

5 Tipps für einen Qualitätscheck bei Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps boomen. Laut bitkom nutzt sie jeder Zweite. Ob Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Blasenschwäche - auf jede Volkskrankheit kommen hunderte Gesundheits-Apps. Aber welche machen Sinn, welche sind bloße Spielerei ohne Mehrwert oder sogar kontraproduktiv für die Gesundheit? Einen einheitlichen Qualitätsstandard gibt es noch nicht, weshalb die Ärzteschaft im September dieses Jahr klare Qualitätsvorgaben forderte. Bis dies soweit ist, können sich Verbraucher bereits jetzt an einigen zuverlässigen Qualitätskriterien im Dschungel der mehr als 100.000 Gesundheits-Apps orientieren. App-Expertin Gloria Seibert gibt fünf Tipps für einen Qualitätscheck. Sie ist auf medizinisch basierte Gesundheits-Apps spezialisiert und arbeitet eng mit Ärzten und Kassen zusammen. Hier ihre Tipps:

1. Bewertungen kritisch lesen

„In jedem Fall sollte man die App-Bewertungen bei Google Play oder im App Store lesen. Sie vermitteln einen ersten Eindruck über die Anwenderfreundlichkeit und den gesundheitlichen Mehrwert. Positive Bewertungen sind aber noch kein ausreichendes Qualitätsmerkmal, weil sie subjektiv sind und nicht auf einem objektiven Bewertungsmaßstab basieren“, so die Expertin.

2. Auf verlässliche Zertifizierungen achten

„Es gibt mittlerweile einige Siegel, die für die Qualität bürgen sollen. Nicht alle sind verlässlich mit hohen Qualitätsansprüchen. Daher empfehle ich, auf gesetzlich basierte Zertifizierungen zu achten. Beispielsweise die Eintragung als Medizinprodukt oder das Prüfsiegel für zertifizierte Gesundheitskurse gemäß §20 des Sozialgesetzbuches. Da viele Apps der Gesundheitsprävention dienen und es dabei nicht um Therapie oder Diagnostik geht, ist hierfür oftmals die Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention relevant. Auf der Internetseite einer App kann man recherchieren, ob und in welchem Kontext eine App geprüft beziehungsweise zertifiziert ist“, erklärt die Expertin.

3. Kostenlos hat seinen Preis

„Kostenlose Apps sind verlockend. Aber Vorsicht: Qualität hat in der Regel ihren Preis. Gerade im Bereich Gesundheit sollte man nicht unbedingt auf kostenlose Apps setzen. Außerdem: Irgendwie müssen sich die Apps und die dahinterliegenden Qualitätsstandards ja finanzieren. Entweder hat man bei kostenlosen Apps störende Werbung oder sie finanziert sich über die Nutzerdaten. Wenn eine App also kostet, kann dies durchaus auch ein Qualitätsmerkmal sein“, sagt Seibert.

4. Herkunft der App beachten

„In jedem Falle sollten sich Nutzer angucken, wer die App entwickelt hat. Wurden Ärzte oder medizinisches Fachpersonal bei der App-Entwicklung involviert? Ist das Unternehmen solide? Wo sitzt das Unternehmen und wie geht es mit (sensiblen) Daten um? Sind Ärzte oder medizinisches Fachpersonal involviert, kann man davon ausgehen, dass die App medizinisch fundiert ist und insofern einen gesundheitlichen Mehrwert bietet“, empfiehlt Seibert.

5. Erstattungsfähige Apps bevorzugen

„Es gibt eine Reihe von Apps, die von Krankenkassen bezahlt werden. Einige sind sogar in Apotheken erhältlich, wie beispielsweise pelvina, ein Beckenbodenkurs per App, dessen Kosten die Krankenkassen bis zu 100 Prozent zurückerstatten. Die Erstattungsfähigkeit ist in jedem Fall ein Qualitätsmerkmal, denn die Kassen bezahlen nichts, was medizinisch keinen Sinn macht oder nicht ausreichend Substanz hat. Nutzer dieser Apps reichen die Rechnung – oft in Kombination mit einer Teilnahmebescheinigung durch den App-Anbieter - einfach bei ihrer Krankenkasse ein und bekommen dann die Kosten erstattet. Zuweilen übernehmen die Krankenkassen auch direkt die App-Gebühr und es braucht keine Vorleistung durch den Versicherten mehr. Auf den Websites der Anbieter aber auch den Krankenkassen kann man in Erfahrung bringen, ob und wieviel die eigene Kasse bezahlt“, erläutert Seibert.

Über die Expertin

Gloria Seibert ist App-Entwicklerin und Geschäftsführerin des Münchner E-Health-Unternehmens Temedica, das auf die Entwicklung von Gesundheits-Apps spezialisiert ist. Das Unternehmen erarbeitet die Inhalte mit Ärzten und medizinischem Fachpersonal und kooperiert mit Krankenkassen.

Über pelvina

Ein starker Beckenboden für starke Frauen, Aufklärung und Enttabuisierung - das ist die Mission von pelvina. Der erste erstattungsfähige Beckenbodenkurs per App hilft Frauen, ein Gefühl für die innere Körpermitte zu entwickeln und die wichtige Beckenbodenmuskulatur ohne Aufwand und mit viel Spaß zu trainieren. pelvina ist eine zertifizierte präventive Gesundheits-App. Die Kursgebühren werden von Krankenkassen die bis zu 100 Prozent übernehmen. Die Kursinhalte wurden gemeinsam mit Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt. Der Kurs wird von einer staatlich geprüften Physiotherapeutin geleitet.