



android



Apple

Fitness- und Gesundheits-Apps

**Schritte zählen
Puls Messung
Gewichts- und Schlafüberwachung
Meditation**

Version 1.0



Inhalt

1. Fitness- und Health-Apps im Überblick.....	3
2. Android: Samsung Health.....	4
2.1 Startseite (Home).....	4
2.2 Schritte	7
2.3 Bewegungsart - Gehen	7
2.4 Workout - Übersicht	8
2.5 Gewicht.....	8
2.6 Puls.....	9
2.7 Achtsamkeit	9
2.7.1 Atemtraining	9
2.7.2 Achtsamkeit - Meditation.....	10
3. Verlässlichkeit & Grenzen der digitalen Selbstvermessung	11
3.1 Verlässlichkeit	11
3.2 Grenzen & Herausforderungen.....	11
4 Chancen und Risiken	11
4.1 Chancen.....	11
4.2 Risiken	12
4.3 Fazit / Empfehlung	12



1. Fitness- und Health-Apps im Überblick

Fitness- und Gesundheits-Apps gehören heute für viele Menschen zum Alltag. Sie unterstützen dabei, **gesünder zu leben, aktiver zu sein und eigene Ziele besser zu verfolgen** – direkt vom Smartphone aus.

Warum sind Fitness- und Health-Apps so beliebt?

- Sie sind **immer verfügbar** – ob zu Hause, im Büro oder unterwegs.
- Sie bieten **personalisierte Unterstützung** – angepasst an individuelle Bedürfnisse.
- Sie helfen, **Fortschritte sichtbar zu machen** – z. B. durch Statistiken oder Erinnerungen.
- Sie motivieren – durch Challenges, **Community-Funktionen** oder Belohnungssysteme.
- Sie fördern ein **ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein** – nicht nur körperlich, sondern auch mental.

Was bietet dieses Dokument?

✦ Einen Überblick über verschiedenen Funktionen dieser Apps:

- 🏃 **Fitness**
- 🍏 **Ernährung**
- 😴 **Schlaf- und Entspannung**
- ❤️ **Gesundheits-Tracker & Vitaldaten**

✦ Eine Einschätzung von Chancen & Risiken:

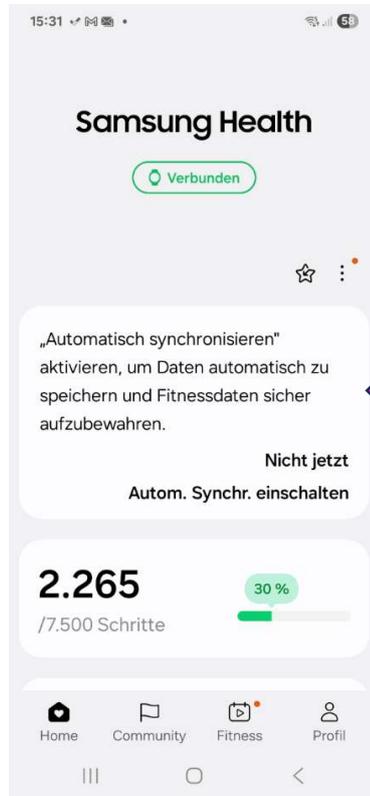
- ⚖️ **Verlässlichkeit & Grenzen der digitalen Selbstvermessung**
- 🗝️ **Datenschutz & Privatsphäre**

