



# Gesundheit und Fitness

Digitale Unterstützung des Wohlbefindens



Zu den Themen Gesundheit und Fitness lassen sich im Internet zahlreiche und vielfältige Informationen und Angebote finden. Vor allem im Zuge der Pandemie gewinnen körperliches und geistiges Wohlbefinden sowie körperliche Fitness zunehmend an Bedeutung. Digitale Gesundheitsinformationen, Anwendungen und Technik eröffnen hierbei viele Möglichkeiten.

## Gesundheitsrecherche im Netz

Viele Menschen informieren sich heutzutage zu gesundheitlichen Themen im Internet. Die digitale Recherche zu Fitness, Ernährung oder Krankheitssymptomen bietet umfangreiche Ergebnisse an und kann stellenweise sehr schwer zu überblicken sein. Darum ist es hilfreich, einige Dinge zu beachten (Siehe auch Modul „Richtig suchen und finden“).

Diverse Suchmaschinen helfen bei der Gesundheitsrecherche im Netz. Hier einige Beispiele:

- Ecosia
- Qwant
- Google
- Bing
- Yahoo
- Ask
- DuckDuckGo
- StartPage



## Tipps zur Online-Gesundheitsrecherche

- **Zuallererst: Ihre Online-Recherche ersetzt keinesfalls einen Arzt:ärztinbesuch!** Recherchieren Sie mit Bedacht. Hüten Sie sich vor voreiligen Diagnosen und bleiben Sie ruhig. Bei Unsicherheiten und anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich stets an geschultes Fachpersonal.
- **Formulieren Sie Ihre Suchanfrage so exakt wie möglich** (Beispiel: *Beim Suchbegriff Rückenschmerzen geben Sie möglichst genau an, um welche Art Rückenschmerzen es sich handelt, z. B. stechende Rückenschmerzen, oder ziehende Rückenschmerzen*).
- **Versuchen Sie auch alternative Beschreibungen**, falls nötig (Beispiel: *Statt Taubheit im Arm, Gefühllosigkeit/Kribbeln im Arm*). Oftmals ist es hilfreich der Beschreibung hinzuzufügen, ob die Symptome bereits länger bestehen oder akut auftreten (Beispiel: *stechender Rückenschmerz akut/stechender Rückenschmerz chronisch*)

- **Wählen Sie ein passendes Portal aus:** Allgemeine Gesundheitsportale im Internet verfügen über eine enorme Bandbreite an Informationen und können bereits eine Fülle an Informationen liefern. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit spezialisierte Portale für spezifische Krankheiten und Gesundheitsthemen zu nutzen, um Ihre Suche zu verfeinern.
- **Achten Sie auf die Qualität und Aktualität der Ergebnisse:** Einige Internetseiten weisen durch ein Qualitätssiegel aus, dass die entsprechenden Ergebnisse durch unabhängige Expert:innen geprüft wurden und vertrauenswürdig sind (*Beispiel: HON-Siegel, Logo Geprüfte Homepage*). Da sich das Gesundheitswesen sowie die medizinische Forschung im ständigen Wandel befinden, ist es wichtig, die Aktualität der Ergebnisse zu prüfen. So vermeiden Sie es, veraltete und überholte Informationen zu erhalten. Hierzu prüfen Sie auf der Internetseite bitte das *Datum der letzten Aktualisierung bzw. den letzten Stand* (meist finden Sie das Datum ganz oben oder ganz unten auf der Seite).
- **Vergleichen Sie mehrere Internetseiten,** um die Glaubwürdigkeit einer Information besser beurteilen zu können.

### Einige Beispiele für Internetseiten zur Gesundheitsrecherche

- <https://www.apotheken-umschau.de>
- <https://www.gesundheitsinformation.de>
- <https://www.patienten-information.de>
- <https://www.internisten-im-netz.de>
- <https://www.netdokter.de>

### Video-Sprechstunden



Spätestens seit Beginn der Corona Pandemie bieten viele Ärzt:innen immer häufiger sogenannte Online-Sprechstunden an. Wenn Sie sich bspw. nicht in der Lage fühlen, das Haus zu verlassen oder auch, wenn Sie sich keinem Ansteckungsrisiko in der Praxis aussetzen wollen, kann diese Möglichkeit eine gute Alternative zur klassischen Sprechstunde sein.

