



## Screening: Anti-Stress- & Entspannungs-Apps

**Anzahl untersuchter Gesundheits-Apps:** 26

**Testzeitraum:** November 2014

**Test-Methode:** Healthon-Testformular auf [www.healthon.de](http://www.healthon.de) Apps testen

Dokumentiert wurden u. a.:

- Kopfdaten der App: Versionsnummer, letzte Aktualisierung, Anbieter
- Qualitäts- und Transparenzkriterien gemäß HealthonApp-Ehrenkodex
- Methoden: Unterstützungsfunktionen der App
- Bewertung der Apps durch die Nutzer: Anzahl der Kommentare und Bewertungen,
- Download-Kategorie in Google Play,
- Art und Anzahl der Berechtigungen

## Methode des Screenings

Marktscreening deutschsprachiger, kostenloser Gesundheits-Apps zur Entspannung und Meditation (n = 26). Berücksichtigt wurden Gesundheits-Apps in Google Play, die mit der folgenden Stichwortsuche angezeigt wurden:

- „Burnout“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Anti-Stress“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Stress“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Erschöpfung“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Yoga-Übungen“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Wohlfühlen“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Verspannung“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Anspannung“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Entspannungstechniken“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Meditation“: die ersten 50 angezeigten Treffer
- „Entspannung“: die ersten 50 angezeigten Treffer

Von den angezeigten Treffern (n = 600) wurden folgende Apps **nicht weiter** analysiert:

- 293 Apps, die nicht in den Kategorien „Gesundheit & Fitness“ oder „Medizin“ gelistet sind
- 157 fremdsprachige Apps
- 55 kostenpflichtige Apps
- 3 Apps, die bei genauerer Betrachtung keinen Entspannungsbezug aufweisen
- 3 Apps, deren Inhalte nicht verfügbar (?) sind
- 1 App, die die Adress-Suche von Psychotherapeuten in Österreich unterstützt.
- 1 App, die mit dem fast identischen Namen in Google Play zweimal vom gleichen Anbieter gelistet ist
- 1 zugangsbeschränkte App, die nur von Heilberufsgruppen (Ärzte, Apotheker) nutzbar ist.
- 60 Doppelnennungen

Im vorliegenden Screening wurden **26 Entspannungs-Apps** berücksichtigt.

## Erklärende Hinweise

- (\*) Explizite Angaben zur Werbepolitik fehlen in allen untersuchten Apps.
- (\*\*) Explizite Angaben zur Finanzierung fehlen in allen untersuchten Apps.

Die Methoden bzw. Funktionen der Apps wurden auf Grundlage des PP Modells (Wang 2014) im Hinblick auf die Art, wie sie die Selbstbefähigung und Krankheitsbewältigung unterstützen, in folgende drei Gruppe unterteilt:

1. Apps, die Bewusstsein schaffen und durch Wissen das Krankheitsverständnis verbessern ; (1.1 - 1.2 = Predisposing Apps)
2. Apps, die den Nutzer durch konkrete Hilfefunktionen bei der Krankheitsbewältigung unterstützen (2.1-2.4 = Enabeling Apps).
3. Apps, die dem Nutzer helfen, das neu erworbene Verhalten zur verbesserten Krankheitsbewältigung dauerhaft anzuwenden bzw. zu verstetigen, z. B. durch individuelles Feedback zum Gesundheitsverhalten (3.1-3.2 = Reinforcing Apps).

## Literatur

Green LW, Kreuter MW (1991). Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach. Mountain View, CA: Mayfield Pub.  
 Co Wang A et al. (2014). A Classification Scheme for Analyzing Mobile Apps Used to Prevent and Manage Disease in Late Life. JMIR mHealth uHealth 2014;2(1):e6 <http://mhealth.jmir.org/2014/1/e6>

## Weitere Screenings von Gesundheits-Apps

- Apotheken-Apps (n = 21) 12/2013
- Krankenkassen und Pharma-Apps (n=52/34), 04/2014
- Diabetes-Apps (n = 22) 10/2014
- Pollen-Apps (n= 16), 04/2014
- Präventions-Apps (n = 20), 10/2014
- Schmerz-Apps (n = 22), 11/2014
- Antistress- und Entspannungs-Apps (n = 26), 11/2014
- Apps zur Raucherentwöhnung (n = 29), 11/2014

## Healthon-Referenzdatenbank

- 242 getestete Gesundheits-Apps (Stand 12/2014)
- erreichbar unter [www.healthon.de](http://www.healthon.de)