Quelle: ChatGPT



2. Android: Samsung Health

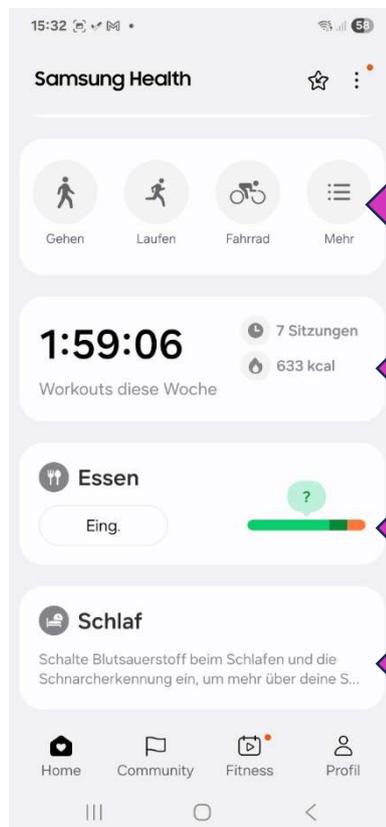
2.1 Startseite (Home)



Alle Daten können sicher in der Cloud hinterlegt werden.

Aktueller Tagesstatus

Bild 2.1 Startbildschirm - 1



Art der Bewegung

Wochenübersicht

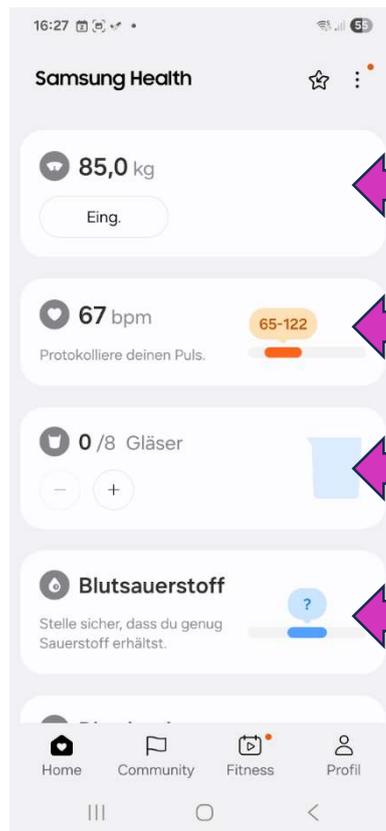
Erfassung der Nahrungsmittel-Aufnahme

Überwachung mit Tracker und Erfassung der Schlafzeit

Bild 2.2 Startbildschirm - 2



Digital Mobil Handy & Tablet Treff



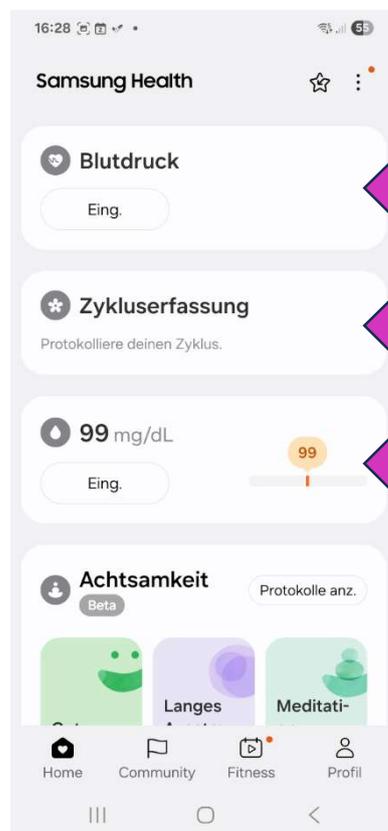
Gewichtsüberwachung

**Pulsbereiche mit
Tracker erfassen
z.B. Samsung Watch.**

Flüssigkeitseinnahme

**Blutsauerstoff über
Tracker messen
z.B. Samsung Watch**

Bild 2.3 Startbildschirm - 3



**Tracker bieten zwar
Blutdruckmessungen an, diese
sind aber nicht zuverlässig.**

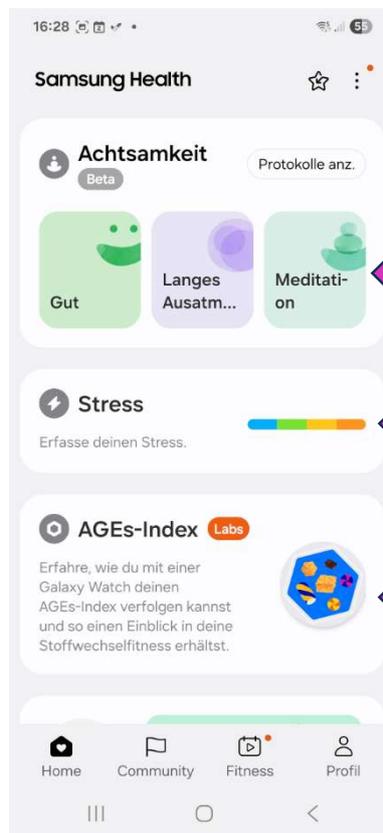
**Start- und Ende-Datum
von Perioden.**

**Erfassung der
Blutzuckerwerte**

Bild 2.4 Startbildschirm - 4



Digital Mobil Handy & Tablet Treff



- Erfassung der Stimmung
- Hilfen bei Atemübungen
