

Der Boom der Gesundheits-Apps

MESSE Nächste Woche beginnt die Medica. Vor allem der Markt für Fitness-Programme wächst. Aber die Nutzung ist nicht ohne Risiko.

Von Tanja Wolf

Düsseldorf. Als schmales Band legt man den Sensor auf die Matratze. Doch er soll so viel bieten wie ein Schlaflabor. „Beddit“ misst Atmung, Herzschlag, Bewegungen sowie Geräusche und Helligkeit in der Umgebung. „Jeden Morgen“, sagt Stefan Jahnke, sehe er auf seinem Handy, wie er geschlafen hat. Denn der Sensor schickt die Daten per Bluetooth an die App. Und die gibt dann Tipps für mehr Schlafqualität. „Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und die Fitness“, sagt Jahnke. „Wenn ‚Beddit‘ Atemaussetzer aufzeichnet, kann ich damit zum Arzt gehen.“

Denn „Beddit“ ist kein Medizinprodukt. Darauf weist der Hersteller, die Medisana AG aus Neuss, im Impressum der Beddit-Homepage hin. Das heißt: Das System braucht keine offizielle Zertifizierung, und es ersetzt den Arzt nicht. Stefan Jahnke hält es trotzdem nicht für Spielerei. „‚Beddit‘ ist wissenschaftlich validiert.“ Allerdings hat er es auch aus dienstlichem Interesse ausprobiert. Jahnke ist Projektmanager bei der Düsseldorfer Firma Kaasa Solution, die eng mit Medisana zusammenarbeitet.

Seit Jahren sprudelt der Markt für Gesundheits-Apps. Weltweit gibt es nach Experten-Schätzungen vermutlich fast 100 000 Apps mit Gesundheitsbezug. Mit diesen Programmen für Smartphones oder Tablets kann man als Diabetiker oder als



Seit Jahren sprudelt der Markt für Gesundheits-Apps. Die Systeme ersetzen jedoch keinen Arzt.

Foto: dpa

Schmerzpatient ein elektronisches Tagebuch führen oder einfach mal ein Muttermal fotografieren und das Bild dem Arzt zur Ferndiagnose senden.

„Derzeit herrscht eine Goldgräberstimmung, und es wird alles ausprobiert.“

Urs-Vito Albrecht, Medizinische Hochschule Hannover, über Gesundheits-Apps

Auch Schlaganfall-Symptome kann man abklären – explizit gedacht für Menschen unter 30, die die Anzeichen nicht kennen, unsicher sind und sich scheuen, den Notarzt zu rufen. Teilweise ist Zubehör nötig, etwa um Blutzucker oder Blutdruck zu messen. Bekam man diese Hardware bislang in Apotheken oder Sanitätshäusern, gibt es sie jetzt auch in Technikmärkten.

Der Bereich, sagt Urs-Vito Albrecht von der Medizinischen Hochschule Hannover

(MHH), boome weiter: „Derzeit herrscht eine Goldgräberstimmung und es wird alles ausprobiert.“ Die Unternehmensberatung A.T. Kearney prognostiziert, dass sich der Markt für Gesundheitsdienstleistungen mit mobilen Technologien in Deutschland bis 2017 verdreifachen wird – auf bis zu drei Milliarden Euro. Der Umsatz der Hersteller hierzulande liegt derzeit bei etwa 90 Millionen Euro.

Angetrieben wird der Markt bislang durch jüngere Smartphone-Nutzer. Deshalb, so Albrecht, setze die Industrie vor allem auf Gesundheits-Apps im Fitness- und Wellness-Bereich. Doch Experten sind sich einig, dass dies den Gesundheitsmarkt grundlegend verändern wird. Deshalb ist „mobile Health“ auch ein großes Thema auf der Medizmesse Medica, die vom 12. bis 15. November stattfindet und wieder ein „Health IT Forum“ anbietet. Albrecht, Leiter der Arbeitsgruppe „MedAppLab“ an der MHH, wird dort am 13. November erläutern, was vertrauens-

■ WORAUF NUTZER ACHTEN SOLLTEN

GEFAHREN Der Markt ist riesig und wird wenig gesteuert, das macht es nicht leicht, vertrauenswürdige Apps zu finden. Nur wenige Apps sind ein Medizinprodukt und tragen somit eine CE-Kennzeichnung. Nutzer sollten sich die Angaben der Hersteller genau anschauen:

- Ist der Zweck der App klar angegeben?

- Sind die Beschreibungen ausführlich und verständlich?

- Sind Grenzen, Risiken und Einschränkungen aufgeführt?

- Sind die Autoren qualifiziert, sind die verwendeten Informationsquellen zuverlässig?

- Erfolgt die Eingabe, Verwendung und Speicherung der Daten auf freiwilliger Basis?

- Haben Nutzer selbst die Kontrolle über ihre Daten?

- Gibt es ein ausführliches Impressum mit Angaben zum Hersteller und Kontaktinformationen?

