



Nutzung von Apps und Wearables

Empfehlungen für ältere Menschen und Fachpersonen

Digitale Anwendungen – sogenannte Apps – und Wearables können ältere Menschen in vielfältiger Weise unterstützen. Sie erleichtern den Alltag, helfen bei der Beobachtung der Gesundheit, der Verwaltung von Medikamenten und der Förderung körperlicher Aktivität. Diese Technologien bieten zudem Fachpersonen wertvolle Informationen für eine bessere Betreuung.

Eine systematische Analyse von Apps und Wearables sowie Fokusgruppen mit Angehörigen und Fachpersonen zeigen jedoch erhebliche Unterschiede in Qualität, Vertrauenswürdigkeit und Datenschutzpraxis auf. Im Rahmen des Projekts «Digitale Alltagshilfen zur Unterstützung der Autonomie im Alter» wurden diese Erkenntnisse in Handlungs- und Nutzungsempfehlungen für ältere Menschen und Fachpersonen zusammengefasst.



Berner
Fachhochschule



Nutzung von Apps und Wearables

Apps und Wearables (z. B. eine Smartwatch oder ein Fitnessarmband) bieten grosse Chancen zur Gesundheitsförderung und Alltagsunterstützung für ältere Menschen. Sie ermöglichen eine individuelle und flexible Gesundheitsüberwachung, die besonders für das Gesundheits- und Krankheitsmanagement oder zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils von Vorteil sein kann. Jedoch bestehen bei diesen digitalen Technologien erhebliche Qualitätsunterschiede. Das betrifft nicht nur ihre Funktionsweise, sondern auch, wie sicher sie sind und wie gut sie die Daten der Nutzer*innen schützen.

Besonders ältere Nutzende, die mitunter weniger technikaffin sind, und Fachpersonen sollten bei der Auswahl von Apps und Wearables besonders vorsichtig sein. Es ist wichtig, auf die Vertrauenswürdigkeit der Quellen und die Qualität der Informationen zu achten. Apps und Wearables müssen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und klare, transparente Informationen zu Datenschutz und Funktionsweise bieten. Nur dann bieten diese Anwendungen tatsächlich einen gesundheitlichen Mehrwert und geben keine falschen oder gefährlichen Ratschläge. Besonders problematisch sind Anwendungen, die ohne wissenschaftliche Grundlage Gesundheitsdaten verarbeiten oder Empfehlungen aussprechen. Hier können schnell Fehldiagnosen oder falsche Gesundheitsentscheidungen entstehen.

Für eine optimale Nutzung sollten ältere Menschen und Fachpersonen digitale Technologien kritisch prüfen. Die Funktionalität, Herkunft und wissenschaftliche Fundierung der Anwendung sollen überprüft werden. Es ist entscheidend, dass sowohl die Datenschutzrichtlinien als auch die Wirksamkeit der App oder des Wearables transparent und nachvollziehbar sind. So schützen sie sensible persönliche Gesundheitsdaten und vermeiden gesundheitliche Risiken.

Durch eine sorgfältige und informierte Auswahl von Apps und Wearables können die Risiken, die mit der Nutzung von unzuverlässigen oder unsicheren Anwendungen verbunden sind, minimiert werden. So lässt sich das volle Potenzial dieser digitalen Technologien ausschöpfen, ohne bei der Gesundheitsförderung und Patient*innenversorgung unnötige Gefahren einzugehen. ▶

Die zentralen 5 Punkte:

- **Hohes Potenzial:** Apps und Wearables können die Selbstständigkeit und das Gesundheitsmonitoring älterer Menschen unterstützen.
- **Qualitätsunterschiede beachten:** Sicherheit, Datenschutz und Wirksamkeit variieren stark.
- **Kritische Auswahl erforderlich:** Nutzen Sie transparente und vertrauenswürdige Apps, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.
- **Datenschutz prüfen:** Kontrollieren Sie Herkunft, Verarbeitung und Sicherheit der Daten sorgfältig.
- **Eine informierte Nutzung minimiert Risiken:** Eine bewusste Entscheidung schützt vor Datenschutzverletzungen und Fehlinformationen, die zu (gesundheitlichen) Risiken führen können.



Worauf sollten ältere Nutzende achten?

1. Einfache und verständliche Bedienung

Warum ist das wichtig: Eine App oder ein Wearable kann Ihnen nur dann wirklich helfen, wenn Sie es einfach bedienen können. Wenn die Schrift zu klein ist, die Menüführung unübersichtlich ist oder die Erklärungen kompliziert sind, macht das die Nutzung mühsam und frustrierend.

