



Die 5 besten Gesundheitshelfer-Apps

(Fokus: iOS)

von
Jörg Schiemann
über

www.Meine-Gesundheitshelfer.online

WAS SIE MIT DIESEM BUCH ERHALTEN

Mit diesem eBook möchte ich insbesondere chronisch kranken Menschen einen ersten Einblick in Unterstützungsmöglichkeiten durch sogenannte smarte Gesundheitshelfer und in diesem Buch insbesondere durch hilfreiche Apps geben. Dabei sind die Apps natürlich auch für gesunde Menschen geeignet und können von ihnen ebenso gesundheitsfördernd verwendet werden.

Für das Buch habe ich aus meiner eigenen Erfahrung die wesentlichen Apps herausgesucht, die ich zur Beobachtung meiner Gesundheit verwende und über die ich laufend sicherstelle, dass dieser Zustand stabil ist beziehungsweise mit denen ich bei meinen regelmäßigen Arztbesuchen die Ergebnisse und was mir auffällt mit meinem Arzt bespreche.

WARUM DIESES EBOOK FÜR (PRIMÄR) CHRONISCH KRANKE MENSCHEN?

Bei einer Suche nach passenden Apps für Gesundheit in den Stores von Google und Apple kann man schnell den Überblick verlieren: allein die schiere Anzahl an Treffern bei entsprechenden Suchanfragen liegt deutlich über einhunderttausend. Wenn man dann versucht sich einen Überblick über dieses Angebot zu verschaffen, erkennt man, dass der Fokus in der Regel auf den beiden Aspekten Fitness und Ernährung liegt. Das gilt übrigens nach meiner Wahrnehmung auch für die meisten Artikel in Zeitschriften und Zeitungen, die einen Überblick zu diesem Thema geben wollen - mindestens acht von zehn angegebenen Apps in dortigen Ranglisten gehören in diese beiden Kategorien. Da ist es kein Wunder, dass die meisten Nutzer von sogenannten Gesundheits-Apps eher jungen Menschen sind als die, die am meisten davon profitieren würden: nämlich eher kranke und ältere Menschen.

Hier setzt dieses eBooks einerseits und andererseits die Webseite www.Meine-Gesundheitshelfer.online an. Es geht darum Gesundheit-Apps und Geräte zu identifizieren, die - überwiegend chronisch - kranken Menschen helfen, ihre Gesundheit zu beobachten und Krankheiten „im Griff zu behalten“. Dabei können diese Gesundheitshelfer genannten Apps und Geräte keinen Arzt ersetzen, aber sie können im Sinne der Selbstverantwortung den Patienten helfen, gesundheitsbewusster zu leben und Veränderungen schneller zu erkennen. Das geht von der Hilfe bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten bis zur Messung von Werten wie Körpertemperatur und Blutdruck.

Damit ist dann schon ein Feld genannt, in dem eine App wirklich helfen kann: alleine die Speicherung der ganzen Medikamente und wann welche davon und in welcher Dosierung einzunehmen sind - inklusive einer Weckfunktion für die Einnahme und einer Speicherung der Bestätigung, dass die Tabletten genommen wurden - ist sehr hilfreich. Das kann allerdings nur klappen, wenn die App richtig funktioniert. Leider gibt es viele Apps in den Stores, die einfache Hilfe versprechen und doch letzten Endes nur versuchen, schnell Geld zu verdienen ohne substantiellen Mehrwert zu bieten. So habe ich einige Apps ausprobiert, bis ich zu meinen Empfehlungen, die Sie in diesem eBook finden, kam.

Für chronisch kranke Menschen, zum Beispiel Organtransplantierte, gibt es Frühindikatoren, die auf Probleme, Entzündungen oder in der Folge gar auf Abstossungsreaktionen hinweisen können. Deshalb sind regelmäßig Körperwerte und -funktionen wie Gewicht, Blutdruck, Puls oder Körpertemperatur zu beobachten. Dabei können die in diesem eBook angegebenen Apps insbesondere helfen, langfristige Trends

und Entwicklungen einfach zu identifizieren und interpretieren, indem sie Messreihen über einen längeren Zeitraum grafisch darstellen.