- Meditationen zum Entspannen oder zur Schmerzbewältigung

Wird über die Tracker-Sensoren für Puls und Sauerstoffsättigung erfasst.

Der AGEs-Index ist ein Index für die Stoffwechselfitness. Er wird nur mit neueren Trackern gemessen.

Bild 2.5 Startbildschirm - 5



Ermittlung des Laufniveaus und strukturierte Trainingsprogramme

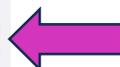
Antioxidantien Index ermitteln und überwachen mit neueren Trackern

Gefäßbelastung ermitteln und überwachen mit neueren Trackern

Bild 2.6 Startbildschirm – 6



2.2 Schritte



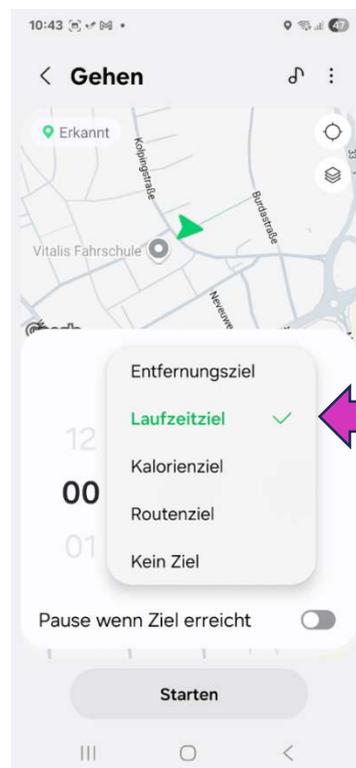
Schritte pro Tag
nach Datum



Anzahl der Schritte
am 27.06.

Bild 2.7 Schritte - Überblick

2.3 Bewegungsart - Gehen



Zeitvorgabe
z.B. 30 Min
entspricht etwa 2,5 km

Bild 2.8 Vorgaben zum Gehen



2.4 Workout - Übersicht

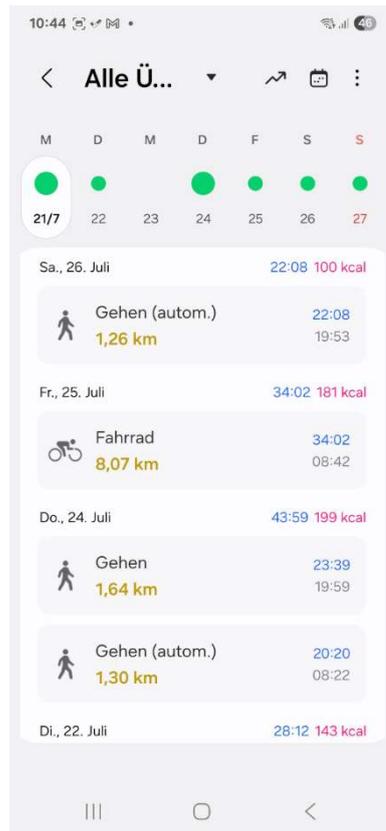


Bild 2.9 Übersicht zu Workouts

Workouts sind zusammenhängende Übungseinheiten. Diese können manuell gestartet oder automatisch erkannt werden.

