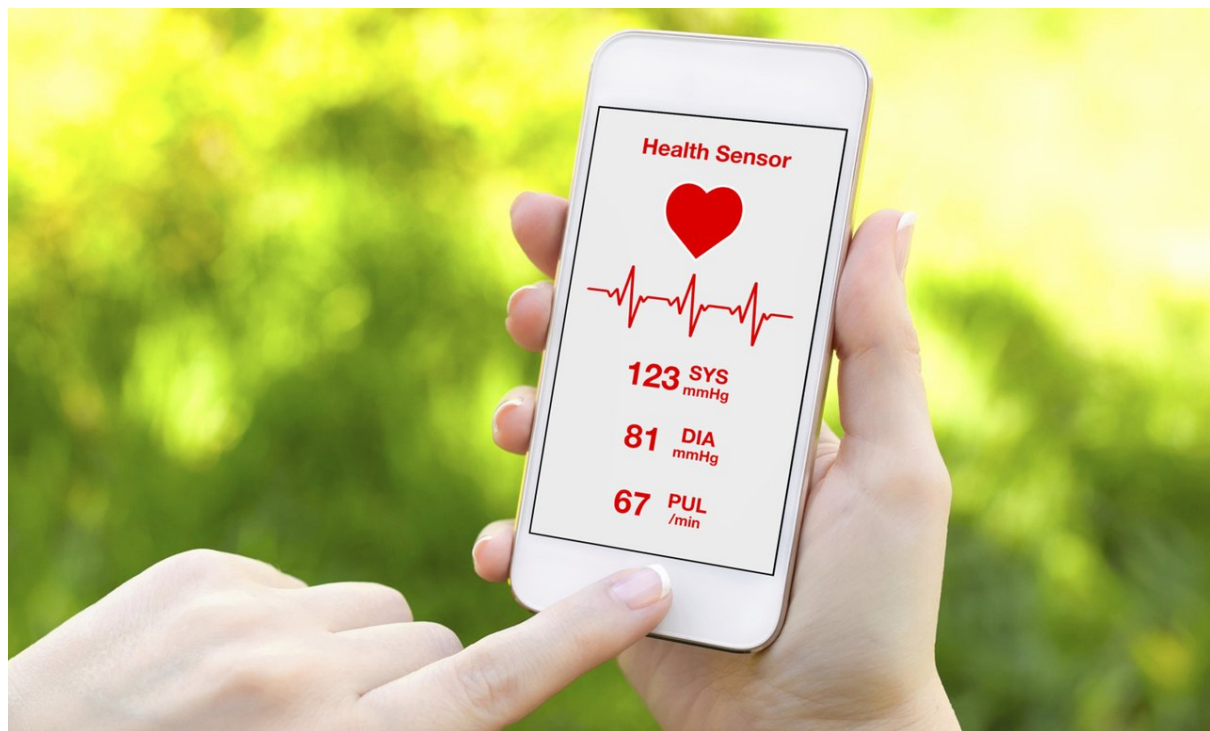


Smartphone Diese 7 Gesundheits-Apps sind sinnvoll



Vorsicht: Die meisten Gesundheits-Apps sind unbrauchbar oder gar gefährlich.

Nur wenige Smartphone-Apps taugen wirklich dazu, die eigene Gesundheit zu testen. Der Beobachter hat sieben vertrauenswürdige herausgesucht.

Zehntausende medizinische Apps tummeln sich in den App-Stores von Apple und Android. Viele versprechen, Krankheiten am Smartphone zu diagnostizieren, ohne dass man dafür zum Arzt muss. Verführerisch – doch die meisten dieser Apps sind unbrauchbar oder gar gefährlich. Die Informationen darin stammen oft nicht von Fachleuten. Eine behördliche Kontrolle wie bei Medikamenten gibt es für medizinische Apps nicht.

Der Beobachter hat sich auf die Suche nach Apps aus zuverlässigen Quellen gemacht – und sieben ausgewählt. Sie testen Augen und Ohren, ob man unter Depressionen leidet oder errechnen das individuelle Risiko für Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt. Alle empfohlenen Apps sind von Ärzten, Universitäten oder Fachgesellschaften entwickelt und richten sich nach internationalen Standards.

Nur ein Arzt kann eine eindeutige Diagnose stellen

Trotzdem: Sie können nur grobe Auffälligkeiten aufdecken. Eine eindeutige Diagnose können nur Ärzte stellen. Wer Beschwerden hat, sollte sie daher nicht auf die leichte Schulter nehmen, nur weil eine App Entwarnung gibt. Andererseits kann es selbstverständlich auch vorkommen, dass die App fälschlicherweise eine Krankheit diagnostiziert. Fachleute raten vor allem davon ab, Fotos der Haut per App zu verschicken und bewerten zu lassen.