Da an dieser Stelle nur ein kurzer Überblick gegeben werden soll, sind bei jeder der empfohlenen App Links enthalten, entweder zu Berichten, Tests und Anleitungen, die ich zu der jeweiligen App auf der Webseite www.Meine-Gesundheitshelfer.online veröffentlicht habe, und / oder Links zu den entsprechenden Apps im Apple App Store. Im Google Play Store sind die Apps analog zu finden (Ausnahme: Apple Health inklusive dem Apple Notfallpass).

Alle Links sind mit unterstrichenem Text und in blauer Farbe dargestellt, sodass Sie sie leicht erkennen und darauf klicken können.

Wenn Sie Kommentare oder Fragen zu den vorgestellten Gesundheitshelfern haben oder andere, zusätzliche Apps vorschlagen wollen, gehen Sie einfach auf die eigens dafür eingerichtete [Pinwand zum eBook „Die 5 besten Gesundheitshelfer-Apps“](#).

Auf der Webseite www.meine-gesundheitshelfer.online finden Sie übrigens weitere Anregungen und Tipps für Gesundheitshelfer, die laufend erweitert werden! Dabei werden zukünftig auch insbesondere Apps für Android stärker berücksichtigt.

Und nun viel Spaß und hoffentlich hilfreiche Anregungen bei der Lektüre!

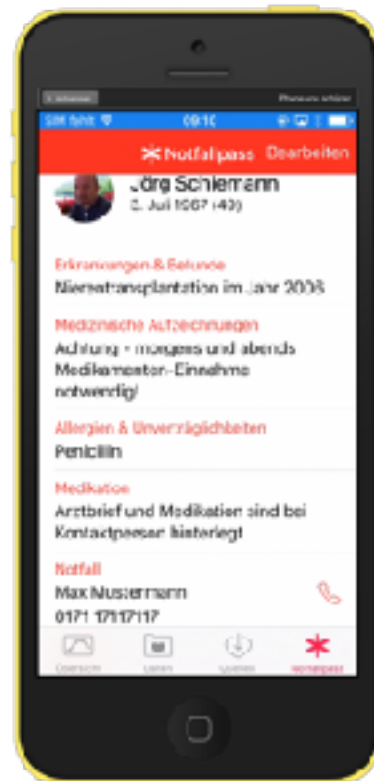
#1: Apple Notfallpass (iOS)

Grundlage der Nutzung von Handys für die eigene Gesundheit und Sicherheit sollte die **Hinterlegung wichtiger Daten für Notfälle** sein. Beim Apple iPhone nennt sich dies „Notfallpass“ und ist Teil der von Apple bei jedem iPhone ausgelieferten, zum Betriebssystem iOS gehörenden und nicht löschbaren App *Apple Health*.

Im Notfallpass können neben Name, Alter, Gewicht und Blutgruppe wichtige Informationen in freiem Text vom Nutzer formuliert und eingegeben werden. Dies teilt sich in die Rubriken Erkrankungen & Befunde, Medizinische Aufzeichnungen, Allergien & Unverträglichkeiten sowie Medikation.

Der Notfallpass kann von Personen, die Zugang zum Handy haben, auch bei gesperrtem Zustand abgefragt werden - ein wichtiger Aspekt, wenn zum Beispiel Erste Hilfe bei einem nicht ansprechbaren Patienten geleistet werden soll, zu dessen (gesperrtem) Handy die Hilfe leistende Person aber Zugang hat. Zusätzlich kann eine **Kontaktperson für Notfälle** hinterlegt werden, die - ebenfalls ohne das Handy zu entsperren - direkt angerufen werden kann. Hier bietet sich beispielsweise die Hinterlegung der Handynummer des (Ehe-) Partners an.

Zur eindeutigen Identifikation, dass man das Handy und damit die Notfallinformationen der richtigen Person vor sich hat, kann im Notfallpass übrigens ein Foto gespeichert werden. Dies ermöglicht einen schnellen visuellen Vergleich bei einem nicht ansprechbaren Patienten, sodass aus dem Notfallpass abgeleitete Maßnahmen der richtigen Person zweifelsfrei zugeordnet werden können.



