „Körper und Anatomie“, „Bewegung“, „Unfallprävention“ oder „gesundes Verhalten“ angeboten. Bei Lernspielen, visuellen Materialien oder Quizspielen wurde hier beispielsweise zum ausreichend langen Zähneputzen motiviert, es wurden Informationen zu ausgewogener Ernährung und Nährwerten von Lebensmitteln vermittelt, Hilfestellung zum Unterscheiden guter und schlechter Lebensmittel gegeben oder die richtige Anwendung von Zahnseide demonstriert.

Ob die Apps Werbung enthielten oder nicht, war im Rahmen der Untersuchung meist nicht auf den ersten Blick erkennbar. Wenn überhaupt Datenschutzerklärungen zu den Apps vorlagen, waren diese häufig für Kinder und Jugendliche völlig unverständlich. Die App-Beschreibungen waren zum Teil unvollständig, falsch, widersprüchlich, fehlerhaft und oftmals maschinell übersetzt. Auch die Frage der Kosten war nicht immer von vornherein klar ersichtlich.

Das Fazit der Untersuchung von Lampert und Kollegen lautet: „Gute Gesundheits-Apps für Kinder sind schwer auffindbar. Das Angebot ist überschaubar. Ihre Qualität lässt sich aufgrund fehlender Transparenz, aber auch mangels anerkannter und verbindlicher Qualitätsstandards nur schwer einschätzen.“

Ein ähnliches Urteil wird in der Stellungnahme der *Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)* vom November 2019 deutlich. Hier wird geraten, die Qualitätsanforderungen für Gesundheits-Apps allgemein zu konkretisieren. Trotz des in Deutschland eingeführte Digitale-Versorgung-Gesetzes\* (DVG), das im Dezember 2019 in Kraft getreten ist, sei die Definition der Qualität von Gesundheits-Apps weiterhin uneinheitlich, ebenso die Qualitätserwartungen der einzelnen Akteure. Zudem stehe noch ein geeignetes Bewertungsschema für Gesundheits-Apps aus.

Um das Interesse junger Nutzer zu wecken und auch längerfristig zu erhalten, müssen die Anwendungen unterhaltsam und interaktiv sein. Apps, die solche Elemente bieten



Bei einer US-amerikanischen Studie fiel auf, dass weibliche Jugendliche ihren guten Vorsätzen hinsichtlich der Nutzungsfrequenz einer Gesundheits-App deutlich häufiger treu blieben als männliche.

© Kerkov / Getty Images / iStock  
(Symbolbild mit Fotomodellen)



Jugendliche bevorzugen Angebote, die neben Spielen auch ihrem Bedürfnis nach Kommunikation und Unterhaltung entgegenkommen.

und beispielsweise Themen wie Ernährung, Bewegung oder Blutzucker im Rahmen von Spielen behandeln, können Kinder zum Umgang mit gesundheitsbezogenen Themen motivieren. Jugendliche bevorzugen Lampert zufolge Angebote, die neben Spielen auch ihrem Bedürfnis nach Kommunikation und Unterhaltung entgegenkommen. Ganz vorne rangieren hier WhatsApp, Instagram, YouTube, Snapchat und Spotify. Nach welchen Kriterien Kinder und Jugendliche Gesundheits-Apps aussuchen, ist bislang kaum bekannt.

## Heruntergeladen alleine ist zu wenig

Verschiedenen Studien zufolge haben 21 bis 64 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen schon einmal eine Gesundheits-App heruntergeladen und genutzt. Bei der Themenwahl geht es den Jugendlichen demzufolge hauptsächlich um Ernährung, Sport und Fitness. Eine US-amerikanische Studie zeigt, dass 23 Prozent der Smartphone-Nutzer eine Bewegungs-App und 14 Prozent eine Ernährungs-App oder einen Kalorienzähler installiert hatten. In einer weiteren Untersuchung hatten die Befragten durchschnittlich 1,6 Gesundheits-Apps auf dem Handy, vor allem zu den Themen Fitness, Ernährung, Schlaf und Menstruation, und auch

eine französische Studie belegt die Beliebtheit von Bewegungs-Apps sowie Apps, die das allgemeine Gesundheitsverhalten überwachen und unterstützen.

Ob die heruntergeladenen Apps allerdings tatsächlich dauerhaft genutzt werden, dafür spielen viele Faktoren eine Rolle, darunter Design, Konzeption und Funktionalität. Auf die Frage, wie häufig die Apps zum Einsatz kommen, zeigt sich dann doch eine erhebliche Zurückhaltung bei der praktischen Umsetzung: Wie US-amerikanische Studientendenzen belegen, wurde die heruntergeladene App von 47 Prozent kaum oder gar nicht genutzt und bei nur acht Prozent der Befragten war sie oft im Einsatz. Dabei fiel auf, dass weibliche Jugendliche ihren guten Vorsätzen hinsichtlich der Nutzungsfrequenz deutlich häufiger treu blieben als männliche. Diejenigen, die mit der App zufrieden waren, schätzten vor allem die Möglichkeiten der Datenaufzeichnung, die Eigenschaften zur Motivation, ihre Einsatzmöglichkeit als Erinnerungstütze, den Informationsgehalt und die Unterhaltung.

