

# GESUNDHEITS-APPS: Worauf sollte ich achten?

## – Patienteninformation –

Gesundheits-Apps gibt es in Hülle und Fülle. Sie können in vielen Bereichen zum Einsatz kommen und den Alltag von kranken Menschen erleichtern. Doch nicht alle Angebote sind vertrauenswürdig und schützen Ihre Daten. Hier erfahren Sie, was Sie im Umgang mit Gesundheits-Apps beachten sollten.

Wenn Sie sich für eine Gesundheits-App interessieren, sollten Sie sich folgende Fragen stellen, um Risiken zu verringern:

- Welchen Zweck verfolgt die App?
- Gehöre ich zur Zielgruppe, an die sich die App richtet?
- Wie genau kann sie mich unterstützen – welches Problem löst sie?
- Brauche ich sie wirklich? Löst sie ein Problem?
- Sind die Inhalte aktuell und verlässlich?
- Ist die Nutzerführung intuitiv und einfach?
- Kenne ich mich mit Apps genügend aus, um sie bedienen zu können? Gibt es jemanden, der mich unterstützen kann?
- Bin ich mir bewusst, dass die App unter Umständen nur gut funktioniert, wenn ich sie regelmäßig benutze?
- Bin ich bereit, persönliche Daten zur Verfügung zu stellen, wenn sie für die Funktion der App erforderlich sind?
- Erscheinen die Messwerte plausibel? Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Wer ist der Anbieter? Womit verdient er sein Geld? (zum Beispiel mit der Auswertung oder dem Verkauf meiner Daten)
- Wurde die App bereits von anderen Nutzerinnen und Nutzern bewertet?
- Gibt es Informationen zu dieser App, zum Beispiel von Selbsthilfegruppen?
- Kostet die App etwas? Ist der Betrag angemessen? Muss ich ein Abonnement abschließen?
- Wird die App von einer Krankenkasse empfohlen?

Was kann ich selbst tun, um einen Missbrauch meiner Daten zu vermeiden?

Lesen Sie die Datenschutzerklärung der App, auch wenn sie lang ist. Sie sollte folgende wichtige Informationen enthalten:

- Welche personenbezogenen Daten werden gespeichert?
- Von wem werden sie gespeichert oder verarbeitet?
- Zu welchem Zweck?
- Wie lange?
- Wo kann ich eine Löschung meiner Daten beantragen?



@ arrow – stock.adobe.com

Ihre Erkrankungen gehören zu den persönlichsten Daten überhaupt. Wenn Sie Gesundheits-Apps auf Ihrem Mobilgerät installiert haben, sollten Sie dafür sorgen, dass keine anderen Menschen Zugriff darauf haben.

# GESUNDHEITS-APPS: Worauf sollte ich achten?

## – Patienteninformation –

### Wie kann ich meine persönlichen Daten auf Mobilgeräten schützen?

- Sichern Sie Ihr Handy mit einer PIN-Sperre.
- Erstellen Sie sichere Passwörter – je länger, desto sicherer. Diese sollten keine persönlichen Daten, wie zum Beispiel das Geburtsjahr enthalten. Verwenden Sie niemals das gleiche Passwort für unterschiedliche Accounts. Wenn gefragt wird, ob das Passwort gespeichert werden soll, klicken Sie auf Nein. Nutzen Sie gegebenenfalls einen Passwortmanager.
- Nutzen Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung. Dabei müssen Sie sich über zwei Wege identifizieren: Sie loggen sich mit Nutzernamen und Passwort bei einem digitalen Dienst ein und bekommen gleichzeitig einen Code auf Ihr Handy, der eingegeben werden muss. Erst dann haben Sie Zugriff auf Ihr Nutzerkonto.
- Loggen Sie sich nicht mit Ihren Accounts über soziale Medien ein.
- Erlauben Sie niemals die Synchronisierung Ihres Kontaktverzeichnisses mit Anwendungen für soziale Medien.
- Nutzen Sie Virens Scanner und Firewalls.

### Wo finden Sie noch mehr Informationen?

Hier finden Sie Checklisten und weitere Informationen zum Umgang mit Gesundheits-Apps:

- Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat eine Checkliste zur Nutzung von Gesundheits-Apps: [www.aps-ev.de/checkliste](http://www.aps-ev.de/checkliste).
- Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik gibt Empfehlungen zu mobilen Geräten und zum Schutz vor Datendiebstahl: [www.bsi-fuer-buerger.de/BSIFB/DE/Empfehlungen/empfehlungen\\_node.html](http://www.bsi-fuer-buerger.de/BSIFB/DE/Empfehlungen/empfehlungen_node.html).
- Die Bundespsychotherapeutenkammer hat eine Patienteninformation herausgebracht: [www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/09/20190920\\_bptk\\_patienteninformation\\_Gesundheits-App-1.pdf](http://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/09/20190920_bptk_patienteninformation_Gesundheits-App-1.pdf).
- Das Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem bietet ein "Gesundheits-App Fact Sheet" an: [www.afgis.de/standards/gesundheits-app-fact-sheet](http://www.afgis.de/standards/gesundheits-app-fact-sheet).
- Die Techniker Krankenkasse stellt ein Tool bereit, mit dem Sie eine App prüfen können: <https://tk-checkdieapp.de/ueber18/start.php>.
- Einen Überblick gibt die App-Suche der Weissen Liste: [www.trustedhealthapps.org](http://www.trustedhealthapps.org).
- Beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte finden Sie Hinweise zu sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen: <https://diga.bfarm.de/de/diga-nutzer>.

### Herausgeber

Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung

Diese Information ist Bestandteil der Handreichung „Gesundheits-Apps im klinischen Alltag“.



### Redaktion und Pflege

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Straße des 17. Juni 106-108 (TiergartenTower)

10623 Berlin

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) | [www.azq.de](http://www.azq.de)