### Wie läuft die Videosprechstunde ab?

- Sie erhalten von den jeweiligen Ärzt:innen einen Termin sowie die Zugangsdaten zum jeweiligen Videodienst (Die Praxen beauftragen hierfür Anbieter, die spezielle Sicherheitsstandards erfüllen um Ihre persönlichen Patient:innendaten zu schützen).
- Darüber hinaus müssen Sie als Patient:in eine Einwilligungserklärung unterzeichnen, in der Sie der Nutzung Ihrer Daten im jeweiligen Videodienst zustimmen.
- Im Anschluss wählen Sie sich über die erhaltenen Zugangsdaten ein und die Videosprechstunde kann beginnen.

## Was benötige ich für die Video-Sprechstunde?



Sie benötigen ein **Gerät** mit Bildschirm, beispielsweise einen PC oder Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone.



Ihr Gerät sollte über ein **Mikrofon sowie Lautsprecher** verfügen, um selbst sprechen und Ihr Gegenüber hören zu können



Im Idealfall verfügt Ihr Gerät außerdem über eine **Webcam (Kamera)**, die es den Ärzt:innen ermöglicht, Sie zu sehen, um so Ihren Gesundheitszustand besser einschätzen zu können und sich ein Bild der Symptomatik zu machen.



Sie benötigen eine **stabile Internetverbindung** (**Tip**: Nutzen Sie hierfür WLAN-Netzwerke und keine mobilen Daten, da Videochats ein hohes Datenvolumen verbrauchen)

## Digitale Apotheke

Das Internet bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Gesundheitsinformationen zu erhalten und digitale Sprechstunden zu besuchen, sondern ebenso Medikamente zu bestellen und zukünftig auch Rezepte einzulösen. Auch die Apotheken bieten im Zuge der Digitalisierung Online-Angebote an.



## Versandapotheken

Versand-Apotheken sind örtliche Apotheken, die Ihre Medikamente und Produkte auch online verkaufen und anschließend per Post versenden. Seit der Gesundheitsreform im Jahr 2004 ist es möglich, auch rezeptpflichtige Medikamente online zu erwerben.

Sie können die angebotenen Präparate online heraussuchen und im Anschluss per (Online-) Überweisung, Paypal, Kreditkarte oder andere Zahlungsmittel bezahlen. Ihr Einkauf wird Ihnen anschließend per Post zugesandt.

Diese Option bietet sich vor allem dann an, wenn Sie sich körperlich nicht in der Lage fühlen eine örtliche Apotheke aufzusuchen oder die nächste Apotheke bspw. zu weit entfernt ist.

### Woran erkennen Sie eine seriöse Versandapotheke? Folgende Kriterien müssen beachtet werden:

- Im Impressum muss eine vollständige Kontaktadresse angegeben sein (Adresse, Festnetz-Telefon, Name des:r vertretungsberechtigten Apothekers:in, Aufsichtsbehörde, Apotheker:innenkammer, Lizenz).
- Über all diese Angaben ist eine Erreichbarkeit der Apotheke sichergestellt.
- Sie haben über die Kontaktdaten die Möglichkeit, sich persönlich telefonisch, per E-Mail oder per Post beraten zu lassen.



**Tip**: Einige Apotheken bieten Blutzuckermessungen, Messungen der Vitalwerte und Ähnliches an. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen werden anschließend direkt in Ihre elektronische Patient:innenakte aufgenommen, die Ihre Ärzt:innen einsehen können. Diese Dienste bieten sich vor allem für Verlaufskontrollen oder Ähnliches an, für die ein Praxisbesuch nicht unbedingt erforderlich ist.

## Das E-Rezept

### Was ist das E-Rezept?

Vorab: Ab Januar 2022 sollte das E-Rezept die traditionellen Rezepte ablösen. Der Starttermin dieses Vorhabens verzögert sich allerdings. Daher hat die folgende Beschreibung zunächst nur perspektivischen Charakter.

Das E-Rezept ist die elektronische, papierlose Alternative zum herkömmlichen Rezept. Diese Rezepte können (genauso wie klassische Rezepte in Papierform) in jeder örtlichen Apotheke sowie in Versand-Apotheken eingelöst werden. Es ist eine digitale Lösung, bei der die ärztlichen Verordnungen mit Hilfe eines verschlüsselten Zugangs über Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren PC abgerufen werden können (bspw. mittels QR-Codes). Auch spezielle Apps, über die E-Rezepte abgerufen werden können, machen dieses Vorgehen möglich.



