

Von Diabetes bis Depression

Gesundheits-Apps auf dem Prüfstand

Das Angebot ist riesig. Und seit einem Jahr können sich gesetzlich Versicherte bestimmte **digitale Anwendungen** sogar vom Arzt verschreiben lassen. Doch welche sind das? Was unterscheidet sie von anderen Programmen? Und woran erkenne ich gute Qualität?

➔ Noch nie war es scheinbar so leicht, die eigene Gesundheit zu überwachen, zu protokollieren oder gar zu verbessern: Einfach eine App installieren und es kann losgehen. Doch bei der Vielzahl der digitalen Anwendungen gibt es so einiges zu beachten. My Life beantwortet die wichtigsten Fragen:

› Was genau sind Gesundheits-Apps?

Es gibt ganz unterschiedliche Anwendungen: „Lifestyle“-Apps wie Fitnesstracker, Ernährungs- und Bewegungs-Apps können dabei helfen, gesundheitsbewusstes Verhalten zu unterstützen. Ferner gibt es serviceorientierte Apps, die an die Einnahme von Medikamenten oder an Vorsorgeuntersuchungen erinnern, mit denen man Arzttermine vereinbaren oder z.B. ein Schmerztagebuch führen kann. Und schließlich gibt es Gesundheits-Apps, die Patienten und zum Teil auch Ärzte bei der Diagnostik und Behandlung von Krankheiten unterstützen können, also beispielsweise Anwendungen, mit denen man den Blutzucker oder Blutdruck messen kann.

› Muss ich für die Nutzung von Gesundheits-Apps zahlen?

Seit Anfang Oktober 2020 gibt es Apps auf Rezept, für die die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten übernehmen. Diese erstattungsfähigen Apps werden auch digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) genannt. Sie werden zuvor vom Bundesinstitut für Arzneimittel- und Medizin-Produkte



Digitale „Alltagsbegleiter“ können z. B. bei Migräne, Schlafstörungen oder Tinnitus die Therapie unterstützen

(BfArM) auf leichte Bedienbarkeit, Datenschutz und Nutzen geprüft. Einige Krankenkassen erstatten als zusätzliche Leistung (Satzungsleistung) auch teils kostenpflichtige Apps aus den Stores von Apple oder Google. Tipp: Bevor man sich irgendeine kostenpflichtige App herunterlädt, sollte man immer erst seine Krankenkasse fragen, ob diese womöglich erstattet wird.

› Wie viele „Apps auf Rezept“ gibt es inzwischen?

Stand November 2021 sind es 24. Die Liste wird aber ständig durch neue Angebote ergänzt. Dazu zählen z.B. DiGA wie „HelloBetter Stress und Burnout“ zur Stressbewältigung, „Mika“ zur Linderung psychischer Folgen von Malignomen, d.h. bösartigen Tumoren, oder „Rehappy“ für die Nachsorge bei Schlaganfall (*eine Auswahl im Kasten rechts*).

› Wie erhalte ich eine geprüfte App aus dem DiGA-Verzeichnis?

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten. Der Patient kann sich die DiGA

vom Arzt oder Therapeuten auf einem rosafarbenen Rezept verordnen lassen, das er dann bei der Krankenkasse einreicht. Er kann aber auch direkt bei der Kasse anfragen, wenn er eine App im Verzeichnis des BfArM entdeckt hat, die für ihn infrage kommt (*s. Link u.*). In beiden Fällen erhält er einen Code zum Freischalten der App. Die Erstattung durch private Versicherungen ist nicht eindeutig geregelt. Hier sollte man im Vorfeld nachfragen.

› Was kann ich tun, wenn die Krankenkasse die App nicht genehmigen will?

Eine Versorgung der Versicherten mit beim BfArM zugelassenen Gesundheits-Apps gehört zur Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenkassen. Verweigert eine Kasse die Genehmigung, obwohl eine medizinische Indikation vorliegt, können Versicherte wie bei anderen ablehnenden Bescheiden auch Widerspruch dagegen einlegen. Diesen müssen sie innerhalb eines Monats nach Erhalt der Ablehnung schriftlich einreichen oder in der Geschäftsstelle der Krankenkasse protokollieren lassen. Sie muss dann erneut über den Antrag entscheiden.

› Woran erkenne ich generell eine gute Gesundheits-App?

Ihre Beschreibung erklärt den konkreten Anwendungsbereich, macht aber auch deutlich, was sie nicht leisten kann beziehungsweise wo ihre Grenzen liegen. Die App sollte zudem eine verständliche Datenschutzerklärung bein-

Helfer für viele Probleme

halten, aus der eindeutig hervorgeht, ob Daten an Dritte weitergegeben werden, und wenn ja, für welche Zwecke. Ferner sollte man darauf achten, wer sie entwickelt hat – im Idealfall ein wissenschaftliches Institut, Mediziner, Krankenkassen oder Pharmaunternehmen – und wie sich die App finanziert. Vorsicht: Gerade bei kostenlosen Apps geschieht dies über Datenhandel und Werbung. Bewertungen anderer Nutzer sind ebenso hilfreiche Informationen wie etwa das TÜV-Siegel, das CE-Kennzeichen oder die Zertifizierung durch den Bundesverband Internetmedizin (BiM).

› Gibt es Checklisten für die Bewertung der Qualität?