2.5 Gewicht



Bild 2.10a Gewichtsverlauf

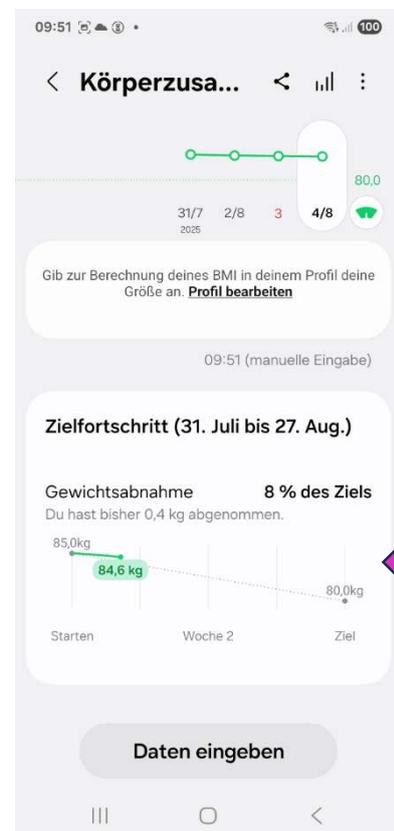
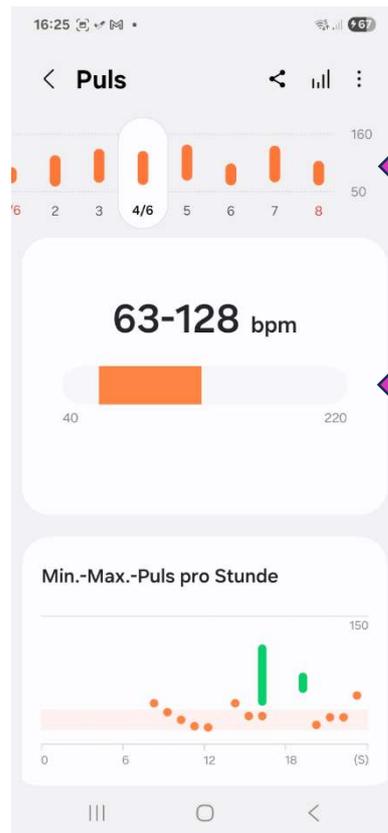


Bild 2.10b Gewicht - Zielabgleich



2.6 Puls



Pulsbereiche
nach Datum

Pulsbereich am
04.06.