- Ist die App ein Medizinprodukt (d.h. muss den entsprechenden Anforderungen genügen) oder hat sie ein privates Zertifizierungsverfahren durchlaufen?

würdige Apps auszeichnet. Seine Kritik: „Eine Kontrolle dieser Produkte findet nicht statt oder wird umgangen.“

Er sieht deshalb ein „Gefährdungspotenzial“, zum Beispiel wenn Apps ihre Nutzer falsch über den Gesundheitszustand informieren. Das könne dazu führen, dass

Nutzer zu spät zum Arzt gehen. Beispiel: Die automatische Beurteilung von Leberflecken und des damit verbundenen Krebsrisikos durch eine App. Albrecht: „In einer Studie konnte gezeigt werden, dass die Sensitivität und Spezifität dieser Apps ungenügend ist.“

Frisches für die Abwehr

Saarbrücken. Wer in der kalten Jahreszeit starke Abwehrkräfte haben will, sollte möglichst frische oder frisch zubereitete pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Rohes oder schonend gegartes Gemüse und Obst liefern dem Körper wichtige Nährstoffe, die das Immunsystem stärken. Die Ökotrophologin Julia Zichner von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie in Saarbrücken empfiehlt Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli und Kohl. Sie sind alle reich an Vitamin C.

Getrocknete Früchte wie Cranberrys oder Sauerkirschen sind eine gute Ergänzung, weil sie sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Fetter Seefisch enthält viel Vitamin D, Pflanzenöle und Nüsse sind eine gute Vitamin-E-Quelle. Auch Mineralstoffe wie Zink oder Selen sind wichtig: Zink sei in Leber und Fleisch sowie in Linsen und Haferflocken enthalten. Selen steckt unter anderem in Fisch, Fleisch, Hühnereiern und in Nüssen. dpa

So lassen sich Kalorienfallen umgehen

ERNÄHRUNG Immer mehr Menschen sind übergewichtig. Dabei lassen sich viele Dickmacher im Alltag vermeiden.

Berlin. Im Laufe eines Tages lauern viele Kalorienfallen. Sie lassen sich mit etwas Disziplin und Vorbereitung umgehen, rät sie. Alexandra Borchard-Becker von der Verbraucher-Initiative. Die Ernährungswissenschaftlerin gibt Tipps, um schlank durch den Tag zu kommen:

Morgens frühstücken

Wer zu Hause nicht frühstückt, den überkommt irgendwann der Hunger. „Die Speicher sind von der Nacht leer, man sollte dem Körper daher etwas anbieten“, sagt Borchard-Becker. Doch nicht jeder kann oder mag morgens etwas essen. „Man sollte wenigstens etwas Sättigendes trinken“, rät sie. Ein solches Frühstück könne ein Kakao sein, ein Trinkjoghurt, Buttermilch oder eine Banane sein.



Das perfekte Frühstück: Bananen enthalten nervenstärkendes Magnesium. Foto: dpa

Essen für zwischendurch

Um bei einer Hungerattacke nicht zu kalorienhaltigen Snacks vom Bäcker zu greifen, empfiehlt die Expertin, sich „so weit es geht selbst zu versorgen“. Also zu Hause belegte Brote aus Vollkorn mit fettarmem Käse oder magerer Wurst sowie Obst und Gemüse einpacken.

Im Coffee-Shop richtig wählen

Wer sich unterwegs einen Milchkaffee oder einen Cappuccino holt, kann ihn mit fettarmer Milch zubereiten lassen. Und wer bei den Backwaren nicht widersteht, greift besser zu einem Milchbrötchen als zu einem Croissant. „Croissants sind Fettbomben“, sagt Borchard-Becker. Sie haben etwa 300 Kalorien (kcal) und 16 Gramm (g) Fett pro Stück, ein Milchbrötchen etwa 140 kcal und vier g Fett.

Mittags Fettfallen meiden

In Kantine sollte immer eine große Portion Gemüse oder Salat Vorrang vor allen anderen Speisen haben, betont die Expertin. Von Essen wie Fritten und Backfisch rät sie ebenso ab wie von „undefinierbaren Soßen“. So bringt es eine Bratwurst mit Kartoffelsalat auf 580 Kilokalorien und 50 Gramm Fett, Schweineschnitzel natur mit Salzkartoffeln auf nur 270 kcal und drei Gramm Fett. Organisierte Menschen kochen zu Hause immer etwas mehr und nehmen sich die Reste dann mit zur Arbeit.

Dem Nachmittagstief mit wenig Kalorien trotzen

Ein Kaffee und Süßes helfen nachmittags über ein Tief hinweg. „Da kommt es auf die Menge an“, sagt Borchard-Becker. „Wenn ich es nicht schaffe, mich zu begrenzen, dann kaufe ich am besten nur kleine Portionen.“ Wer Appetit auf Kuchen hat, nimmt möglichst keine Sahnetorte (550 kcal/37 g Fett), sondern Obstkuchen (330 kcal/5,3 g Fett), oder Obst und Butterkekse. Diese haben pro Stück nur 20 kcal. Auch Gum-



Um schlank zu bleiben, ist es wichtig, Heißhungerattacken standzuhalten. Foto: dpa

mibärchen sind mal okay: Sie enthalten zwar viel Zucker, aber kein Fett. Trockenfrüchte liefern zudem Vitamine.

