

Entscheidend sind Transparenz, Zweck und Nutzen, Datenschutz, fachliche Qualität und Benutzerfreundlichkeit

Gesundheits-Apps auswählen: eine Checkliste für Fachpersonen

Viele Gesundheits-Apps wirken auf den ersten Blick nützlich. Für die Praxis reicht dieser erste Eindruck jedoch nicht aus. Anders als bei klassischen Medizinprodukten werden die meisten Apps in den App-Stores nicht inhaltlich geprüft. Vor der Freigabe wird in erster Linie kontrolliert, ob die App technisch funktioniert und keine Schadsoftware enthält. Aussagen zur fachlichen Qualität, zum Datenschutz oder zur Benutzerfreundlichkeit lassen sich daraus nicht ableiten.

Auch Bewertungen mit Sternen und Kommentaren anderer Nutzerinnen und Nutzer helfen nur begrenzt. Sie beziehen sich häufig auf persönliche Vorlieben oder technische Aspekte, etwa die Kompatibilität mit bestimmten Geräten, und erlauben kaum Rückschlüsse auf die klinische Eignung oder Qualität einer App. Für Gesundheits-Apps sind deshalb andere Fragen entscheidend:

- Sind die Inhalte fachlich korrekt und aktuell?
- Ist klar, wer hinter der App steht?
- Werden persönliche Daten sicher verarbeitet?

- Ist die App für die Zielgruppe verständlich und einfach nutzbar?
- Unterstützt die App die Behandlung tatsächlich?

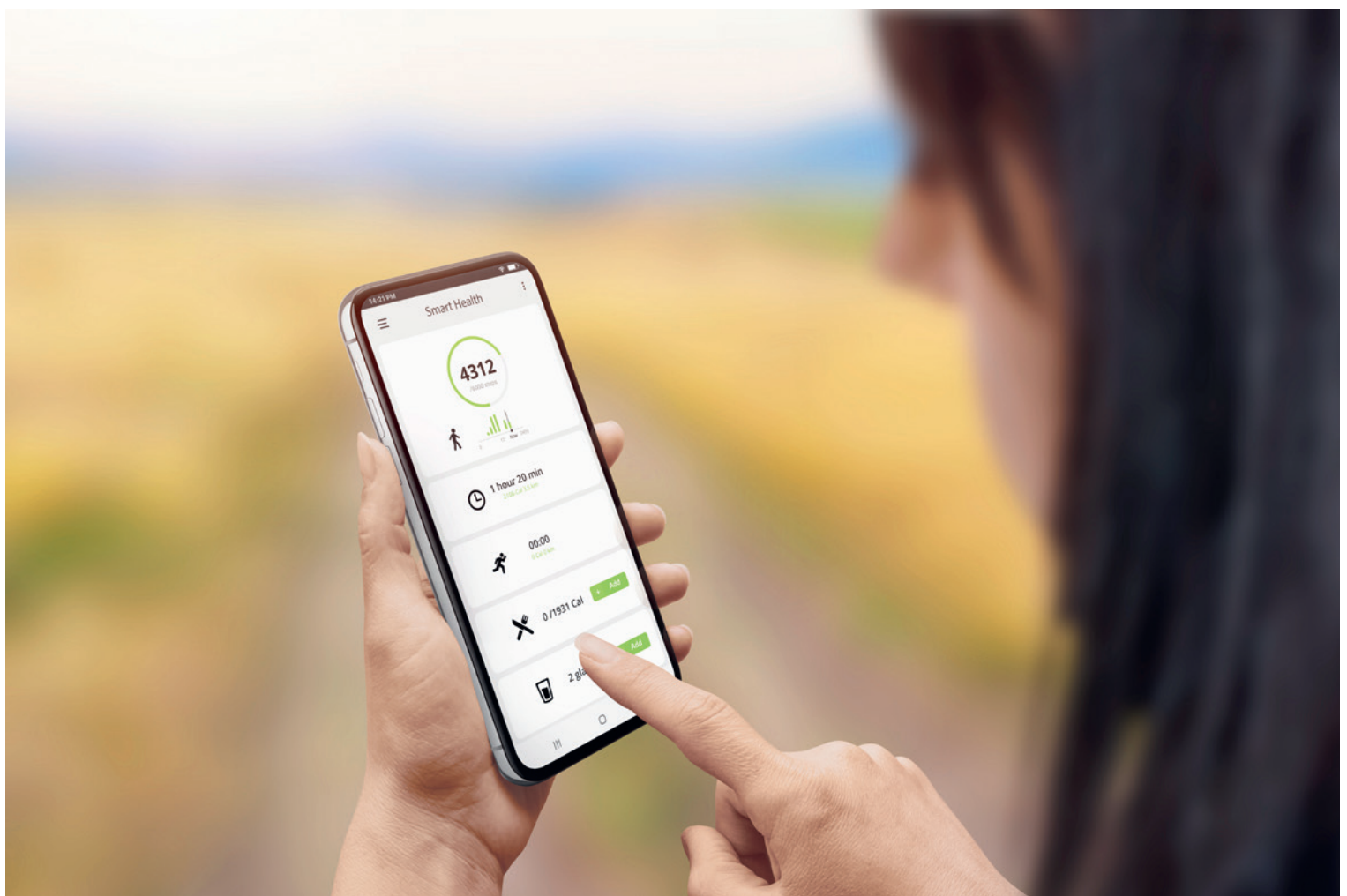
Gerade in der Gesundheitsversorgung sollten Apps nur eingesetzt oder empfohlen werden, wenn diese Fragen nachvollziehbar beantwortet werden können.