## Sensible Gesundheitsdaten und Datensicherheit



Auf Grundlage der potenziellen Risiken sollten besonders im Bereich der digitalen Gesundheit und Fitness datenschutzrechtliche Fragen besonders berücksichtigt werden. Gesundheitsdaten zählen zu den sogenannten „sensiblen Daten“, weil sie sowohl direkt als auch indirekt, sensible Informationen einer Person abbilden. Es gilt also besondere Vorsicht! Seien sie sich stets bewusst, dass keine digitale Technologie

Ihnen zu 100 Prozent Sicherheit vor missbräuchlicher Verwendung versprechen kann. Auch wenn die Standards der Datensicherheit sehr hoch sind, ist und bleibt jede digitale Innovation anfällig für unterschiedlichste Sicherheitslücken. Daher ist es sinnvoll, sich darüber zu informieren, was mit Ihren Daten passiert und welche Folgen missbräuchliche Datenverarbeitung haben kann.

## Welche Daten gehören dazu?

- Name, Adresse, Geschlecht, Geburtsdatum
- Krankengeschichte
- Informationen zu aktuellen sowie chronischen Erkrankungen
- Impfstatus
- Informationen zu Gewicht, Fettwerte, Blutzucker, Allergien, Unverträglichkeiten
- Informationen zu Therapien sowie Informationen zu Eingriffen und ambulanten/stationären Aufenthalten
- Medikamentierung und Laborergebnisse
- Notfalldaten sowie Daten zur Patient:innenverfügung
- Arzt:ärztintermine, Arzt:ärztinrechnungen, Versichertenstatus, etc.



## „Was passiert mit meinen Daten?“

Arzt:ärztinbesuche und andere Sprechstunden:

Der Umgang mit Gesundheitsdaten ist in Deutschland gesetzlich geregelt. So sind diese „gesundheitsbezogenen Daten“ mit äußerster Sorgfalt zu behandeln. Die Daten dürfen nur mit Ihrer Zustimmung, gespeichert oder verwendet werden. Die notwendige Zustimmung erteilen Sie den Praxen, Apotheken oder anderen Dienstleistenden nach Aufforderung häufig schriftlich.

- Im Anschluss werden all diese Daten in einer elektronischen Patient:innenakte gespeichert und können dort ein Leben lang fortgeführt werden und so Ihre gesamte Patient:innengeschichte abbilden.
- Die Server auf denen gesundheitsbezogene Daten gespeichert werden, stehen in Deutschland und unterliegen strengen, europäischen Bestimmungen. Alle Dokumenteninhalte sind so verschlüsselt, dass niemand außer Ihnen und den Menschen, denen Sie eine Befugnis erteilt haben, sie einsehen kann.
- Zu jedem Dokument gehören auch immer bestimmte Metadaten, die bspw. eine Dokumentensuche in einer Datenbank ermöglichen. Diese sind im Augenblick der Suche verschlüsselt und werden in einem besonders geschützten Bereich verarbeitet.

### Tipp



Gut zu wissen: Auch bei Ärzt:innen- oder Krankenkassenwechsel sind die Daten übertragbar.

## Gesundheitsbezogene Daten in Apps und DiGA:

Sie haben die Möglichkeit über bestimmte Apps und auch Spracherkennungsprogramme verschiedene Gesundheitsanwendungen zu nutzen. Auch hierbei werden gesundheitsbezogene Daten verarbeitet und gespeichert. Der Datenschutz spielt dabei eine große Rolle.

Zunächst einmal greifen auch hier die regulären Datenschutzvorschriften. Auch hier werden Sie, sofern es sich um seriöse Angebote handelt, zunächst um Ihre Zustimmung gebeten. Häufig in folgender Form: „Stimmen Sie zu, dass in der Anwendung Ihre Gesundheitsdaten im Sinne der DSGVO verarbeitet werden“. So oder so ähnlich könnte die Aufforderung aussehen. Sofern es sich bei der Anwendung um ein Medizinprodukt (Produkte, die einen medizinischen Zwecks erfüllen) handelt, können sie davon ausgehen, dass die Datenverarbeitung auch hier mit äußerster Sorgfalt nach europäischen Standards vorgenommen wird.