Doch allzu große Hoffnungen auf die gesundheitsfördernde Wirkungen der Apps sollte man derzeit noch nicht haben. Denn 64 Prozent derjenigen, die bereits eine Gesundheits-App verwendet hatten, gaben an, dass dies keine Auswirkungen auf ihr Gesundheitsverhalten hatte. Es ist also davon auszugehen, dass Gesundheits- und Präventions-Apps bei Jugendlichen innerhalb ihrer bunten Online-Welt derzeit noch keine allzu große Rolle spielen.

## Medienexperten fordern Transparenz

Für die meisten Nutzer ist es schwierig, die Qualität von Gesundheitsinformationen einzuschätzen, ganz besonders für Kinder und Jugendliche. Sie müssen den Umgang mit den digitalen Medien erst lernen, damit sie auch in der Lage sind, seriöse Werbeaussagen von seriösen Hilfsangeboten zu unterscheiden. Viele orientieren sich eher an den je-

## App-Beispiele für Kinder

### Caterna: Sehhilfe

Die App hilft Kindern mit Amblyopie, durch Sehübungen wieder besser sehen zu können (<https://caterna.de>).

### MySugar: Diabetes-App auch für Kinder

Die App bietet ein digitales Diabetes-Tagebuch – angereichert durch frische Sprüche. Sie lässt sich mit dem eigenen Blutzucker-Messgerät synchronisieren. Für jeden Eintrag gibt es Punkte. Wird der Nutzer nachlässig, erinnert ihn die App. Kinder können in zehn Schritten den Umgang mit

der Krankheit lernen, unterstützt durch Lernvideos ([www.mysugr.com/de](https://www.mysugr.com/de)).

### Kinder Sworkit: Fitness-Training

Die App bietet kindgerecht angepasste Trainings für Kraft, Beweglichkeit und Flexibilität. Sie eignet sich für Kinder zwischen sieben und 14 Jahren und begleitet durch Trainingsprogramme, die von Kindern in Videos vorgeführt werden. Kinder Sworkit verwendet laut eigener Aussage eine wissenschaftlich belegte Methode, die Intervall-Training mit randomisierten

Übungen kombiniert. Kostenlos für iOS und Android erhältlich (<https://apps.apple.com/de/app/kinder-sworkit/id1043023032>).

### Disney Magic Timer von Oral-B: Zahnhygiene für Kinder

Die App enthält 23 der beliebtesten Disney-, Marvel- und Star-Wars-Charaktere und ermutigt Kinder auf spielerische Weise dazu, länger Zähne zu putzen. Die App ist kostenfrei für iOS und Android erhältlich ([www.oralb-blendamed.de/de-de/produktkollektionen/disney-magic-timer-app-fuer-kinder](http://www.oralb-blendamed.de/de-de/produktkollektionen/disney-magic-timer-app-fuer-kinder)).

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 29



Fortsetzung von Seite 28

weiligen Versprechen, die die App-Entwickler mitliefern, wie „Sixpack in vier Wochen“ oder „10 kg weniger in zehn Tagen.“

Doch nicht nur fachlich nicht fundierte oder falsche Gesundheitsinformationen bergen Frust und Risiken für Anwender, auch die möglicherweise unbeabsichtigte Übermittlung persönlicher Gesundheitsdaten und deren kommerzielle Auswertung lassen Datenschützer aufschreien. Undurchsichtig sind häufig der Zweck der Datensammlung, der Umfang der Einwilligung und die Möglichkeit der Löschung einmal erhobener Daten. Wer nach seriösen Apps sucht, sollte sich beispielsweise eher an den Angeboten von Krankenkassen oder dem Gesundheitsministerium orientieren. Professor Viviane Scherenberg von der Hochschule für Gesundheitswirtschaft in Bremen zufolge wünschen sich 55 Prozent der Ärzte ein Gütesiegel und 37 Prozent halten eine verpflichtende Kontrolle von Gesundheits-Apps für erforderlich.

#### Potenziale noch nicht ausgeschöpft

Lampert hält die Potenziale von Gesundheits-Apps für Kinder und Jugendliche weder vonseiten der Anbieter noch der Nutzer für ausgeschöpft. Aktuell werde vieles ausprobiert und zum Teil wieder verworfen. Dies habe eine große Unübersichtlichkeit beim Angebot an Gesundheits-Apps zur Folge. Die Erziehungswissenschaftlerin fordert deshalb, die Transparenz im Hinblick auf Inhalte, Funktionalitäten und Datensicherheit durch mehr Information zu erhöhen. App-Stores erscheinen ihr als wenig geeignet, Eltern und Kindern einen Überblick über das Angebot zu geben.

