

Mobile Health – Gesundheit im Griff mit Apps und smarten Geräten

Wie Gesundheitsapps dabei helfen, das Leben etwas leichter zu machen

Als sich Jörg Schiemann bei einem Essen mit der Familie im Allgäu den Magen so sehr verdirbt, dass seine Frau erst den Gemeindearzt, schließlich einen Rettungswagen rufen muss, macht er eine fatale Entdeckung: Der Gemeindearzt ist der erste, der ihn fragt: »Symptome? Grunderkrankungen? Medikamente, die Sie einnehmen?« Der zweite ist der Notarzt im Rettungswagen mit denselben Fragen: »Symptome, Grunderkrankungen, Medikamente?« Schiemann wird schließlich in die Notaufnahme eines Münchner Krankenhauses gebracht. Dort beantwortet er die gleichen Fragen ein drittes Mal, bevor man feststellt, der Patient ist in der falschen Notaufnahme. Als er in der richtigen Notaufnahme in München ankommt, wird er erneut gefragt: »Symptome, Grunderkrankungen, Medikamente?«

Abgesehen davon, dass es nervig ist, viermal hintereinander dasselbe zu berichten, und das unter rasenden Schmerzen, gibt es Situationen im Leben, in denen man gar nicht in der Lage ist, Auskunft zu erteilen. Bei einem Notfall etwa oder im Fall der Bewusstlosigkeit.

Die Geschichte des 52-jährigen Diplom-Informatikers ist eine besondere. Als der Wahl-Münchner vor knapp 30 Jahren beruflich durchstartet, engagiert er sich mehr, als gesundheitlich gut für ihn ist. Er bekommt stressbedingt Magenprobleme. Ein Arzt in München verschreibt ihm einen chinesischen Heilkräutertee, den sich

Schiemann in einer Apotheke zusammenstellen lässt. Zwei Monate lang trinkt er jeden Tag eineinhalb Liter von dem Tee. Danach sind seine Nieren irreparabel geschädigt. Es dauert noch drei Jahre, dann muss er mehrmals in der Woche an die Dialyse. Er steht mit etwa 10 000 anderen Patienten in Deutschland auf der Warteliste für eine Nierentransplantation. 2004 bekommt Schiemann die Niere eines anderen Menschen. Ab sofort muss er täglich bis zu 20 Medikamente einnehmen, was ein Vielfaches an Tabletten bedeutet. Durch die Nierenerkrankung bekommt er mit der Zeit auch weitere Erkrankungen und Symptome. »Die Fragen der verschiedenen Ärzte, nachdem ich mir den Magen verdorben hatte, waren natürlich legitim. Was ich nicht verstehe, war, dass man meine Daten nirgendwo speichern konnte, um sie an den nächsten Akteur weiterzugeben«, sagt Schiemann. Nicht einmal seine behandelnde Klinik in München kann auf seine Symptome, Grunderkrankungen, Medikamente zurückgreifen. Schiemann möchte an dieser Situation

**»SYMPTOME,
GRUNDERKRANKUNGEN,
MEDIKAMENTE?«**

etwas ändern und beginnt, sich mit Gesundheits-Apps zu beschäftigen. Der Markt stellt bereits jetzt mehr als 100 000 dieser Apps zur Verfügung. »Sie alle zu kennen, ist praktisch unmöglich«, sagt Schiemann. Für sich selbst hat er mehrere Apps gefunden, die sein Leben als Nierentransplantierte etwas leichter machen. Die aber auch quasi gesunde Menschen unterstützen können. Darunter sind eine App, die lebensrettende Informationen für den Notfall speichert, eine App, die bei der Einnahme von Medikamenten hilft, sowie eine App, die Blutdruck-Daten dokumentiert.