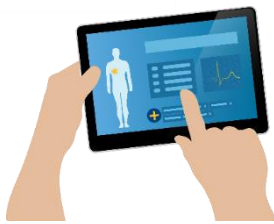
**Achtung:** Nicht alle Gesundheits- oder Fitness-Apps sind Medizinprodukte! Auch andere Apps, die Informationen oder Angebote auf den Gebieten Gesundheit und Fitness anbieten, verarbeiten und speichern personenbezogene Daten. Da Anbietende häufig Ihren Sitz im Ausland haben, können auch Ihre Daten auf verschiedenen ausländischen Servern gespeichert werden, die nicht den europäischen Vorschriften unterliegen. Informieren Sie sich vorab genau, welche Anwendungen Sie nutzen wollen und welche Datenschutzvorschriften die Grundlage bilden.

Zum Beispiel hier:

<https://www.computerbild.de/artikel/cb-Tests-Wearables-Datenschutz-Fitnesstracker-29842159.html>



## Gesundheits-Apps



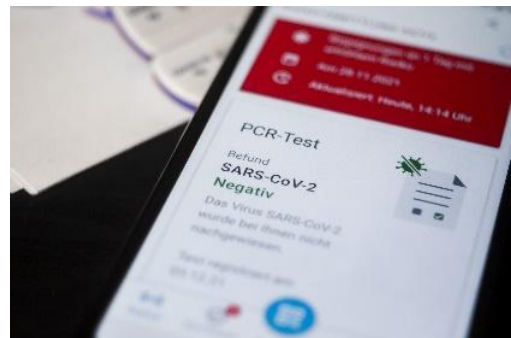
Unter dem Begriff „Gesundheits-Apps“ verbergen sich vielfältige Anwendungen zum Thema Gesundheit und Fitness. Diese Anwendungen können Ihnen dabei helfen, langfristig und vielfältig Ihre Gesundheit und Fitness durch die Nutzung spezieller Programme und Technologien zu verbessern. Im Wesentlichen lassen sich Gesundheits-Apps in die folgenden drei Kategorien einteilen.

### Medizinische Gesundheitsapps

Diese Apps helfen Ihnen dabei, eine Erklärung für bestimmte Symptome und Beschwerden zu finden, sowie sich über empfohlene Therapiemaßnahmen zu informieren (Beispiel: Auswertung der Blutdruckwerte, Behandlungs-/Therapiemöglichkeiten bei zu hohem/zu niedrigem Blutdruck).

Passende Apps finden Sie bspw. auf der Internetseite:

<https://www.trustedhealthapps.org>



### Gesundheitsapps auf Rezept (DiGA)

Diese Apps werden durch das Bundesgesundheitsministerium als geprüft eingestuft und bieten Patient:innen die Möglichkeit, verschiedene Anwendungen als Kassenleistung zu erhalten. Hierbei werden durch die Ärzt:innen oder auch Physiotherapeut:innen Rezepte für bestimmte Gesundheitsanwendungen ausgestellt, die die Patient:innen an Ihre Krankenkassen senden können (hierbei können Anwendungen von bis zu 500 Euro im Monat genutzt werden).

Weiterführende Informationen finden Sie auf: <https://diga.bfarm.de>

### Fitness- und Lifestyle-Apps/sonstige Gesundheits-Apps

Diese Anwendungen können Ihnen dabei helfen, langfristig eine gesunde Lebensweise zu verfolgen. Durch die Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten oder elektronische Tagebücher zum Verlauf ihres körperlichen Zustands (bspw. Gewichtskontrolle) können diese Apps Ihnen helfen, einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu halten.

Beispiele für solche Apps finden Sie unter:

<https://aok-erleben.de/artikel/fitness-apps-was-koennen-die-smarten-helfer>

Auch die Krankenkassen bieten mittlerweile vielfältige Online-Services an, die die Kommunikation der Mitglieder und der Kassen sowie die Verwaltung der Gesundheitsdaten erleichtern sollen.