Darauf sollten Sie achten:

- Wählen Sie eine App oder ein Gerät, das übersichtlich aufgebaut ist: mit klaren Symbolen, gut lesbarer Schrift und einer einfachen Menüführung.
- Probieren Sie, wenn möglich, die App oder das Gerät vor dem Kauf oder der Nutzung aus. So können Sie selbst testen, ob Sie gut damit zurechtkommen.
- Holen Sie sich Informationen, ob andere Nutzende – besonders in Ihrem Alter – gute Erfahrungen gemacht haben. Das geht über:
 - Verbrauchersendungen
 - Hersteller-Webseiten mit Videos und Anleitungen
 - YouTube-Tutorials
 - Empfehlungen von Seniorengruppen, Technik-Treffs oder Beratungsstellen
- Bei Unsicherheiten bitten Sie Angehörige, Fachpersonen oder (digitale) Beratungsstellen um Unterstützung.

2. Datenschutz und Sicherheit

Warum ist das wichtig: Gesundheitsdaten gehören zu den sensibelsten persönlichen Informationen. Bevor Sie eine App oder ein Wearable nutzen, sollten Sie sich darüber informieren, wie sicher Ihre Daten technisch verarbeitet und rechtlich geschützt werden. Viele Apps und Wearables sammeln zwar umfangreiche Gesundheitsdaten, aber informieren unzureichend über ihre Datenschutzrichtlinien – insbesondere zur Datenspeicherung und zur rechtlichen Absicherung.

Darauf sollten Sie achten:

- Viele Apps und Wearables erfassen biometrische und medizinische Daten wie Herzfrequenz, Blutdruck, Schlafmuster, Bewegungsaktivitäten sowie Informationen zu Krankheiten, Medikamenteneinnahme oder Symptomen. Prüfen Sie vor der Nutzung, welche Daten konkret erfasst werden, wie sie verarbeitet und wo sie gespeichert werden.
- Werden Ihre Daten lokal auf dem Gerät oder in einer Cloud gespeichert? Bei Cloud-Diensten ist es wichtig zu wissen, in welchem Land die Server stehen. Ausserhalb der Schweiz oder der EU gelten weniger strenge Datenschutzstandards.
- Lesen Sie die Datenschutzerklärung sorgfältig: Sie sollte transparent darlegen, welche Daten zu welchem Zweck erfasst werden und wer Zugriff darauf hat.
- Apps oder Wearables sollten datenschutzkonform sein – also den Anforderungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) der EU oder des Schweizer Datenschutzgesetzes (DSG) entsprechen. Achten Sie auf Hinweise, wie Sie Ihre Zustimmung widerrufen oder Ihre Daten löschen lassen können.
- Vertrauenswürdige Anbieter setzen Verschlüsselungstechnologien und Sicherheitsfunktionen wie Zwei-Faktor-Authentifizierung ein, um Ihre Daten gegen unbefugten Zugriff zu schützen.

3. Kontrolle über die Weitergabe der Daten

Warum ist das wichtig: Viele Apps und Wearables geben Daten an Dritte weiter – oft ohne Ihr Wissen oder Ihre aktive Zustimmung. Hier geht es darum, ob und wie Sie als Nutzer*in die Weitergabe Ihrer persönlichen Informationen kontrollieren können.

Darauf sollten Sie achten:

- Manche Anbieter teilen Gesundheitsdaten mit Dritten, z. B. mit Versicherungen, Forschungseinrichtungen oder Marketingfirmen. Informieren Sie sich genau, an wen Ihre Daten weitergegeben werden und wofür.
- Prüfen Sie in den App-Einstellungen oder der Datenschutzerklärung, ob und in welchem Umfang eine Weitergabe an Dritte vorgesehen ist. In vielen Fällen erfolgt diese für Forschungs- oder Werbezwecke, ohne dass die betroffenen Personen sich dessen bewusst sind.
- Besonders kritisch ist, wenn Daten plattformübergreifend kombiniert werden – etwa mit Informationen von Google, Facebook/Meta oder TikTok – um detaillierte Nutzerprofile zu erstellen. Daraus entstehen personalisierte Werbeanzeigen, aber auch erhebliche Risiken für Ihre Privatsphäre.
- Nutzen Sie allfällige Möglichkeiten in den App-Einstellungen, um die Datenweitergabe zu begrenzen oder deaktivieren.
- Wenn Sie bestimmte Daten gezielt mit einer Fachperson oder Angehörigen teilen möchten, sollte die App dafür sichere, verschlüsselte und benutzerfreundliche Freigabefunktionen anbieten.
- Vermeiden Sie unnötige Standortfreigaben. Wenn die App bestimmte Funktionen – z.B. Routenaufzeichnung beim Joggen – nicht benötigt, können Sie die Ortungsdienste deaktivieren. So verhindern Sie die ungewollte Weitergabe sensibler Bewegungsdaten.