Ja, die „Weisse Liste“ etwa bewertet anhand eines Kriterienkatalogs (AppQ) die Qualität von Gesundheits-Apps, zu finden unter www.trustedhealthapps.org. Daneben gibt es Checklisten von Verbraucherzentralen sowie vom Aktionsbündnis Patientensicherheit unter www.aps-ev.de/checkliste

› Wie sicher sind meine Daten?

Für die geprüften medizinischen Apps im DiGA-Verzeichnis gilt, dass der Datenschutz in der Rechtsverordnung des Bundesgesundheitsministeriums einen großen Raum einnimmt. Die Apps auf Rezept müssen unter anderem frei von Werbung sein und personenbezogene Daten dürfen nicht zu Werbezwecken verwendet werden. In den Stores von Apple und Google gibt es hingegen derzeit keine Möglichkeit, nach Apps mit Zertifikaten zu filtern.

› Was benötige ich für die Nutzung all dieser Apps?

Voraussetzung ist in aller Regel ein Smartphone oder Tablet. Daneben gibt es auch einzelne DiGA, die nur als Web-Anwendung auf dem PC laufen. Im Vorfeld sollte man sich beim Anbieter erkundigen, welche Anforderungen an Endgerät und Betriebssystem bestehen – einige Gesundheits-Apps funktionieren nicht auf älteren Geräten. ◀

Alle erstattungsfähigen Apps unter: diga.bfarm.de/de/verzeichnis



Somnio

(Mementor DE GmbH)

▶ **Anzuwenden bei:** nichtorganischer Insomnie (Schlafstörung)

▶ **Verfügbar für:** iOS, Android und Web-Anwendung

Nutzer lernen beispielsweise, ihre Schlafzeiten zu optimieren, einem individuell abgestimmten Schlafwach-Rhythmus zu folgen, mit schlafhindernden Gedanken umzugehen oder sich mittels Entspannungstechniken in einen schlafförderlichen Zustand zu bringen.



Deprexis

(Gaia AG)

▶ **Anzuwenden bei:** leichter bis mittelschwerer Depression

▶ **Verfügbar für:** Web-Anwendung

Das Programm ist als Ergänzung zu einer üblichen Behandlung (zum Beispiel beim Psychotherapeuten) gedacht. Es enthält einen Selbsttest, Adressen von Selbsthilfegruppen, allgemeine Tipps gegen Depressionen und Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie.



M-sense Migräne

(Newsenselab GmbH)

▶ **Anzuwenden bei:** Migräne

▶ **Verfügbar für:** iOS und Android

Die App beinhaltet ein digitales Kopfschmerztagebuch sowie Verfahren zur Migräneprophylaxe. Ferner gibt es physiotherapeutische Übungen, Anleitungen zum Ausdauersport und Audiodateien für Übungen zur Entspannung.



Esysa

(Emperra GmbH)

▶ **Anzuwenden bei:** Typ-1- und Typ-2-Diabetes

▶ **Verfügbar für:** iOS, Android und Web-Anwendung

Die Anwendung richtet sich an insulinpflichtige Diabetiker. Daten aus Blutzuckermessgeräten und Insulinpens werden automatisch in ein Tagebuch importiert. Per Ampelfunktion und 7-Tage-Trend soll es das Selbstmanagement verbessern. Der Arzt hat auf Wunsch Einblick.



NichtraucherHelden-App

(NichtraucherHelden GmbH)

▶ **Anzuwenden bei:** diagnostizierter Tabakabhängigkeit

▶ **Verfügbar für:** iOS und Android

Das kognitiv-verhaltenstherapeutische Rauchstopp-Training mit Rückfallprophylaxe soll innerhalb von drei Monaten helfen, die Tabaksucht zu überwinden. Dazu beitragen soll ein tägliches Coaching-Video, Übungen und Infomaterial. In der Community beantwortet ein Lungenfacharzt jederzeit Fragen.



Vivira

(Vivira Health Lab GmbH)

▶ **Anzuwenden bei:** Rücken-, Knie- und Hüftarthrose

▶ **Verfügbar für:** iOS und Android

Die bewegungstherapeutische App bietet täglich vier Übungen, die auf Basis der Rückmeldungen vom Patienten fortlaufend in ihrer Intensität und Komplexität angepasst werden. Sie kann vor, während und nach einer herkömmlichen Arthrose-Therapie eingesetzt werden.



Kalmeda

(Mynoise GmbH)

▶ **Anzuwenden bei:** Tinnitus

▶ **Verfügbar für:** iOS und Android

Das verhaltenstherapeutische Programm zeigt Patienten ab 18 Jahren schrittweise den Weg zu einem selbstbestimmten Umgang mit Tinnitus. Es enthält Entspannungsanleitungen, beruhigende Natur- und Hintergrundgeräusche sowie einen Wissensteil.



Oviva Direkt

(Oviva AG)

▶ **Anzuwenden bei:** Adipositas

▶ **Verfügbar für:** iOS und Android

Die App ist auf eine dreimonatige Nutzung zum Gewichtsverlust ausgelegt. Ein persönlicher Ernährungsberater begleitet die sogenannte multimodale Adipositas-Therapie; u.a. mit Ess-Foto-Tagebuch, dem Erfassen von Gewicht, Aktivität, Stimmung und Symptomen sowie einer individuellen Zielsetzung.