## App „Intelli@ge“

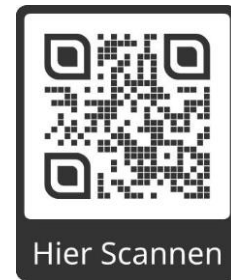


Diese App wurde im Rahmen des Forschungsprojekts GATEKEEPER vom Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, der TU Dresden und dem Carus Consilium Sachsen entwickelt. Intelli@ge bietet wissenschaftlich fundierte Informationen und Anregungen zu körperlicher und psychischer Gesundheit direkt auf Ihrem Smartphone. Das unterstützt Sie dabei, ein gesundes, aktives und unabhängiges Leben zu führen.

Ziel der Studie mit intelli@ge ist es, Aussagen über die psychische Gesundheit der Zielgruppe 50+ in Zusammenhang mit der Belastung durch Covid-19 treffen zu können. Zudem soll diese App in ihrer Nutzbarkeit und Anwendbarkeit überprüft werden. Teilnehmende werden gebeten, mit der App „intelli@ge“ Angaben über ihre psychische Gesundheit und die Bedienung der App in pseudonymer Form für die Forschung zur Verfügung zu stellen.

### Einrichtung und Inhalt:

Zunächst muss die App installiert und eingerichtet werden, am besten über folgenden QR-Code Scan oder die Webadresse:



Hier Scannen  
[www.intelliage.de](http://www.intelliage.de)

Im Anschluss können Sie die gesamten Inhalte der App erkunden und vielfältige Funktionen nutzen:

### Ihre Notizen

---



---



---



---



---

## Fitness-Tracker, Smart Watch und mehr/„wearables“

Ebenso wie Smartphones und Co. halten auch andere „Smarte Alltagshelfer:innen“ Einzug in unser Leben. Geräte wie Smart Watches (digitale Datenuhren), Fitness Tracker (digitale Armbänder) oder Virtual Reality Brillen (Datenbrille mit Bildschirm) sind darauf ausgelegt, nahezu unbemerkt unseren Alltag zu unterstützen. Sie alle werden unter dem Begriff „Wearables“ (tragbare Geräte) zusammengefasst. Diese kleinen, vernetzten Computer sammeln Daten über ihre Träger:innen (bspw. über körperliche Aktivitäten und Vitalwerte) und leiten sie an Smartphones oder andere Geräte weiter. Auf Grundlage der gesammelten Daten können die Geräte bestimmte Trends (Entwicklungsverläufe) der Nutzer:innen vorhersagen, Gesundheitsdaten erfassen und bspw. individuelle Trainings- und Ernährungspläne erstellen.



### Smart- Watches ...



... sind Armbanduhren, die mit Sensoren ausgestattet sind und über einen kleinen Bildschirm verschiedene Informationen darstellen können. Die Uhren sind meist mit dem Smartphone gekoppelt und ermöglichen einen schnellen Zugriff auf die Informationen. Auf einem reduzierten Bildschirm können vielfältige gesundheitliche, aber auch alltägliche Funktionen (wie bspw. Messenger Dienste) über gespeicherte Apps genutzt werden.

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Schneller Zugriff</b> auf die Uhr und somit auf das Smartphone – „Fernbedienung des Smartphones“</li> <li>● <b>Kleiner, kompakter, tragbarer</b> als das Smartphone oder andere Geräte</li> <li>● <b>Erfassen der Vitalwerte</b></li> <li>● <b>Präventive Maßnahme</b> (z. B. durch das Erinnern an Bewegung)</li> <li>● <b>Schutzfunktion</b> (z. B. Notfalldienste oder die Messung der Gangdaten einer Person und Erstellung einer Sturzwarnung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kostenfaktor:</b> Smart-Watches sind im Vergleich zu anderen Geräten relativ teuer</li> <li>● <b>Batterielaufzeit:</b> Smart-Watches müssen im Gegensatz zu herkömmlichen Uhren regelmäßig aufgeladen werden</li> <li>● Die Kenntnisse zur <b>Datensicherheit</b> sind bisher nicht ausreichend untersucht worden und die Daten, die erfasst werden, sind allerdings hochsensibel</li> </ul>



## Fitness-Tracker ...

... sind Armbänder, die unsere Schritte zählen, unseren Puls messen oder uns sogar zu mehr Bewegung motivieren können. Die Daten der Fitness-Armbänder können über verschiedene Apps mit dem Smartphone oder anderen Geräten synchronisiert werden. Im Gegensatz zu Smart-Watches verfügen sie aber nicht über die oben genannte „Fernbedienungs-Funktion“. Die Armbänder besitzen vielfältige Funktionen, wie bspw. Pulsmessung, Schrittzähler, Vitaldatenmessung oder auch Schlafanalyse.



