

Pfiffige Gesundheits-Apps fürs Handy



GUT BERATEN MIT EINEM KLICK



1 7Mind



2 M-sense



3 Blutdruck



4 mySugr



5 Tinnitracks



6 Vimedi

Zettel am Spiegel, die an die tägliche Herzpille erinnern? Völlig überholt. Impftermine in den Kalender eintragen? Total von gestern. Heute ersetzen Gesundheits-Apps das Papier. Sie können Leben retten, vergessen nichts und erinnern viel zuverlässiger als das eigene Gedächtnis an Termine und Medikamenten-Einnahmen. Die Auswahl ist atemberaubend. In iOS- oder Android-Stores stehen bereits über 150 000 Programme zur Verfügung, die dem Nutzer den Alltag erleichtern und Tipps von Husten bis hin zu Zahnschmerzen anbieten. Besonders chronisch Kranken können sie das Leben deutlich erleichtern.

Unkompliziert

So kann eine App auf dem Handy den täglichen Blutzuckerspiegel darstellen – übersichtlich in Kurven, die in bunten Farben kritische Werte anzeigen. Vorbei das ständige Piksen mit Blutstropfen auf Teststreifen. Diabetiker können sich nun eine Scheibe am Arm befestigen, die durchgängig und schmerzfrei die Werte misst und an eine App überträgt. Im nächsten Schritt kann der Arzt per Internet die Daten seines Patienten im Blick behalten.

Praktisch sind auch die kleinen Helfer, die uns bei der Arbeit an Erholungspausen erinnern und durch bildhafte Anleitungen die Meditation oder das Yoga versüßen. Und gerade für ältere Menschen sind auch die Notrufe wertvoll, bei der eine App in Bruchteilen von Sekunden alle wichtigen Daten an die Lebensretter sendet. So wissen sie sofort, wo sich der Betroffene gerade befindet.

Risiken kalkulieren

Die Programme helfen, gesund zu bleiben und bei Krankheiten das Richtige zur richtigen Zeit zu tun. Aber es gibt auch Kehrseiten. Wer sich zu sehr auf den kleinen Assistenten verlässt, kann auch Fehler machen. So ist es möglich, die Tabletten zu vergessen, weil – ganz simpel – der Handy-Akku leer ist oder die Internetverbindung abreißt. Bisher gibt es in Deutschland kaum verbindliche Standards für medizinische Apps. Daher macht es Sinn, zusätzlich auf Methoden wie das Notizheft, Telefonbuch, den Wecker oder Terminkalender zu setzen. Wir haben ein paar sinnvolle Apps für Sie näher angeschaut... →

Endlich Pause!
Eine App schlägt Alarm, wenn man zu lange über der Arbeit brüht



CLEVERE GESUNDHEITS-APPS

- 1 **7Mind** unterstützt die tägliche Achtsamkeits-Meditation. Auch individuelle Kurse zu den Themen Stress und Schlaf sind möglich.
- 2 **M-sense** bietet Migräne-Patienten Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist ein Projekt der Charité Berlin.
- 3 **BlutdruckDaten** dokumentiert die Entwicklung aller herzrelevanten Werte – wie auch den Puls, Blutzucker und das Gewicht.
- 4 **mySugr** Das Unternehmen aus Wien bietet ein Rundum-Paket für Diabetiker mit Kontrolle des Blutzuckers und Beratungen.
- 5 **Tinnitracks** filtert Töne aus der Musik und kann damit einen chronischen Tinnitus lindern.
- 6 **Vimedi** erinnert an die Einnahmen, warnt vor Wechselwirkungen und überwacht den eigenen Vorrat an Medikamenten.

Spezielle Programme fürs Handy können den Alltag von Patienten erleichtern



MOTIVIERENDE FITNESS-APPS



1 Runtastic



2 Argus



3 Fit2go



4 Yoga.com



5 Seven



6 UV-Check

1 **Runtastic** dokumentiert die sportlichen Erfolge. Es zeichnet alle Aktivitäten, wie Radfahren, Laufen oder Wandern, via GPS auf - Höhenmeter, Distanz, Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch inklusive.

2 **Argus** erfasst ebenfalls über GPS und Sensor die Bewegungen im Alltag sowie den Puls. Es erleichtert zusätzlich die Kontrolle über das Körpergewicht und die Ernährung.

3 **Fit2go** ist eine von vielen Krankenkassen-Apps für mehr Fitness. Sie mahnt langes Sitzen an und gibt Tipps, wie sich mehr Bewegung in den Alltag einbauen lässt.