Abends bewusst essen

„Abends sollte man das einplanen, was am Tag zu kurz gekommen ist“, rät die Expertin. Zum Beispiel einen Salat mit vorgekochten Bohnen oder Gemüse. „Gemüse ist kalorienarm und ist neben Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten der ideale Partner zum Abnehmen“, sagt sie. Wer noch Lust hat, macht einen Spaziergang. Denn zum Abnehmen und Halten des Gewichts ist Bewegung unerlässlich. dpa

Heute

Service-Tipp des Tages

KOLUMNE: GELD
VON: HORST BIALLO
FINANZEXPERTE
leben@wz-plus.de



Zinsverlust vermeiden

Die Deutsche Skatbank war in den vergangenen Tagen oft in der Presse. Als erste deutsche Bank kassiert sie von ihren Kunden Strafzinsen von 0,25 Prozent, wenn diese mehr als 500 000 Euro bei ihr anlegen. Dabei legt man Geld eigentlich bei der Bank an, damit es dort mehr wird und nicht weniger. Beginnen die Banken nun mit Negativzinsen für Geldanlagen, müsste eigentlich jeder sein Vermögen abheben und zuhause in den Sparstrumpf stecken. Doch so scheinen die Anleger nicht zu denken. Wie sonst ist die Tatsache zu erklären, dass ein Großteil der deutschen Vermögen auf Sparbüchern und Konten schlummert, die Zinsen um die Null-Prozent gewähren.

Bei der Stadtsparkasse Wuppertal erhalten Sie für Guthaben auf dem Sparkonto zum Beispiel 0,10 Prozent variablen Jahreszins. Wer davon noch die aktuelle Inflationsrate von 0,8 Prozent abzieht, erwirtschaftet auch eine Negativrendite. Egal ob Negativzinsen oder Zinsen im Null-Prozent-Bereich, wenn Sie Ihr Geld zu diesen Konditionen anlegen, können Sie sich nach einem Jahr also weniger davon kaufen als zuvor. Zum Glück gibt es am Markt noch Banken, die einen Wettbewerb um Kunden betreiben. Zum Beispiel die PSA Direktbank, bei der Sie 1,5 Prozent Zinsen für Tagesgeld erhalten, und das sogar garantiert bis 28. Februar 2015.

Unterm Strich macht das einen großen Unterschied: Legen Sie 500 000 Euro bei der Skatbank an, zahlen Sie bei 0,25 Prozent Negativzinsen nach einem Jahr 1250 Euro an die Bank. Stecken Sie die 500 000 Euro auf ein Tagesgeldkonto bei der PSA Direktbank, erhalten Sie nach einem Jahr 7500 Euro Gewinn. Bei so viel Geld kann einem das vielleicht egal sein, aber gerade bei kleinen Anlagebeträgen um 1000 Euro zählt ein positiver Ertrag.

LESER FRAGEN... ...wir antworten!

WOHER KOMMT DER BEGRIFF „STROHWITWE“? Mit einer Strohwitwe ist eine Ehefrau gemeint, die vorübergehend alleine lebt. Der Begriff hat mehrere mögliche Ursprünge. In Goethes Werk „Faust“ klagt Marthe darüber, dass ihr Ehemann in die Welt hinaus geht und sie auf dem Stroh, also dem Ehebett, allein zurücklässt. Eine andere Erklärung stammt aus dem Bereich der Landwirtschaft des 16. und 17. Jahrhunderts. Damals zogen junge Männer umher, um auf größeren Landgütern bei der Getreideernte zu helfen. Die Frauen, die sie für diese Zeit zurückließen, bezeichnete man auch als Strohwitwen.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

Gas: Preiserhöhungen oft rechtswidrig

Hamburg. Gaskunden können möglicherweise Geld von ihrem Versorger zurückverlangen. Denn in vielen Fällen sind die Klauseln zur Preiserhöhung unwirksam. Darauf macht die Verbraucherzentrale Hamburg mit Verweis auf ein aktuelles Urteil des Landgerichts Hamburg (Az.: 312 O 17/14) aufmerksam. Kunden, die einen Vertrag mit einer entsprechenden Klausel haben, sind nicht verpflichtet, Preiserhöhungen zu zahlen, erklären die Verbraucherschützer. tmm

Parkplatzmarkierungen sind verbindlich

Stuttgart. Die Autos werden stetig länger und breiter, doch Parkhäuser wachsen nicht. Dennoch kann es für Autofahrer rechtliche Konsequenzen haben, wenn sie ihr Fahrzeug in einem Parkhaus so abstellen, dass es über die Stellplatzbegrenzung hinaus ragt. Laut dem Auto Club Europa (ACE) ist es sogar möglich, dass das Fahrzeug abgeschleppt wird, da es sich dabei um eine Ordnungswidrigkeit handele. tmm

SO ERREICHEN SIE UNS IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION

TELEFON 0211/8382-2372
FAX 0211/8382-2392
MAIL leben@wz-plus.de