

Tag der

# Männergesundheit

Sonntag, 20. Juli 2014  
Kupferbau Tübingen



Aus dem Inhalt

**Informationstag:**  
Vorträge und Begleitprogramm

**Gesundheit:**  
Medizin-Apps für jedes Alter

**Vorsorgeuntersuchungen:**  
Früherkennung ist entscheidend

**Implantate für den Mann:**  
Behandlung von  
Erektionsstörungen  
bis Harninkontinenz

# Spielerisch vorsorgen

## Medizin-Apps: Smarte Ideen für die Männergesundheit

**Jede 23. App kommt aus dem Medizinbereich, über die Hälfte aller Verbraucher und Apotheker und 91 Prozent aller Ärzte haben solche Anwendungen bereits auf ihrem Smartphone installiert.**

Praktisch, preiswert, fix: Die überall schnell zugänglichen kleinen Programme können wirkungsvoll den aktiven Umgang mit der eigenen Gesundheit unterstützen. Im Gegensatz zu anderen Informationsmedien kann eine App genau für den eigenen Bedarf passend gemacht werden, in dem der User sein Alter, sein Gewicht und andere Angaben eingibt und so gezielte Informationen erhält.

### Vertrauenswürdige Apps

Tausende solcher Gesundheits-Apps stehen zur Verfügung. Vom Abnehm-Coach über Vorsorgekalender bis zu Apps, die daran erinnern sollen, genügend Wasser zu trinken, ist alles vorhanden. Was können solche Apps im Gesundheitsbereich tatsächlich leisten? Und wie findet man eine vertrauenswürdige, qualitativvolle App, die effektiv unterstützt?

Die Apothekerin Ursula Kramer entwickelt auf ihrem Blog HealthOn in Zusammenarbeit mit der Initiative Präventionspartner Qualitätsstandards für Gesundheits-Apps. »Wenn alle sensiblen Bereiche wie Datenschutz, Finanzierung und die Herkunft gesundheitsbezogener Aussagen transparent dargestellt werden und die App aktuelle Quellen und Ergebnisse verwendet, ist das sehr positiv«, meint sie. Außerdem sollte die App aktuell und benutzerfreundlich sein. »Eine Anwendung, die auf dem Smartphone installiert und danach nie mehr geöffnet wird, hat ihre Bestimmung verfehlt.«

### Männer wollen spielen

Während Frauen von je her für Gesundheitsthemen ansprechbar sind, gelten jüngere Männer als »Vorsorgemuffel«, die mit Kalorientabellen und Blutdruckmessmethoden nur wenig am Hut haben. Allerdings sind sie technischen Spielereien gegenüber meistens aufgeschlossen. Die Initiative Präventionspartner nutzt die männliche Lust am Smartphonespiel für die Gesundheitsaufklärung mit einer speziell für Männer entwickelten Vorsorge-App. Alle Informationen sind hier in ein Skatspiel eingebettet,

bei dem man abhängig von der Steuerung seiner gesundheitlichen Risiken und dem Vorsorgeverhalten gewinnt.

### Vorsorge-Skat

»Kommt eine App im spielerischen Gewand daher und wird beispielsweise mit dem Stichwort »Skat« gefunden, hat sie bessere Chancen, zufällig von den relevanten, männlichen Zielgruppen gefunden zu werden«, meint Ursula Kramer.

Beim »Vorsorge-Skat« lassen Abbildungen attraktiver Frauen und Männer in hipper Trachtenmode zunächst gar nicht vermuten, dass die App über wichtige Vorsorgefaktoren aufklärt und sich dabei am derzeitigen wissenschaftlichen Standard orientiert. Aber der »Vorsorge-Skat« entspricht tatsächlich allen Kriterien für eine qualitativvolle und vertrauenswürdige Gesundheits-App. Sie bietet neben Vorsorge-Fakten auch verschiedene Gesundheitsrechner, mit denen der User zum Beispiel den täglichen Kalorienbedarf errechnen kann, der ihn zu seinem Wunschgewicht führt.

### Gesunde Männer-Apps

Auch andere Gesundheits-Apps für Männer lohnen einen

genaueren Blick.

Ein IGeL-Monitor informiert zuverlässig über Nutzen und Risiken von Leistungen, die von den Krankenkassen nicht übernommen, aber häufig empfohlen werden. »Gesundheit, Männer« heißt eine vom bayerischen Staatsministerium entwickelte App, die verschiedene Vorsorge-Tests anbietet, mit denen Krankheitsrisiken frühzeitig erkannt werden können.

Mit Gesundheit spielt man nicht? Viele Menschen vertreiben sich mit Spielen auf dem Smartphone die Zeit und dass im Spiel Wissensvermittlung und Motivation zum Lernen

besonders gut vermittelt werden können, gilt nicht nur für Kinder.

### Info:

Dr. Ursula Kramer ist Apothekerin, Geschäftsführerin der Freiburger Agentur sanawork und Spezialistin für Trends und Entwicklungen in den Bereichen Prävention und Gesundheitskommunikation. Am Tag der Männergesundheit, dem 20. Juli 2014, hält sie einen Vortrag zum Thema: »Gesundheits-beziehungsweise Medizin-Apps – Nutzung heute und in der Zukunft«.

Bild: sanawork.de