TIPP Geben Sie bei zu umfangreichem oder sich oft veränderndem Medikationsplan nur an, dass Sie regelmäßig Medikamente nehmen müssen und verweisen Sie auf Ihre Kontaktperson. So kann hierüber besser sichergestellt werden, dass im Notfall die jeweils aktuellen Informationen verwendet werden. Das ist sicherer, als wenn Sie diese auch im Notfallpass selber immer manuell aktuell halten müssen.

Links zu Artikeln und Anleitungen:

- [Der iPhone-Notfallpass - hilfreicher Begleiter für den Notfall](#)
- [iPhone: Notfallpass im Sperrbildschirm anschauen](#)

#2: Apple Health (iOS)

Die Apple Health App kommt mit dem Betriebssystem bei iOS-Geräten für jeden Nutzer automatisch auf das Handy. Sie kann als **zentrale Sammelstelle für fast alle wichtigen Informationen rund um das Thema Gesundheit** dienen und steht im Fokus der Weiterentwicklung von Apple mit einer großen Anzahl an Partnern. In der Health App für die iOS-Version 9 wurde eine fast unübersichtlich Anzahl an möglichen Werten zur Gesundheit in einer Liste mit rund 150 Einträge geführt. Das hat sich mit der Version für iOS 10 geändert - Apple strukturiert nun schon auf oberster Ebene alle Daten in die Bereiche Aktivität, Achtsamkeit, Schlafen und Ernährung. Das wird dann aber noch ergänzt um die ohne Grafik angegebenen Kategorien Ergebnisse (zum Beispiel Blutalkoholwert, Blutzucker), Gesundheitseinträge (für medizinische Dienstleister in der USA mit CDA-Format, Clinical Document Architecture), Körpermesswerte (zum Beispiel Body-Mass-Index, Gewicht oder Körpergröße), Reproduktionsmedizin und Vitalfunktionen.

Wichtig zuallererst einmal: die Daten werden nicht automatisch vom Handy über den Nutzer gesammelt. Erst durch aktive Einstellungen entstehen hier Daten und Informationen. Ebenso gilt, dass die Daten lokal auf dem Handy gespeichert und nicht automatisch bei Apple in der Cloud abgelegt sind. Mit einer entsprechend vorgenommenen Einstellung kann der Nutzer allerdings **auf eigenen Wunsch Cloud-Sicherungen** durchführen.

Ich finde die App empfehlenswert, weil sie die beste Möglichkeit bietet, über verschiedenste Geräte und Apps hinweg alle Informationen zusammenzuführen. Über Einstellungen in der Health App können **aus zahllosen anderen Apps gesammelte Informationen zu gesundheitlichen Werten zusammengeführt** werden. Die grafischen

Auswertungsmöglichkeiten sind allerdings noch beschränkt. Wer Informationen für den Arzt aufbereiten oder gar ausdrucken will, stößt schnell an Grenzen und nutzt bislang besser spezialisierte Apps wie die Withings Health App dazu.

Über Partner-Apps können Informationen direkt in Apple Health eingespeist werden - dabei gilt insbesondere, dass diese Apps auch als Schnittstelle zu elektronischen Geräten dienen können: wer ein smartes Blutdruckmessgerät* oder eine smarte Waage* hat, der kann seine Werte von diesen Geräten über die App des jeweiligen Geräteherstellers ins iPhone überspielen, von wo sie - bei entsprechender Einstellung durch den Nutzer - an die zentrale Stelle in Apple Health automatisch übernommen werden können.



Auch meine Apple Watch beispielsweise misst alle 5 Minuten meinen Puls und die Messwerte werden in der Health App gespeichert. **Dabei können für einen Wert**

auch verschiedene Quellen verwendet und an dieser Stelle zusammengeführt werden: Neben den Pulswerten von meiner Uhr wird der morgendliche Puls beim Wiegen von der Withings-Waage in der zentralen Puls-Auswertung in der Apple Health App ergänzt.