4. Qualität und Vertrauenswürdigkeit des Inhalts

Warum ist das wichtig: Viele Apps und Wearables geben Informationen und Empfehlungen, die nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren oder nicht ausreichend getestet wurden. Besonders problematisch ist, dass einige Anwendungen Gesundheitsratschläge ohne fundierte Grundlage erteilen. Das erhöht das Risiko von Fehldiagnosen und falschen Gesundheitsentscheidungen.

Darauf sollten Sie achten:

- Nutzen Sie nur Apps und Wearables von vertrauenswürdigen Anbietern. Achten Sie auf offizielle Zertifizierungen – z.B. CE-Kennzeichnungen – oder Empfehlungen von Fachgesellschaften oder Patientenorganisationen.
- Verlassen Sie sich nicht nur auf Nutzer*innenbewertungen in App-Stores, da diese oft subjektiv sind. Suchen Sie stattdessen nach unabhängigen Bewertungen oder wissenschaftlichen Analysen.
- Falls Sie unsicher sind, lassen Sie sich von Fachpersonen – z.B. Ergo- oder Physiotherapeut*innen, Pflegefachpersonen, Sozialarbeitende – beraten, bevor Sie eine App oder ein Wearable für gesundheitsbezogene Entscheidungen nutzen. ▶

Worauf sollten Fachpersonen achten?

1. Evidenzbasierte Anwendungen

Warum ist das wichtig: Nur ein kleiner Teil der untersuchten Apps kann die Wirksamkeit ihrer Funktionen wissenschaftlich darlegen. Viele Apps beruhen auf algorithmischen Berechnungen oder KI-gestützten Analysen, die nicht in klinischen Studien in der Praxis überprüft wurden.

Darauf sollten Sie achten:

- Nicht alle digitalen Gesundheitsanwendungen sind wissenschaftlich fundiert. Prüfen Sie, ob es klinische Studien oder offizielle Empfehlungen gibt, die den Nutzen der App oder des Wearables belegen.
- Besonders bei der Empfehlung an ältere Personen sollten Sie sicherstellen, dass die Anwendung nicht nur gut funktioniert, sondern auch nachweislich einen gesundheitlichen Mehrwert bietet.
- Manche Anbieter veröffentlichen wissenschaftliche Publikationen oder Studien, die ihre Technologie unterstützen. Um sie einzusehen, können Sie diese in einschlägigen Literaturdatenbanken (z.B. Cochrane oder Pubmed) recherchieren.



Berner Fachhochschule

Institut Alter
Hallerstrasse 10
3012 Bern

Telefon: +41 31 848 36 70
alter@bfh.ch
bfh.ch/alter

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Gesundheit
Katharina-Sulzer Platz 9
8401 Winterthur

info.gesundheit@zhaw.ch
zhaw.ch/gesundheit

2. Einfache Gebrauchstauglichkeit

Warum ist das wichtig: Eine App oder ein Wearable bietet nur dann einen echten Mehrwert, wenn es von den Nutzenden problemlos bedient werden kann. Komplexe Benutzeroberflächen, unübersichtliche Menüs oder schwer verständliche Anleitungen können die Anwendung erschweren und die Akzeptanz verringern – insbesondere bei älteren oder weniger technikaffinen Personen.

Darauf sollten Sie achten:

- Die App oder das Wearable sollte eine intuitive Bedienung und klare Anweisungen bieten. Eine einfache Navigation und gut lesbare Schriftgrößen sind entscheidend, damit ältere Menschen sie nutzen können.
- Testen Sie die Anwendung idealerweise selbst, bevor Sie sie empfehlen. So können Sie sicherstellen, dass sie praxistauglich ist und keine unnötigen Hürden für ältere Personen schafft. Dafür können Sie auch Informationen zur Nutzerfreundlichkeit oder Empfehlungen einholen – z.B. bei Beratungsstellen, Fachzeitschriften, Hersteller-Webseiten, in YouTube-Tutorials oder bei Senioren- und Technikgruppen.

3. Herkunft und Transparenz der Anwendung

Warum ist das wichtig: Viele Apps werden von kommerziellen Anbietern mit wirtschaftlichen Interessen entwickelt. Andere stammen von Gesundheitsinstitutionen oder Patientenorganisationen. Apps, die von renommierten Anbietern entwickelt wurden, gelten in der Regel als zuverlässiger und bieten mehr Transparenz hinsichtlich Datenschutz und wissenschaftlicher Evidenz.

Darauf sollten Sie achten:

- Die Informationen in den App Stores sind oft begrenzt. Besuchen Sie daher die offizielle Webseite des Entwicklers, um detailliertere Informationen zur Funktionsweise, den Datenschutzpraktiken und möglichen Anwendungsgrenzen zu erhalten.
- Anwendungen ohne verlässliche Informationen zur Herkunft – etwa zur Entwickler*in oder dem Produktionsstandort – sollten mit Vorsicht benutzt werden.