Trotz einiger erster Ansätze steht Lampert zufolge „die Entwicklung umfassender und valider Instrumente zur Qualitätsbewertung noch aus“. Zwar lägen einige Orientierungsangebote und Entscheidungshilfen in Form von Checklisten („Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps vom Aktionsbündnis Patientensicherheit; [www.aps-ev.de/checkliste](http://www.aps-ev.de/checkliste) Checkliste „Gesundheits-Apps: Bewusst auswählen ist das A und O“; <https://tk-checkliste-app.de/weiche.php>) und Kriterienkataloge vor, doch seien diese für die jüngere Zielgruppe häufig ungeeignet. Allgemeine Informationen zu Apps liefert derzeit die App-Datenbank des Deutschen Jugendinstituts, Bewertungen können beispielsweise über [app-tips.net](http://app-tips.net) oder für Jugendliche unter [handysektor.de](http://handysektor.de) entnommen werden.

In ihrem Fazit greift Lampert die Einschätzung der Medienexpertinnen Victoria Rideout und Susannah Fox auf: Sie sprechen von einer „digital health revolution“, die für die gegenwärtige Generation folgenreich sei, da sie die Art und Weise, wie (gesundheitsbezogene) Information gesucht wird, Geschichten und Erfahrungen geteilt werden und über das Thema Gesundheit miteinander gesprochen wird, grundlegend verändert. Diese Entwicklung beinhaltet aber auch die Chance, dass sich Kinder und Jugendliche stärker mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen und sich auf der Basis der erhobenen Daten für einen geständerten Lebensstil entscheiden können. ■

zu nutzen und überall bei Behandlungen auf ein sicheres Datennetz im Gesundheitswesen zugreifen zu können.

#### Literatur:

1. Lampert C. Bundesgesundheitsbl 2020;63:708-14
2. Scherenberg V. Public Health Forum 2019;27:2258
3. AWMF-Stellungnahme zu Qualitätsprinzipien für Gesundheits-Apps vom 20.11.2019
4. Lampert C et al. Arbeitspapiere des Hans-Bredow-Instituts Nr. 43; Februar 2018
5. Lampert C. Präz Gesundheitsf 2018;13:280-4

**Der Originalartikel** „Gesundheits-Apps für Kinder – Wer trennt die Spreu vom Weizen?“ ist erschienen in „Pädiatrie 2/2021“ <https://doi.org/10.1007/s15014-021-3698-1>  
© Springer Verlag

### Die Cally-App als unterstützendes Medium in einer schulbasierten Ernährungs- und Lifestyleintervention (Eddy Young 2)

**Präventionsstudie:** Im Rahmen des österreichischen Eddy-Young-2-Projekts, das mit schulbasierten Ernährungs- und Bewegungsinterventionen arbeitet, wurde zusätzlich eine Gesundheits-App entwickelt. Dabei nahmen im Schuljahr 2017/2018 52 Kinder (8–11 Jahre) einmal pro Woche an der Eddy\*-Intervention teil. Ergänzt wurde das Programm durch eine eigens entwickelte Smartphone-App „Cally“, mit deren Hilfe die Schüler das erlernte Wissen spielerisch vertiefen konnten. Dabei müssen sogenannte „Callys“ (virtuelles Haustier) täglich mit einer

Auswahl gesunder und ungesunder Lebensmittel gefüttert werden. Dadurch können die Auswirkungen von Lebensmitteln beobachtet werden. Denn bei ungesundem Essen wird ein Cally dicker und energielos. Die App enthält auch Quizfragen zu den im Unterricht erarbeiteten Inhalten. Die Benutzung der App blieb freiwillig. Die Benutzungsdauer (2017/18) lag durchschnittlich bei 10,34 Spielstunden (arithmetisches Mittel). Der Median lag bei vier Tagen. Die Ergebnisse zeigten, dass in den ersten Unterrichtsstunden die Kinder

eine Begeisterung für die App hatten, jedoch diese, entgegen den Erwartungen der Autoren, im Laufe des Schuljahres nur wenig benutzt wurde. Die Autoren schlussfolgern: Um Apps längerfristig bei Kindern einsetzen zu können, sollte überlegt werden, mit einem Belohnungssystem oder mit Gamification-Elementen zu arbeiten.

\* Eddy – Effect of sports and diet trainings to prevent obesity and secondary diseases and to influence young children's lifestyle

**Quellen:** K. Widhalm et al. Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel 1/2021, © Springer Verlag <https://bit.ly/3i8JwW3>

\* Das in Deutschland eingeführte Digitale-Versorgung-Gesetz ermöglicht Ärzten, Apps auf Rezept oder Videosprechstunden einfach