Tipp: Zwar sind einzelne Werte, nach denen man in der Version für iOS 10 sucht, schwieriger zu finden als in der alten Version, was aber geblieben ist und mir gut gefällt: hat mein einen Wert, den man messen und in der Apple Health App anzeigen und dokumentieren will, identifiziert, so wird neben der Definition des entsprechenden Wertes in der Regel auch angezeigt, welche Apps existieren, über die man diesen Wert erzeugen bzw. in die Apple Health App importieren kann. Beim Wert Blutzucker wird dann beispielsweise eine Auswahl der Apps beginnend mit mySugr Diabetes Tagebuch, iHealth Gluco-Smart angegeben. Dies kann bei der Auswahl der richtigen App für diesen Wert einen guten Überblick geben.

Nicht für alle Werte gibt es dabei Apps, die helfen und angegeben sind - trotzdem interessant ist der Punkt, daß auch explizit manuell Werte vom Nutzer als sogenannte Datenpunkte eingegeben werden können: zum Beispiel eine Anzahl der Stürze pro Tag bei älteren Personen.

- * Überblick über smarte Blutdruckmessgeräte für das Handgelenk auf www.Meine-Gesundheitshelfer.online
- * Überblick über smarte Blutdruckmessgeräte für den Oberarm auf www.Meine-Gesundheitshelfer.online
- * Überblick über smarte Waagen auf www.Meine-Gesundheitshelfer.online

#3: Medisafe (iOS und Android)

Aktuell leider nur mit englisch-sprachiger beziehungsweise gemischt englisch-deutsch-sprachiger Oberfläche verfügbar, dennoch ein absolutes Muss bei mir: Medisafe. Die App der gleichnamigen amerikanischen Firma unterstützt mit Erinnerungen und grafischen Symbolen die regelmäßige Medikamenteneinnahme.

Zum Start der App definiere ich, welche Medikamente wann einzunehmen sind. Dabei kann sogar unterschieden werden, ob ich eine 500mg-Tablette oder zwei 250mg Tabletten einnehmen muss. Zur leichteren Wiedererkennung kann die Medizin quasi grafisch definiert und dann später angezeigt werden: Form und Farbe der Tabletten können eingegeben und hinterlegt werden. Ferner definiere ich, wann und wie oft ich die Tabletten nehme, Reihenfolgen können so über Uhrzeiten definiert werden ebenso wie Hinweise je Medikament wie beispielsweise „zum Essen“ oder „nach dem Essen“.

Zur definierten Einnahmezeit bekommt der Nutzer dann eine Erinnerung seine Medikamente zu nehmen - neben dem Handy kann das auch beispielsweise über die Apple Watch erfolgen. Er bestätigt die Einnahme oder, falls er dies nicht tut, wird er im Abstand von jeweils zehn Minuten zweimal erneut daran erinnert.

Im Screenshot der App rechts sieht man ferner neben der Uhrzeit, zu der das Medikament eingenommen werden sollte (beispielsweise 9:00 Uhr für Bicanorm) auch, wann die Bestätigung der Einnahme erfolgte (9:15 Uhr bei Bicanorm).

Als Nutzer kann man mit der Eingabe einer eigenen Kennung über eine Mailadresse seine Daten auf der Cloudplattform beim Anbieter speichern, damit sie bei Verlust des Handys oder in anderen Fällen wiederhergestellt werden können. Tatsächlich kann man die App aber auch

nur mit lokal auf dem Handy gespeicherten Daten nutzen.