Bild 2.11 Übersicht zum Puls

2.7 Achtsamkeit

2.7.1 Atemtraining



Bild 2.12 Achtsamkeit-Einatmen

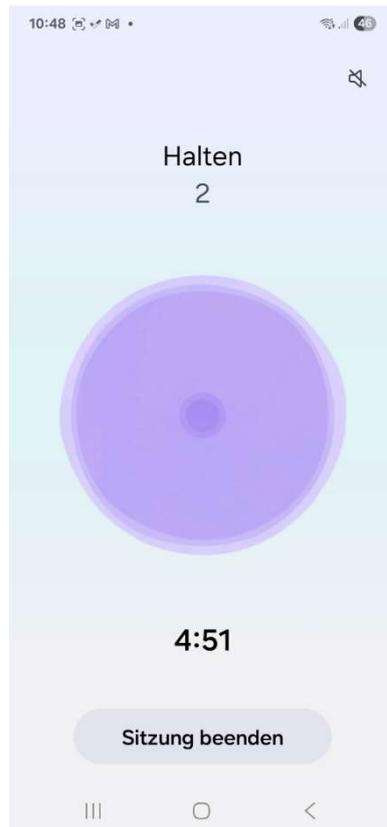


Bild 2.13 Achtsamkeit – Halten

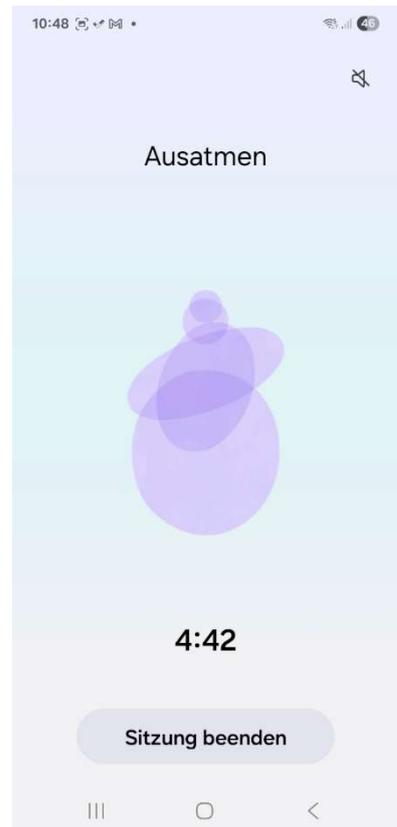


Bild 2.14 Achtsamk. - Ausatmen



2.7.2 Achtsamkeit - Meditation



Bild 2.15 Achtsamkeit – Schlaf

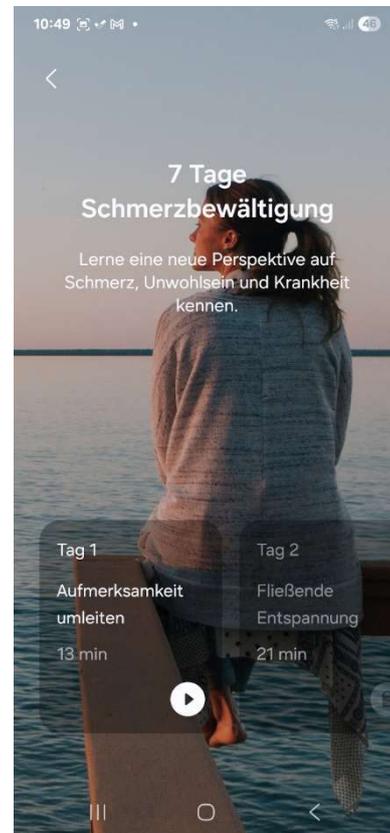


Bild 2.16 Achtsamkeit – Schmerzen



3. Verlässlichkeit & Grenzen der digitalen Selbstvermessung

3.1 Verlässlichkeit

- **Objektivität & Datenfülle:** Wearables und Apps ermöglichen kontinuierliche und automatisierte Erfassung zahlreicher Gesundheits- und Verhaltensdaten (z. B. Schritte, Schlaf, Herzfrequenz).
- **Technologischer Fortschritt:** Sensoren werden präziser – insbesondere bei etablierten Metriken wie Puls oder Bewegung.
- **Früherkennung & Monitoring:** Digitale Geräte können bei regelmäßiger Nutzung Trends oder Auffälligkeiten (z. B. unregelmäßiger Herzschlag) frühzeitig anzeigen.
- **Langfristige Beobachtung:** Selbstvermessung ermöglicht individuelle Längsschnittdaten über Wochen, Monate oder Jahre hinweg – oft hilfreicher als punktuelle Arztbesuche.
- **Motivation & Verhaltensänderung:** Feedback in Echtzeit kann zur besseren Selbstregulation und gesundheitsbewussteren Entscheidungen beitragen.