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fitness-Armbänder <b>steigern die Motivation</b> und regen zur Bewegung an</li> <li>● <b>Fitness-Armbänder sind kleiner und kompakter</b> als Smart-Watches</li> <li>● Sie erstellen <b>Statistiken</b> des eigenen Gesundheits- und Fitnesszustands und bilden <b>Verläufe</b> ab</li> <li>● Einige <b>Krankenkassen</b> bezuschussen Fitness-Armbänder bzw. belohnen die täglich erreichten Schritte in bestimmten <b>Prämienprogrammen</b> (siehe AOK)</li> <li>● Fitness-Armbänder können zu <b>Wettbewerbssituationen</b> im Familien- und Freundeskreis motivieren, also zu Bewegung anregen und zugleich soziale Kontakte stärken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Bewegungssensoren der Armbänder sind zwar fortschrittlich, aber <b>nicht immer fehlerfrei</b></li> <li>● Die Kenntnisse zur <b>Datensicherheit</b> dieser Armbänder sind bisher nicht ausreichend untersucht worden und die Daten, die erfasst werden, sind allerdings hochsensibel</li> </ul>

## Ihre Notizen

---



---



---



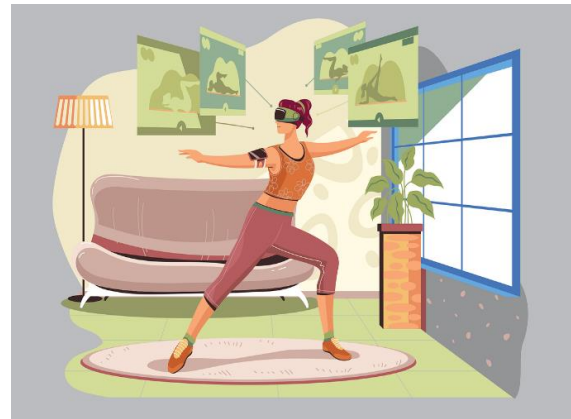
---



---

## Virtual Reality-Brillen/„SmartGlasses“ (Datenbrillen) ...

... sind tragbare Brillen, durch die Nutzende in künstliche Welten eintauchen können. Über die Brille wird eine virtuelle Welt erzeugt und für die Nutzenden in einer 360° Ansicht erlebbar gemacht. Durch spezielle Controller oder spezielle Augenbewegungen ist es möglich mit der virtuellen Welt zu interagieren. So sind auch spezielle Gesundheits- und Fitnessprogramme bereits über Virtual Reality-Brillen realisierbar.



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Fitness</b> kann <b>spielerisch</b> erlebt werden</li> <li>● Die Bewegung kann <b>in den eigenen vier Wänden</b> und gleichzeitig in einer anderen Welt stattfinden</li> <li>● Mehr <b>Motivation</b> durch „Wettkampfoptionen“ und „High-Score-Listen“</li> <li>● Gute <b>Bewegungsalternative bei häuslicher Isolation</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewegung an der <b>frischen Luft wird zweitrangig</b></li> <li>● Reale soziale Interaktion kann in den Hintergrund rücken und <b>soziale Isolation</b> fördern</li> <li>● <b>Sehr teuer</b> in der Anschaffung, da diese Technologie noch neu ist (daher oftmals auch unausgereift)</li> <li>● <b>Datenschutzfragen</b> sind unzureichend erforscht</li> </ul>

## Aufgabe



Recherchieren Sie im Internet zu Fitnessangeboten in Ihrer Umgebung.

## Ihre Notizen

---



---



---



---



---

## Tipps

### Notfallpass/Notfallkontakte

Viele Smartphones bieten Ihnen eine Funktion für Notfälle. So können Sie auch im Sperrzustand Notrufe tätigen oder relevante Gesundheitsdaten sowie Notfallkontakte hinterlegen. Diese Informationen können im Notfall ebenso im gesperrten Zustand des Smartphones abgerufen werden.