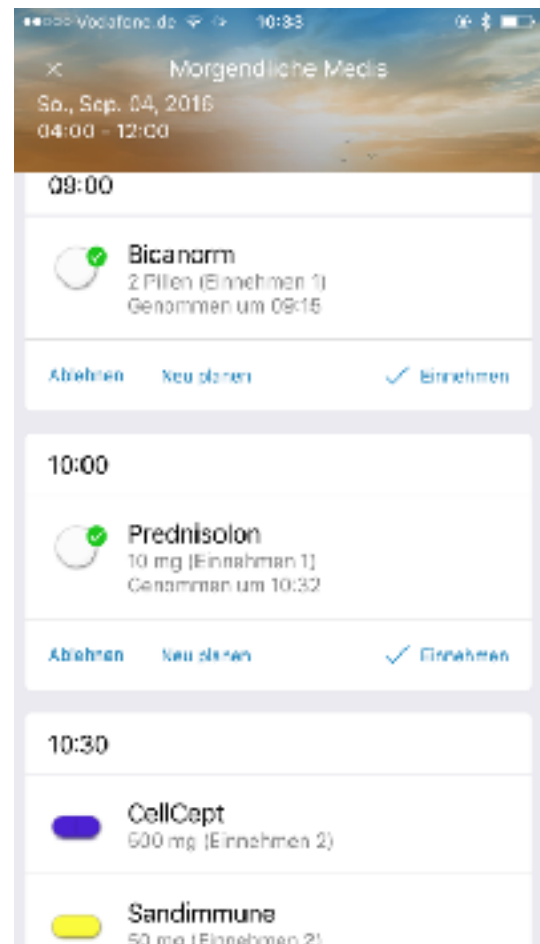
TIPP: Bei rein lokaler Verwendung geht ein Vorteil verloren, für den die App die Cloudnutzung allerdings benötigt: wird auch nach der zweiten Erinnerung zu einem Medikament die Einnahme nicht bestätigt, kann über die App automatisch ein Angehöriger oder eine andere Person hierüber informiert beziehungsweise alarmiert werden, zum Beispiel um die Einnahme sicherzustellen.

Links zu Artikeln und Anleitungen:

- [Medisafe - Apps für die Medikamenteneinnahme](#)
- [Helfen Sie Ihren Verwandten an ihre Medikamente zu denken](#)

Link zur Ansicht im Apple App-Store:

- [MediSafe Medication Erinnerung - MediSafe Inc.](#)



#4: Health Mate (Withings) (iOS und Android)

Eine für mich sehr wichtige App ist *Health Mate* von der Firma Withings. Ich nutze sie als primäre Sammelstelle für die Informationen von meiner Waage und meinem Blutdruckmessgerät des gleichen Herstellers, Withings. Ohne entsprechende Geräte macht die App natürlich keinen Sinn, mit den Geräten bekommt man aber einen schnellen, sehr guten Überblick über verschiedene Werte wie Gewicht, Körperfettanteil, Blutdruck und Puls.

Ich schätze zugegebenermaßen die Bequemlichkeit der Übermittlung der von den Withings-Geräten ermittelten Daten über WLAN in die Cloud. Dadurch ist es möglich die Waage jederzeit einfach - ohne das Handy in Reichweite haben zu müssen - zu nutzen: man wiegt sich ganz normal und die Waage übermittelt die Messwerte im Hintergrund automatisch per WLAN in den jeweiligen Account des Nutzers, wo sie gesammelt und gespeichert werden. Beim Blutdruckmessgerät muss das Handy für die Messung allerdings in Reichweite sein - zu Beginn koppelt sich das Gerät mit dem Handy, die Kopplung wird auf dem Smartphone angezeigt und dort muss dann der „Start-Button“ für den Beginn der Blutdruck-Messung betätigt werden. In jedem Fall werden alle verfügbaren Daten für mich in meinem Account (und parallel für bis zu weitere sieben Personen) zusammengeführt und die App auf dem Handy zeigt übersichtlich den aktuellen Stand und die Entwicklung meiner Gesundheitswerte an. Dies ist in ähnlicher Darstellung auch für den eigenen Account auf der Webseite von Withings im Internet abrufbar.

Für verschiedene Werte sind dabei Normbereiche angegeben oder grafisch dargestellt, sodass man seine eigenen Messwerte dazu leichter ins Verhältnis setzen und den Zustand einschätzen kann. So kann ich beim Blutdruck meine

gemessenen Werte an dem in den Auswertungen dargestellten Normbereich für Blutdruck spiegeln und schnell erkennen, wo meine Werte zu hoch oder zu niedrig sind und auch, wie sich meine Werte in der Vergangenheit bis heute entwickelt haben. Ähnliches geht beispielsweise für die Body-Mass-Index-Werte, bei denen die Dreiteilung „Untergewicht“, „normales Gewicht“ und „Übergewicht“ dargestellt und der eigene Wert dort grafisch einsortiert angezeigt wird.