3.2 Grenzen & Herausforderungen

- **Messgenauigkeit:** Viele Geräte liefern ungenaue oder inkonsistente Daten, besonders bei Schlafanalyse, Kalorienverbrauch oder Stressmessung.
- **Fehlende Kontextualisierung:** Quantitative Daten erklären nicht immer das „Warum“ hinter einem Zustand (z. B. schlechter Schlaf wegen Stress, nicht nur Dauer).
- **Datenüberinterpretation:** Laien können Rohdaten falsch deuten – Gefahr von Fehldiagnosen oder unnötiger Besorgnis.
- **Abhängigkeit & Zwang:** Ständige Selbstbeobachtung kann zu Kontrollverhalten, Stress oder sogar zu digitalen Gesundheitsstörungen führen.
- **Datenschutz & Sicherheit:** Gesundheitsdaten sind sensibel – viele Apps und Geräte senden Daten an Dritte, teils ohne ausreichende Aufklärung.
- **Fehlende medizinische Validierung:** Viele Produkte sind nicht als **medizinische Geräte zertifiziert** und ihre Aussagen daher nicht diagnostisch verwertbar.

4 Chancen und Risiken

4.1 Chancen

- **Bewusstsein für Gesundheit und Daten**
Nutzer werden durch Tracking und Analyse sensibler Gesundheitsdaten (z. B. Schlaf, Herzfrequenz, Bewegung) stärker für ihre körperliche Verfassung sensibilisiert – das kann auch das Datenschutzbewusstsein schärfen.
- **Personalisierte Empfehlungen**
Durch Erhebung individueller Gesundheitsdaten können Apps maßgeschneiderte Trainings- oder Ernährungsempfehlungen geben – aber nur, wenn die Daten sicher verarbeitet werden.
- **Früherkennung und Prävention**
Bei datenschutzkonformer Nutzung können Apps helfen, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen (z. B. unregelmäßiger Herzrhythmus) – ein klarer gesellschaftlicher Nutzen.



- **Nutzerkontrolle (bei guten Anbietern)**
Einige Anbieter ermöglichen granulare Datenschutzeinstellungen (z. B. Auswahl, welche Daten lokal bleiben und welche in die Cloud gehen).

4.2 Risiken

- **Verarbeitung sensibler Daten**
Gesundheitsdaten gelten nach DSGVO als **besondere personenbezogene Daten**. Ihr Missbrauch (z. B. durch Weitergabe an Dritte, Versicherungen oder Werbefirmen) kann gravierende Folgen haben.
- **Intransparente Datenweitergabe**
Viele Apps verschleiern in ihren Datenschutzerklärungen, **wohin Daten fließen** – insbesondere bei kostenlosen Angeboten oder Apps mit Sitz außerhalb der EU.
- **Datenverknüpfung und Profilbildung**
Die Kombination von Bewegungs-, Gesundheits- und Standortdaten erlaubt eine detaillierte Nutzerprofilbildung – teils ohne explizite Zustimmung.
- **Schwachstellen in der App-Sicherheit**
Manche Apps übertragen Daten unverschlüsselt oder speichern sie ungeschützt auf Servern – Angriffsfläche für **Cyberangriffe oder Datenlecks**.
- **Fehlende Anonymisierung**
Viele Apps behaupten, Daten anonymisiert zu erheben – de facto sind sie jedoch **reidentifizierbar** (z. B. über Geräte-ID, Standortmuster etc.).

4.3 Fazit / Empfehlung

- Gesundheits- und Fitness-Apps bieten zweifellos einen Mehrwert – **sofern sie verantwortungsvoll mit Daten umgehen**.
- Nutzer sollten sich bewusst sein, **welche Daten sie preisgeben**, und bevorzugt Apps verwenden, die:
 - DSGVO-konform sind
 - transparente Datenschutzrichtlinien bieten
 - lokale Datenspeicherung oder Ende-zu-Ende-Verschlüsselung nutzen
- Politisch und regulatorisch bleibt der **Schutz digitaler Gesundheitsdaten** eine der größten Herausforderungen der nächsten Jahre.

Quelle: ChatGPT