### Sehhilfe (Lupe) über Smartphone

Falls Sie eine Sehhilfe benötigen oder Ihnen das Display des Smartphones in bestimmten Fällen zu klein ist, gibt es verschiedene Apps, die es ermöglichen, Inhalte zu vergrößern (Beispiel App „Lupe“).

### Gangmessung, Sturzwarnung

Einige Apps ermöglichen es, Ihre Gangdaten zu erfassen und auszuwerten. Dadurch kann Stürzen und Fehlstellungen entgegengewirkt werden. Smartwatches können diese Funktion ebenfalls mitbringen. Wenn ein Sturz erkannt wird, hat man einige Minuten Zeit um zu sagen, dass alles ok ist. Ansonsten werden die hinterlegten Notfallkontakte kontaktiert.

### Sportkurse online über SmartTV/Tablet

Viele Fitness- und Gesundheits-Apps bieten die Möglichkeit Online-Kurse zu absolvieren. So können Sie bspw. an Online-Fitnesskursen oder Meditationstrainings teilnehmen. Hierbei ist es sinnvoll, größere Bildschirme zu nutzen. Wenn Sie über einen SmartTV oder ein Tablet verfügen, bieten sich diese Geräte für bestimmte Anwendungen besonders an (Über bestimmte Sticks lassen sich Ihre Geräte auch miteinander koppeln, sodass sie bspw. über Ihr Smartphone den Fernseher bedienen können.).

### Digital Informieren über analoge Angebote

Nutzen sie die Ihre Geräte und die Bandbreite des Internets, um sich digital über analoge Angebote zu informieren. Recherchieren Sie online, welche Kurse oder Veranstaltungen in Ihrer Region angeboten werden und buchen Sie online einen Termin bzw. Ihre Tickets (siehe dazu auch das Modul „Unterhaltung“).

## Beispiele für Gesundheits-Apps

- Health-App (iOS & Android)
- Corona-WarnApp
- digitaler Impfnachweis
- Impf-Finder
- Mein Notruf-App
- Kry-Symptomchecker

## Aufgabe



Suchen Sie online eine Versandapotheke und schätzen Sie deren Seriosität ein.

## Ihre Notizen

---



---



---



---



---

## Weiterführende Informationen

Thema	Link
Medizinische Gesundheits-Apps	<a href="https://www.bfarm.de/DE/Aktuelles/Veranstaltungen/Archiv/160608-Dialog.html?nn=468782">https://www.bfarm.de/DE/Aktuelles/Veranstaltungen/Archiv/160608-Dialog.html?nn=468782</a> <a href="https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/gesundheitsapps-medizinische-anwendungen-auf-rezept-41241">https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/gesundheitsapps-medizinische-anwendungen-auf-rezept-41241</a> <a href="https://aok-erleben.de/artikel/fitness-apps-was-koennen-die-smarten-helfer">https://aok-erleben.de/artikel/fitness-apps-was-koennen-die-smarten-helfer</a> <a href="https://www.trustedhealthapps.org/">https://www.trustedhealthapps.org/</a> <a href="https://diga.bfarm.de/de">https://diga.bfarm.de/de</a>
„Wearables“	<a href="https://news.sap.com/germany/2019/08/medizinische-wearables-healthcare/">https://news.sap.com/germany/2019/08/medizinische-wearables-healthcare/</a>
Datenschutz	<a href="https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Artikel/Digitale-Welt/europaeische-datenschutzgrundverordnung.html">https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Artikel/Digitale-Welt/europaeische-datenschutzgrundverordnung.html</a> <a href="https://www.saechsdsb.de/presse/139-datenschutzkonferenzen/dsk-91/520-wearables-und-gesundheits-apps-sensible-gesundheitsdaten-effektiv-schuetzen">https://www.saechsdsb.de/presse/139-datenschutzkonferenzen/dsk-91/520-wearables-und-gesundheits-apps-sensible-gesundheitsdaten-effektiv-schuetzen</a>
Intelli@ge	<a href="https://intelliage.de">Intelli@ge Startseite (intelliage.de)</a>

## Quellen

'Bild: Freepik.com'. Dieses Cover wurde unter Verwendung von Ressourcen von Flaticon.com erstellt.  
 'Bild: Flaticon.com'. Dieses Cover wurde unter Verwendung von Ressourcen von Flaticon.com erstellt.