

Wie gefährlich sind Fitness-Apps?

Sie messen den Puls und erinnern an die nächste Untersuchung: Fitnessarmbänder und Gesundheits-Apps für das Smartphone. Die digitalen Hilfen sind inzwischen überall – obwohl sie gefährlich sein können.

Erst seit wenigen Jahren sind **Fitnessstracker** auf dem Markt. Trotzdem zeigt das Ergebnis einer Umfrage, dass inzwischen fast jeder dritte Deutsche ein **Armband**, eine **Smartwatch** oder ein Smartphone mit Fitness-App benutzt. Beliebt sind auch **Schrittmesser**, die zählen, wie viele Schritte man am Tag geht.

Die neue Technik wird besonders von Sportlern und Menschen, die abnehmen wollen, verwendet. Sie messen damit **Körperwerte** wie **Blutdruck**, Blutzucker oder die Temperatur des Körpers. In Zukunft soll die Technik sogar helfen, Krankheiten früher zu erkennen oder sie durch das richtige Sportprogramm zu verhindern.

Aber die schöne neue Welt kann auch gefährlich werden. Wenn Krankenkassen die Daten bekommen, können sie ihre Patienten **unter Druck setzen**. Die Patienten müssen dann bestimmte gesundheitliche **Zielwerte** erfüllen, damit ihr **Beitrag** nicht steigt. In den USA ist das bereits möglich. In Deutschland lehnen es die meisten Patienten bisher ab, die Daten an die Krankenkasse weiterzugeben.

Und es gibt noch weitere Probleme. Eines ist zum Beispiel der **Datenschutz**, weil viele Apps persönliche Daten sammeln und diese an **Dritte** weitergeben. Ein anderes Problem **betrifft** die Funktionsweise: Ein Test der **Verbraucherzentrale** ergab, dass nur zwei von zwölf digitalen Hilfen richtig funktionierten. Die anderen zeigten falsche **Messwerte** an. Und folgt man den falschen Messwerten, kann das der Gesundheit sogar schaden.

Glossar

Puls (m., nur Singular) – das Schlagen des Herzes

App, -s (f., aus dem Englischen) – Abkürzung für: application; ein Programm für ein Smartphone oder einen Computer

Smartphone, -s (n., aus dem Englischen) – ein Mobiltelefon, das auch ein kleiner Computer ist

digital – hier: elektronisch; so, dass etwas mit einem Computer funktioniert

Armband, -bänder (n.) – Schmuck für den Arm; eine Art Kette für den Arm

Smartwatch, -s (f., aus dem Englischen) – eine Uhr, die auch ein kleiner Computer ist

Fitnesstracker, - (m.) – ein Gerät, das Körperwerte beim Sport misst

Schrittmesser, - (m.) – ein Gerät, das zählt, wie viele Schritte man geht

Körperwert, -e (m.) – Wert im Körper, z.B. Blutdruck, Blutzucker

Blutdruck (m., nur Singular) – der Druck des Blutes im Körper; die Kraft, die das fließende Blut im Körper verursacht

jemanden unter Druck setzen – jemanden zu etwas drängen; jemandem mit etwas drohen; jemanden nur wenig Wahl lassen

Zielwert, -e (m.) – die Zahl, die bei Messung erreicht werden soll

Beitrag, Beiträge (m.) – hier: Geld, das man für die Krankenversicherung zahlt

Datenschutz (m., nur Singular) – die Tatsache, dass persönliche Informationen von Bürgern geheim bleiben

etwas betreffen – hier: mit etwas zu tun haben; für etwas gelten

Dritte (hier nur Plural) – hier: Leute, die mit etwas eigentlich nichts zu tun haben/die kein Recht haben sollten, etwas zu bekommen

Verbraucherzentrale, -n (f.) – ein Verein in Deutschland, der sich im staatlichen Auftrag um die Rechte von Verbrauchern kümmert

etwas ergeben – hier: das Ergebnis sein; zum Ergebnis haben

Messwert, -e (m.) – das Ergebnis einer Messung

Fragen zum Text

1. Was ist das Ergebnis einer Umfrage zu Fitnessstrackern?

- a) Seit drei Jahren sind Fitnessstracker sehr beliebt.
- b) Etwa 30 Prozent der Bevölkerung benutzt bereits Fitnessstracker.
- c) Ein Drittel glaubt, dass Fitnessstracker gefährlich für die Gesundheit sind.

2. Bald könnte es mit Fitnessstrackern möglich sein, ...

- a) Krankheiten zu verhindern.
- b) den Blutdruck zu messen.
- c) mehr Sport zu machen.

3. Welche Aussage ist falsch? Eine Gefahr von Fitnessstrackern ist, dass ...

- a) Krankenkassen in Zukunft mehr Geld von bestimmten Patienten verlangen könnten.
- b) die gemessenen Werte oft Fehler haben.
- c) zu viele Patienten die Zielwerte erfüllen könnten.

4. Der ... Zielwert muss erfüllt werden.

- a) gesundheitlich
- b) gesundheitliche
- c) gesundheitlichen

5. Ein ... Messwert kann zu einer ... Gefahr werden.

- a) falschen/gesundheitlichen
- b) falscher/gesundheitlichen
- c) falscher/gesundheitlicher

Arbeitsauftrag

Was haltet ihr von Gesundheits-Apps? Recherchiert und findet weitere Argumente für und gegen solche Hilfen und diskutiert in der Gruppe.

*Autor/in: Kay-Alexander Scholz; Katrin Hofmann
Redaktion: Ingo Pickel*