Hierfür wurde am Institut für Physiotherapie der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissen-

schaften (www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/physiotherapie) eine App-Checkliste entwickelt.

Woran erkennt man eine vertrauenswürdige App? – Medizinprodukt oder nicht?

Ein erster Hinweis auf die Qualität einer App ist, ob sie als Medizinprodukt zugelassen ist. Apps, die Krankheiten erkennen, überwachen, behandeln oder Beschwerden lindern sollen, gelten in



der Regel als Medizinprodukte und benötigen in Europa eine CE-Kennzeichnung.

Diese Kennzeichnung bedeutet jedoch nicht automatisch eine hohe Qualität, sondern zeigt, dass bestimmte Anforderungen an Sicherheit und Funktion erfüllt sind. Fehlt eine solche Kennzeichnung, sollte besonders kritisch geprüft werden, welchem Zweck die App dient und welche gesundheitsbezogenen Aussagen sie macht.

Das ZHAW Digital Health Lab

Das ZHAW Digital Health Lab vereint Expertinnen und Experten aus den Bereichen Biomedizin, Gesundheit, Technologie und Wirtschaft, die zusammen Innovationen für die Digitalisierung im Gesundheitswesen schaffen.

Die Vision

Die Fachleute des ZHAW Digital Health Labs sind überzeugt, dass mit einer nachhaltigen digitalen Transformation das Gesundheitswesen verbessert und dadurch die Gesundheit und das Wohlergehen der Bevölkerung und aller Stakeholder gesteigert werden kann.

Die Mission

Der Beitrag zu einer intelligenten digitalen Transformation im Gesundheitswesen besteht aus:

- Betrieb einer anwendungsorientierten, interdisziplinären Forschung & Entwicklung und Sicherstellung des Transfers der Erkenntnisse und Methoden in Lehre und Praxis
- Vernetzung von Expertise aus spezialisierten Forschungsgruppen und Praxiskontakten aus allen möglichen Bereichen, Tätigkeiten und Hierarchien
- Kreation von Synergien aus der Zusammenarbeit im Netzwerk und sind dadurch eines einzigartigen Nährbodens für interdisziplinäre, anwendungsorientierte Exzellenz

www.zhaw.ch/digitalhealth



DiGA-Verzeichnis in Deutschland

Apps, die im deutschen DiGA-Verzeichnis aufgeführt sind, wurden umfassend geprüft. Dabei werden insbesondere folgende Punkte bewertet:

- Sicherheit
- Funktionstauglichkeit
- Datenschutz und Datensicherheit
- Nachweis eines positiven Nutzens für die Versorgung

Solche Apps können deshalb mit hoher Sicherheit empfohlen werden.