Natürlich sind der Zugriff auf die Apps sowie deren Bedienung jeweils abhängig von dem Smartphone, das man besitzt, und variieren von Betriebssystem zu Betriebssystem. Die gängigsten – iOS und Android – ähneln sich aber beispielsweise bei der Eingabe von persönlichen Daten für den Notfallpass. Hier kann man neben Namen, Alter, Größe, Gewicht und Blutgruppe auch Erkrankungen und Befunde, Allergien und Unverträglichkeiten, Medikation und den Notfallkontakt hinterlegen. Bei Apple zum Beispiel werden die Daten in der App Health unter Notfallpass gespeichert, wie Schiemann erklärt. Zugriff auf die Daten hat nur, wer Zugriff auf das Handy hat. »Sie werden nicht automatisch in der iCloud von Apple gespeichert.« Wichtig in dem Zusammenhang: Nicht zugriffsberechtigte Personen wie Ersthelfer oder Notärzte gelangen an diese wichtigen Daten (und nur die),



Jörg Schiemann hat zu dieser ganzen Thematik ein Buch mit dem Titel »Gesundheit im Griff – mit Apps und smarten Geräten« geschrieben und berichtet auf seiner Webseite meine-gesundheits Helfer. online regelmäßig von Neuerungen. Demnächst erscheint sein zweites Buch, das sich direkt an Menschen mit einer Nierenerkrankung wendet.

Im Moment steht er selbst wieder auf der Liste für eine weitere Nierentransplantation. Das Ablaufdatum der ersten Niere aus dem Jahr 2004 ist gewissermaßen abgelaufen. Bis es soweit ist, muss er sein Blut mehrere Male in der Woche von der Dialysemaschine waschen lassen. Der 52-Jährige nimmt sein Schicksal erstaunlich gelassen. Zu verdanken hat er es der sogenannten Chinesische Herbs Disease, auf Deutsch: Chinesische Kräuter Krankheit. Schiemann ist nicht das einzige Opfer dieser gefährlichen Mischung, es sind weitere bekannt. Aber dank der smarten Gesundheitshelfer hat er seine Nierenerkrankung im Griff.



wenn sie beim Versuch, das Handy zu entsperren, unten links auf Notfall und dann Notfallpass tippen. »Das funktioniert allerdings nur, wenn der Schieberegler zur Informationsfreigabe in der Health-App auf grün steht«, erklärt Schiemann.

Gehört man wie er zu einem Patientenkreis, der nicht nur viele Tabletten einnehmen muss, sondern die zu einer bestimmten Tageszeit in einer äußerst korrekten Dosierung, kann man schnell den Überblick verlieren. »Sie sitzen vorm Fernseher, es wird besonders spannend, und schon ist es passiert: Nach einer gewissen Einnahmeroutine von mehreren Monaten oder gar Jahren wissen Sie plötzlich nicht mehr: Habe ich die Tablette schon genommen oder nicht«, schildert Schiemann seine eigenen Erfahrungen. Nach dem Test zahlreicher Apps zu dem Thema hat sich Schiemann für MyTherapy entschieden. Nachdem man die App mit allen relevanten Informationen gefüttert hat, erinnert sie den Nutzer an Zeit und Dosierung des einzunehmenden Medikaments, ähnlich wie der Kalender an einen bevorstehenden Termin. MyTherapy er-

wartet darüber hinaus jedoch die Bestätigung der Einnahme. »Für mich ist das sehr hilfreich«, sagt Schiemann und fügt hinzu: »Allein 40 Prozent der Abstoßungen von Transplantaten liegen an der fehlerhaften Einnahme der Medikamente. Und das bei einer Wartezeit auf ein Organ von acht bis zehn Jahren.«

Bluthochdruck mag als Volkskrankheit gelten. Für Transplantierte ist ein normaler Blutdruck besonders wichtig, da sich die Einstellung der blutdrucksenkenden Mittel direkt auf die anderen Medikamente auswirkt. Auch Schiemann dokumentierte am Anfang seine Werte analog. Als ihn sein Arzt aber zum wiederholten Mal nach einer Einnahme fragte, machte der Informatiker Schluss mit dem kleinen Büchlein und legte sich ein smartes Blutdruckmessgerät zu. Das Gerät sendet die Werte an eine vom Hersteller mitgelieferte App, und die zeichnet aus all den Zahlen eine Tendenz – sagen wir, von Januar bis Oktober – in Form einer Grafik, die es dem Arzt ermöglicht, die Medikation zu optimieren.

| ilm