Wer sich dieser Einschränkungen bewusst ist, dem bringen Apps vor allem einen Nutzen: dass man sich mit dem Körper mehr beschäftigt und wieder mal beim Arzt eine Kontrolle macht.

Wie erkenne ich seriöse Apps?

Längst nicht alle Gesundheits-Apps sind von Fachleuten erstellt. Deshalb empfiehlt sich ein wenig Nachforschung, bevor man eine Anwendung herunterlädt. In den App-Stores von Apple oder Android gibt es kurze Angaben zur App, zum Anbieter und zudem für einen weiteren Eindruck den Link auf die Website des Anbieters. Wer prüft, ob die nachfolgenden Informationen vorhanden sind, kann zumindest Hinweise auf die Seriosität erhalten.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

- **Impressum:** Wer steckt hinter der App?
- **Quellenangaben:** Von welcher Organisation oder aus welchem Kreis von Fachleuten stammen die Informationen und Empfehlungen in der App?
- Bei Apps, die persönliche Daten speichern: Wie ist der **Datenschutz** geregelt?

Unsere 7 Empfehlungen



iC - der Sehtest

Deutsch, 4 Franken, nur für iOS

Die von Berliner Augenärzten entwickelte App misst die Sehschärfe im Nahbereich zwischen 40 und 90 Zentimeter. Für den Fernbereich lässt sich das Testbild im Browser des Computers aufrufen. Die App arbeitet nach DIN-Norm. Der integrierte Amsler-Gitter-Test dient der Früherkennung der altersbedingten Makuladegeneration.

99



Gesund ohne Diabetes

Deutsch, gratis, für iOS und Android

Die App wurde von der Deutschen Diabetes-Stiftung entwickelt und hilft, mögliche Anzeichen der Krankheit frühzeitig zu erkennen. Der Test berechnet das persönliche Risiko. Zudem gibt es Tipps, wie man sich vor Diabetes schützen kann – sowie den etablierten Wohlfühl-Test WHO-5 der Weltgesundheitsorganisation, der Depressionen aufspürt.



Herzstiftung

Deutsch, gratis, für iOS und Android

Die Deutsche Herzstiftung bietet eine kostenfreie Herznotfall-App, die Laien anweist, wie man sich bei Brustschmerzen oder Bewusstlosigkeit durch einen Herzinfarkt richtig verhält. Daneben gibt es den Herzinfarkt-Risikotest für Leute, die wissen möchten, ob ihre Gesundheit gefährdet ist.



Hearing-Check

Englisch, gratis, für iOS

Die von der englischen Stiftung Action on Hearing Loss entwickelte App soll die häufige Innenohr-Schwerhörigkeit erkennen, die durch Alter oder starken Lärm entsteht. Der Test funktioniert mit oder ohne Ohrhörer. Der Nutzer hört durch immer lauter werdendes Rauschen hindurch gesprochene Nummern, die er auf der Tastatur eingeben muss. Danach wird empfohlen, ob ein Besuch des Ohrenarztes ratsam ist.



Enpevita

Deutsch, gratis, für iOS

Diese App ordnet diverse Beschwerden in Umgangssprache bestimmten Erkrankungen zu, und zwar abhängig von Alter und Geschlecht. Durch die Auswahl mehrerer Symptome lässt sich die mögliche Erkrankung immer weiter einkreisen. Zu jeder Krankheit liefert die App zudem leicht verständliche Informationen, die von Experten auf dem aktuellen Stand gehalten werden.



Depression Calculator

Englisch, gratis, nur für iOS; für Android siehe «Gesund ohne Diabetes»

Die App wurde von der renommierten, unabhängigen englischen Patienten-Website patient.co.uk entwickelt. Sie prüft, ob man an Depressionen leidet und wie stark sie sind. Die App arbeitet dabei nach dem etablierten PHQ9-Fragebogen, den auch Ärzte verwenden. Zudem liefert die App nützliche, von Medizinern erstellte Informationen zu Depressionen.

99



Schlaganfall-Hilfe

Deutsch, gratis, für iOS und Android

Wenn jemand plötzlich über Lähmungserscheinungen oder starke Kopfschmerzen klagt und verwaschen redet: Mit der App der Deutschen Schlaganfall-Hilfe lässt sich anhand des etablierten Fast-Tests innerhalb weniger Sekunden feststellen, ob es sich um einen Schlaganfall handelt und was zu tun ist.

Welche Gesundheits-Apps haben Sie auf Ihrem Smartphone installiert? Verraten Sie uns Ihre Favoriten unten in der Kommentarbox.

Autor: Andreas Grote
Bild: Thinkstock Kollektion

02. April 2015, Beobachter 7/2015

Das könnte Sie auch interessieren