Auch aus der Apple Health App können Werte in die Withings App übertragen werden. Ich nutze dies, wie am Screenshot zu sehen ist, für die Schrittzahl, die bei mir über die Apple Watch und das iPhone ermittelt werden.

TIPP: Auf der Webseite von Withings stelle ich die Auswertungen, die ich als Ergebnis

meiner regelmäßigen Messungen zu meinen Arztbesuchen mitnehmen möchte, zusammen und drucke diese dann auf Papier aus. Die Daten können auch per Mail an den Arzt geschickt werden, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass es einfacher und sicherer ist, dass ich einen Papierausdruck mit in die Sprechstunde nehme (als sich darauf zu verlassen, dass die Mail angekommen, gelesen und ausgedruckt den Weg in meine Akte gefunden hat).

Links zu Artikeln und Anleitungen:

- [Wie ich mein smartes Blutdruckgerät benutze](#)
- [So nutze ich die Withings App](#)
- [Auswertungen für den Arztbesuch erstellen](#)
- [Withings Body Cardio](#)

Link zur Ansicht im Apple App-Store:

- [Health Mate - Schrittzähler & Lebens-Coach by Withings - Withings](#)

Link zu den verwendeten Produkten:

- [Withings smarte Waage WS-50](#)
- [Withings kabelloses Blutdruckmessgerät](#)

#5: Apotheke vor Ort (iOS und Android)

Vom Herausgeber der Apotheken Umschau, dem Wort & Bild Verlag Konradshöhe, gibt es mit „Apotheke vor Ort“ eine sehr hilfreiche App unter iOS und Android.

Wichtigster Punkt am Anfang der Nutzung: die **Definition der eigenen Hausapotheke**. Mit dieser Definition werden automatisch Öffnungszeiten, Telefonnummer und Mailadresse der Apotheke hinterlegt, sodass **jederzeit ohne Suche die gewohnten Ansprechpartner umgehend erreichbar sind**. Die App selber wird dann quasi auf die Hausapotheke gewidmet, siehe auch Screenshot rechts (Mary's Apotheke Poing).

Die App bietet verschiedene allgemeine Informationen (ein paar ausgewählte News und Artikel auf der Startseite oder unter Ratgeber allgemeine Informationen zu bestimmten Krankheiten und Themen) und insbesondere natürlich viele Informationen und Unterstützung rund um Medikamente. So können eigene Medikamente in der App (inklusive Notizen) gespeichert werden und wesentliche Informationen vom Beipackzettel oder zu Wechselwirkungen dieser definierten oder auch anderer frei einzugebender Medikamente angesehen werden. **Über die Postleitzahl oder die Lokalisierung durch das Handy können die Notdienst-Apotheken in der Umgebung ermittelt werden**. Hilfreich ist auch die umfangreiche Liste an Laborwerten, die in der App erklärt werden. Hier wird der Hintergrund des Wertes erläutert und auch ein „normaler Wert“ als Orientierungshilfe angegeben.

Als Betroffener, der regelmäßig viele Medikamente nehmen muss und bei dem sich von Zeit zu Zeit die Dosierung ändert oder neue Medikamente hinzukommen, ist die **„unverbindliche Vorbestellung von Medikamenten“** die wichtigste Funktion für

mich. Dies kann auf vier verschiedenen Wegen erfolgen: (1) Fotografie des Rezeptes, (2) Fotografie der Packung, (3) [manuelle] Eingabe des Medikamentes oder (4) Übernahme aus den in der App vorher eingegebenen und gespeicherten Medikamenten.