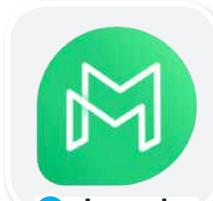
4 **Yoga.com** eignet sich für Einsteiger genauso wie für Fortgeschrittene. Die App leitet 289 Posen und Atemübungen an, die in hochauflösenden Videos gezeigt werden.

5 **Seven** ist ein schweißtreibendes 7-Minuten-Training, das alle Muskelgruppen aktiviert. Was Sie benötigen, ist ein Stuhl und eine Wand.

6 **UV-Check** hilft dabei, sich vor Sonnenbrand und Hautkrebs zu schützen. Ein Algorithmus berechnet aus aktuellem Sonnenstand, Strahlungsintensität, Ozonverteilung und Hauttyp die Dauer, bis das UV-Licht gefährlich wird.



APPS FÜR SCHNELLE HILFE



1 Jameda



2 Charisma Lifeguard



3 Erste Hilfe DRK



4 Apotheke vor Ort



5 APPzumARZT



6 Mobile Lebensretter

1 **Jameda** ist Deutschlands größte Online-Plattform für Arzt-Empfehlungen. Seit Neuestem ermöglicht die App auch eine Suche nach ausgewiesenen Spezialisten vor Ort.

2 **Charisma Lifeguard** ist für den Notfall konzipiert. Wird er aktiviert, baut er eine Sprach- und Datenverbindung zur Notrufzentrale der Johanniter-Unfall-Hilfe auf. Unterstützung gibt es auch dann, wenn das Sprechen nicht möglich ist.

3 **Erste Hilfe DRK** führt mit Audio- oder Textanweisungen durch die häufigsten Notfallsituation - von Verbrennungen bis zum Herzinfarkt.

4 **Apotheke vor Ort** bietet die Beipackzettel zu nahezu allen Medikamenten und warnt vor möglichen Wechselwirkungen. Daneben bietet die App die Möglichkeit, die Arznei in der Apotheke vorzubestellen.

5 **APPzumARZT** erinnert an sämtliche Impf- und Vorsorgetermine. Daneben gibt sie Auskunft darüber, welche kassenärztlichen Leistungen dem Betroffenen zustehen.

6 **Mobile Lebensretter** hilft in bedrohlichen Situationen. Sie ruft zunächst die Notfallnummer 112 und führt gleichzeitig andere User der App direkt zum Unfallort.

Smartwatch & Fitness-Tracker

DATEN AUSSER KONTROLLE?

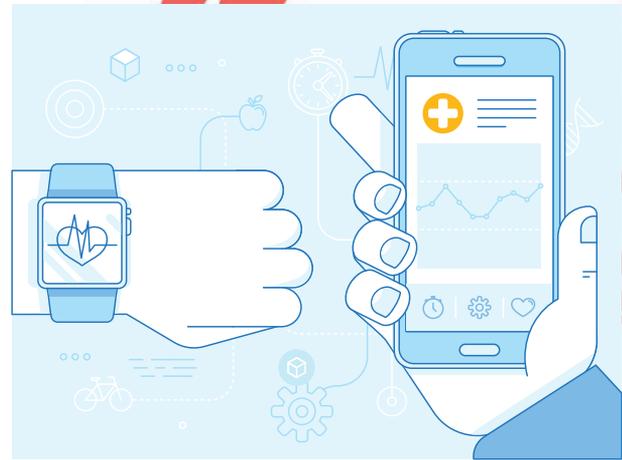
Wie viel Schritte sind es zum Bahnhof und was macht der Blutzucker?

Smartwatches und Fitness-Tracker suggerieren uns: Wir haben unser Leben und unsere Gesundheit im Griff. Doch die „Wearables“ (engl., die „Tragbaren“) speichern und „versenden“ viele sensible Daten von uns.

Das unabhängige Institut „AV-TEST“ hat 13 beliebte Fitness-Tracker sowie eine Smartwatch getestet – im Gegensatz zu den verheerend schlechten Datenschutz-Ergebnissen aus dem Jahr 2015 hat sich nun einiges zum Guten gewendet. So gab es in den Bereichen Sicherheit bei der lokalen und externen Kommunikation,

App-Sicherheit und Datenschutz acht Mal die Bestnote 3 von 3 Sternen, vier Geräte brachten es auf 2 von 3 Sternen, eins fiel durch.

Der bisher größte Schwachpunkt, die Bluetooth-Übertragung der Daten von Tracker zur App, geht bei fast allen Herstellern nur noch verschlüsselt vorstatten. Gespeichert wird meistens in einer Cloud mit personalisiertem Konto. Mehr Infos auf www.av-test.org



Armband und Smartphone kommunizieren über Bluetooth



ma vie
Gesund leben



Jetzt
KOSTENLOS
downloaden