Aktuelle Situation in der Schweiz

In der Schweiz wurden bis Juli 2026 keine Gesundheits-Apps von den Krankenkassen vergütet. Seither ist erstmals eine digitale Therapie-App in die Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) aufgenommen worden. Damit übernehmen die Schweizer Krankenkassen (Grundversicherung) die Kosten für ärztlich verschriebene digitale Therapie-Apps, insbesondere zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen. Für Entwicklerinnen und Entwickler von Apps liegen zudem Kriterien zur Beurteilung von Gesundheits-Apps vor.

Für die App-Checkliste wurden diese Kriterien weiterentwickelt und für den Praxiseinsatz aufbereitet. Daraus entstand eine Checkliste, mit der Apps, manchmal kombiniert mit Wearables bewertet werden können. Die folgenden Punkte werden dabei durch geschulte Fachpersonen geprüft:

- 1. Transparenz:** Eine qualitative hochwertige App legt transparent dar, wer sie entwickelt

hat, gibt Kontaktdaten an und legt offen, über welche Qualifikationen die Personen verfügen, welche die Inhalte erstellt haben. Ebenso sollte klar ersichtlich sein, an welche Zielgruppe sich die App richtet. – Vorsicht ist geboten, wenn solche Angaben fehlen oder sie unklar sind.

- 2. Zweck und Nutzen:** Die App sollte zudem nachvollziehbar beschreiben, welchen Zweck sie erfüllt - beispielsweise die Unterstützung von Heimübungen, Schmerzerfassung oder die Förderung der Adhärenz. Wichtig ist, dass die erfassten Daten und Funktionen tatsächlich zu diesem Ziel passen. – Eine Vielzahl an Funktionen ist dabei kein Qualitätsmerkmal, sondern kann die Nutzung sogar erschweren.

- 3. Datenschutz:** Gesundheitsdaten sind besonders sensibel und schützenswert. Vor einer Empfehlung sollte daher geprüft werden, welche Daten erhoben werden, wo und wie sie gespeichert werden, ob die Daten an Dritte weitergegeben werden. Vertrauenswürdige Apps verfügen über eine verständliche Datenschutzerklärung. Auch relevant ist, ob sich die Funktionen auch ohne Registrierung nutzen lassen. – Wenn unklar ist, wie mit den Daten umgegangen wird, sollte die App nicht empfohlen werden.

- 4. Fachliche Qualität:** Die Inhalte einer Gesundheits-App sollten aktuell, fachlich fundiert und nachvollziehbar sein. Empfehlenswert sind Apps, die sich auf Leitlinien oder wissenschaftliche Erkenntnisse stützen, deren Inhalte von qualifizierten Fachpersonen erstellt wurden und für die Studien oder dokumentierte Praxiserfahrungen vorliegen. – Besonders kritisch zu betrachten sind Apps, die schnelle Heilung versprechen oder sehr

Dr. Mandy Scheermesser und Prof. ZHAW Dr. Markus Wirz sind die Autoren dieses Artikels.



