

Trischina W.S

DIGITAL GESUNDHEIT: APPS UND WEARABLES FÜR KINDER

Wissenschaftliche Betreuerin: Kand. der philol. Wiss., Doz. Gavrilenko N.G.

Lehrstuhl für Fremdsprachen und Latein

Twerer Staatliche medizinische Universität, Twer

In der heutigen Gesellschaft gibt es einen Trend zur Nutzung digitaler Gesundheit. Dank des Digitalen Gesundheitsgesetzes (DVG), das der Bundestag am 8. November 2019 verabschiedet hat, erhalten digitale Gesundheitsanwendungen zunehmend politische Unterstützung.

Laut einer Studie unter 13- bis 18-Jährigen haben 50 % der Jugendlichen schon einmal online nach Gesundheitsinformationen gesucht, 30 % eine Gesundheits-App genutzt und 20 % ein Wearable verwendet. Für die Wirksamkeit von Gesundheits-Apps ist jedoch entscheidend, dass sie nicht nur heruntergeladen, sondern auch regelmäßig genutzt werden. Die Daten der Studie zeigen, dass 70 % der Befragten angeben, die auf dem Smartphone vorhandene App kaum oder gar nicht zu nutzen. Lediglich 30 % gaben an, die Gesundheits-App oft zu verwenden.

Präventions-Apps sollen das Gesundheitsbewusstsein der Nutzerinnen und Nutzer stärken. Wearable Devices sind am Körper getragene Computersysteme. Mit speziellen Trainingsprogrammen oder Ernährungsplänen soll Beschwerden oder Krankheiten vorgebeugt werden. Die Apps bieten zudem Antworten auf Gesundheitsfragen oder informieren über Symptome und Anzeichen von Krankheiten.

Fitness-Tracker zählen Schritte, erfassen Aktivitäten und überwachen den Kalorienverbrauch; sie fügen auch spielerische Elemente (Gamification) hinzu. Smartwatches kombinieren Gesundheitsmonitoring mit GPS- und Kommunikationsfunktionen. Gesundheits-Gadgets überwachen Temperatur, Puls und Atmung, alarmieren bei Problemen und erstellen persönliche Trainingspläne oder Erholungszeiten.

Die Verfügbarkeit von Anwendungen und Gesundheits-Gadgets bringt Vorteile wie zeit- und ortsungebundene Nutzung, Anonymität, individuell zugeschnittene Inhalte sowie geringere Kosten mit sich. Digitale Angebote bieten Heranwachsenden die Möglichkeit, sich mit gesundheitsbezogenen Entwicklungsthemen auseinanderzusetzen – zum Beispiel mit körperlichen Veränderungen, Sexualität, Ernährung und psychischer Gesundheit. Moderne tragbare Geräte für Kinder erfassen eine Vielzahl von Gesundheitsdaten und ermöglichen es Eltern, den Zustand des Kindes besser zu verstehen. Die gesammelten Gesundheitsdaten helfen nicht nur, die Gesundheit des Kindes im Auge zu behalten, sondern fördern auch die Entwicklung gesunder Gewohnheiten.

Neben seriösen und wirksamen Präventions-Apps gibt es auch Angebote mit geringer Qualität. Es gibt Spiel-Apps, die zwar über das Thema oder den Kontext einen scheinbaren Gesundheitsbezug herstellen, hinter denen aber keine wirkliche gesundheitsfördernde Absicht steckt. Ein Problem ist die Verbreitung ungesicherter und teilweise falscher Informationen durch solche Apps. Datenschutz und Datensicherheit stellen ein weiteres Problem dar. Unerwünschte Auswirkungen können sich in einem übermäßigen Fokus der Nutzerinnen und Nutzer auf die Erfassung von Messwerten äußern. Zusatzfunktionen wie das Empfangen oder Versenden von Nachrichten können Stress verursachen, ablenken oder die Mediennutzungszeit zusätzlich erhöhen.

Digitale Gesundheit erleichtert uns das Leben, aber weder Gesundheits-Apps noch Wearables ersetzen eine gesunde Lebensweise. Die Ergebnisse der vorliegenden Studien deuten darauf hin, dass Gesundheits- und insbesondere Präventions-Apps im Medien- und App-Repertoire von Heranwachsenden noch keine besonders große Rolle spielen.