Tipp: Meist schon wenn ich vom Arzt mit dem neuen Rezept herauskomme, scanne ich es mit der App ein und bestelle die notwendigen Medikamente. Mit der Angabe einer Uhrzeit am nächsten Tag, an dem ich sie abholen möchte, habe ich es noch nie erlebt, dass ich vergeblich oder zweimal zu meiner Apotheke gehen musste, weil ein Medikament nicht vorhanden war und bestellt werden musste



Links zu Artikeln und Anleitungen:

- [Die App „Apotheke vor Ort“ - hilfreich \(nicht nur\) für chronisch Kranke](#)

Link zur Ansicht im App-Store:

- [Apotheke vor Ort - Ihre Stamm-Apotheke - Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG](#)

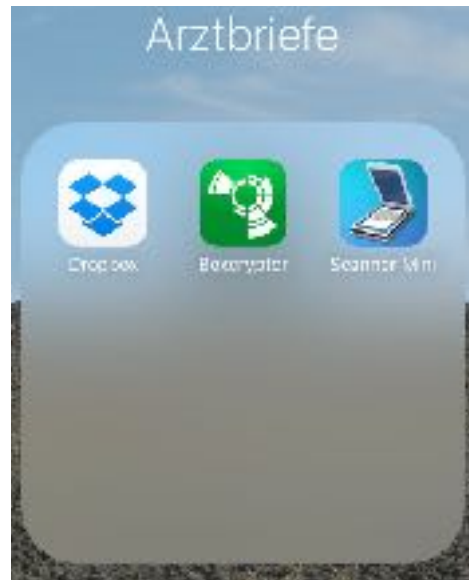
BONUS: Dropbox, Boxcryptor & Scanner Pro 7 (iOS und Android)

Gerade bei chronisch kranken Patienten kann ein aktueller Notfallpass mit Angabe der Medikation schnell sehr umfangreich werden. Ferner stehen öfter Änderungen der aktuellen Medikamente oder Dosierungen an, die jedes Mal an allen Stellen(!), wo der Medikationsplan hinterlegt ist, aktualisiert werden müssen.

Um aktuelle Daten auch von unterwegs - zum Beispiel für den Urlaub oder bei Notfällen - abrufen zu können, können Cloudspeicher wie Dropbox verwendet werden. Mit der "Teilen-Funktion" können dabei einzelne Dokumente oder Verzeichnisse anderen Menschen freigegeben werden, die dann (auch von unterwegs) Zugriff auf diese wichtigen Informationen haben.

Bei den Cloudspeichern ist zu beachten, dass ohne weitere Maßnahmen die Informationen natürlich "bei Dritten" gespeichert sind. Nun gibt es in Deutschland sitzende Unternehmen, die ihre Daten hier speichern und somit auch dem deutschen Datenschutz unterliegen. Dennoch sind die Daten in der heutigen Zeit nicht gegen Hacker-Angriffe oder kriminellen Missbrauch hundertprozentig gesichert. Abhilfe können Dienste sein, die eingegebene Daten beziehungsweise hochzuladende Dokumente vorher auf dem Gerät des Nutzers (PC, Laptop, Tabletcomputer, Smartphone) verschlüsseln, erst dann diese Daten hochladen und somit verschlüsselt beim Clouddienstleister speichern. Erst beim Abruf dieser Dokumente findet dann wieder eine Entschlüsselung auf dem jeweiligen Gerät des Nutzers statt. Dieses ist mit Tools wie beispielsweise Boxcryptor, welches ich nutze, auch über verschiedene Geräte und Plattformen hinweg einfach möglich. Ferner unterstützt Boxcryptor fast alle der gängigen

Cloudplattformen wie die von Google, Microsoft und Dropbox, aber auch von deutschen Unternehmen wie Telekom oder Strato und anderen mehr.



Tipp Da ich übrigens meine Arztbriefe und meinen Medikationsplan immer noch als Papiausdrucke von meinen Ärzten bekomme, scanne ich sie regelmäßig mit der Scanner-App von Readdle ein, um sie dann - wie hier beschrieben - verschlüsselt online zu speichern. Schneller als das Ganze abzutippen geht es allemal, Eingabefehler von mir sind ausgeschlossen und anschließend verschwindet der Papiausdruck dann auch sofort in meinem Archiv im Keller.

Links zu Artikeln und Anleitungen:

- [Einrichtung einer zentralen Ablage für den Medikationsplan](#)

Links zur Ansicht im Apple App-Store:

- [Dropbox - Dropbox](#)
- [Boxcryptor - Secomba GmbH](#)
- [Scanner Pro 7 - OCR-fähiger Scanner für Dokumente und Rechnungen als PDF - Readdle](#)