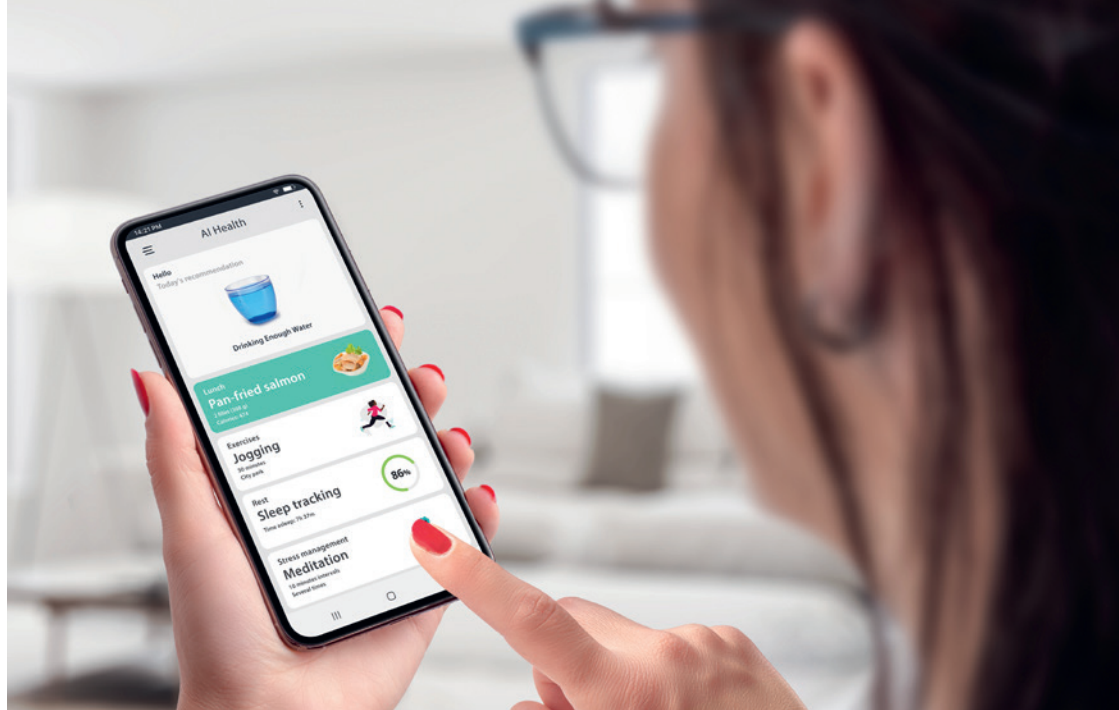
allgemeine Aussagen ohne nachvollziehbare Quellen machen.

5. Benutzerfreundlichkeit: Eine App kann fachlich gut sein und trotzdem in der Praxis scheitern, wenn sie zu komplex ist. Für Nutzerinnen und Nutzer ist wichtig, dass sie einfach zu bedienen, übersichtlich aufgebaut und ohne lange Einführung nutzbar ist sowie auf dem jeweiligen Gerät zuverlässig funktioniert. – Ein kurzer Praxistest ist oft sinnvoll: Die App sollte vor einer Empfehlung selbst ausprobiert werden.

Einfache Vorgehensweise für die Praxis

Für den Berufsalltag hat sich folgende Reihenfolge bewährt:

- App selbst kurz testen.
- Prüfen, wer der Anbieter ist.
- Datenschutzerklärung lesen.
- Nachsehen, ob die App ein Medizinprodukt oder im DiGA-Verzeichnis gelistet ist.
- Einschätzen, ob die Inhalte fachlich sinnvoll und für die Zielgruppe geeignet sind.
- Erst danach die App Patientinnen und Patienten empfehlen.



Fazit

Gesundheits-Apps können die medizinische und therapeutische Behandlung sinnvoll ergänzen. Sie sollten jedoch nicht allein aufgrund guter Bewertungen im App-Store eingesetzt werden. Entscheidend sind vielmehr fachliche Qualität, Datenschutz, Transparenz und Benutzerfreundlichkeit. Für die Praxis ist häufig eine strukturierte Kurzprüfung ausreichend. Besonders empfehlenswert sind Apps, die als Medizinprodukt

gekennzeichnet sind, im DiGA-Verzeichnis oder auf der MiGel aufgeführt werden oder anhand etablierter Kriterien geprüft wurden.

Weitere Informationen

www.zhaw.ch
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Institut für Physiotherapie
Katharina-Sulzer-Platz 9, 8401 Winterthur

WELLANO

Geniessen Sie Geborgenheit.

brunner-group.com

brunner ::

© Stefan Marquardt