



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Erfahrungsbasierte Trainingsaktivitäten

ETA 7

Gesundheits-Apps für Frauengesundheit

Autoren

Andrea Bottazzi, Oxfam Italia Intercultura

Giulia Salvini, Oxfam Italia Intercultura

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

intercultural

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



Co-funded by
the European Union

Gefördert durch die Europäische Union. Die in diesem Text geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor:innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Sie dürfen es:

- weitergeben - Kopieren und Weiterverbreiten des Materials in jedem Medium oder Format
- anpassen – das Material verändern, umwandeln und darauf aufbauen

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen Link auf die Lizenz setzen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Verwendung unterstützt.
- Nicht-kommerziell - Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- ShareAlike - Wenn Sie das Material verändern, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.



Inhalt

1 Über das Modul3

Ziele**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Teilnehmer und Rollen**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Lernergebnisse **Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Trainingsinhalte **Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Geschätzte Dauer**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Ressourcen**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2 Trainingsinhalt**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2.1 Unterrichtseinheit**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Trainingstools**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2.4 Abschluss Sitzung**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**



1 Über das Modul

Ziele

In vielen Gesellschaften stellen Frauen eine benachteiligte Gruppe dar, die sich durch eine Diskriminierung auszeichnet, die auf soziokulturelle Faktoren zurückzuführen ist. Selbst in den Industrieländern leidet die Medizin heute noch unter den Folgen geschlechtsspezifischer Voreingenommenheit und sozialer Stigmatisierung, die ein männerzentriertes Gesundheitskonzept begünstigt haben. Daher ist die Gesundheit von Frauen eine Angelegenheit von globalem Interesse, da es nach wie vor Ungleichheiten beim Zugang zur Gesundheitsversorgung gibt, insbesondere in Entwicklungsländern und bei Migrantinnen. Frauengesundheits-Apps könnten Frauen dabei helfen, diese Ungleichheiten zu beseitigen, da sie eine Komponente des Selbstversorgungskonzepts darstellen.

Daher besteht das Hauptziel dieses Moduls darin, das Bewusstsein dafür zu schärfen, was Frauengesundheit ist und welche Auswirkungen sie auf das tägliche Leben der Frauen selbst und die Gemeinschaft als Ganzes hat. Diese experimentelle Trainingsaktivität zielt auch darauf ab, das Bewusstsein der Lernenden für das gesundheitliche Selbstmanagement und die Vorteile, die es insbesondere für Migrantinnen bringen kann, zu schärfen. Während dieses Moduls werden eine Reihe von Anwendungen im Bereich der Frauengesundheit vorgestellt und den Teilnehmerinnen anhand von Fallstudien und Aktivitäten beigebracht, wie sie diese nutzen können. Ziel ist es, die Lernenden mit der Nutzung dieser Familie von Gesundheits-Apps vertraut zu machen, um sie (und möglicherweise die Gemeinschaft, der sie angehören) durch die Verbesserung ihres Gesundheitsselbstmanagements zu stärken.

Teilnehmer und Rollen

- Neu zugewanderte Migrantinnen; Lernende. Migrantinnen, die an der Verbesserung des Selbstmanagements ihrer Gesundheit und ihrer Familienmitglieder interessiert sind.
- Peers von Migrant:innen; Lernende oder Trainer:innen, nachdem sie als Trainer:innen geschult wurden. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neu ankommenden Migrantinnen während des Trainingsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von sprachlichen und kulturellen Barrieren.



- Unterstützende: Lernende oder Trainer:innen nach der Schulung zur Trainerin. Wenn sie als Trainer:innen teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neu ankommenden Migrantinnen während des Schulungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von sprachlichen und kulturellen Barrieren.

Lernziele

- Die Lernenden können herausfinden, welche Aspekte der Frauengesundheit für sie und die Gemeinschaft, der sie angehören, von größerer Bedeutung sind, z. B., indem sie Peer-Unterstützer oder Community Health Educator werden.
- Migrantinnen werden in der Lage sein, die wichtigsten Bereiche zu identifizieren, in denen ihr gesundheitliches Selbstmanagement gestärkt werden kann.
- Die Lernenden wissen, wie sie eine Reihe von Gesundheits-Apps nutzen können und können von ihnen profitieren.
- Die Lernenden werden mehr Nutzen aus dem Zugang zu lokalen Gesundheitsdiensten ziehen, da sie sich der Gesundheitsprobleme von Frauen besser bewusst sind.

Trainingsinhalt

- Gesundheit von Frauen und geschlechtsspezifische Vorurteile.
- Selbstfürsorge.
- Grundlegende Konzepte der Frauengesundheit und entsprechende Apps:
- Apps zur Verfolgung des Menstruationszyklus;
- Schwangerschaft & Baby Tracker Apps;
- Apps für die Menopause;
- Apps für Screening und Prävention.

Geschätzte Dauer

- Unterrichtseinheiten: 3:30 Stunden
- Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: 1 30 Stunden
- Selbstlernsituation unterstützt durch Online-Trainingstools: 2 Stunden
- Abschlusssitzung: 30 Minuten



Materialien

- Trainingsmaterial: ppt. für die didaktische Sitzung.
- Trainingsmaterial: Aktivitäten, Quizfragen.
- E-Trainingsplattform und App-Schulungstool.
- Gesundheits-Apps: Beispiele für Gesundheits-Apps, die verschiedene Bereiche der Frauengesundheit abdecken (Menstruationszyklus, Schwangerschaft und Wochenbett, Perimenopause und Menopause, Screening und Prävention).
- Sonstiges: Ergänzende Lektüre, Links zu externen Websites, Videos, Inhalte und Tools aus bestehenden Projekten.



2 Trainingsinhalt

2.1 Unterrichtseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>7.1.1.</p> <p>Einführung & Präsentation</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird den Lernenden kurz das Mig-Health Apps Projekt und die Organisation des Trainingskurses vorstellen.</p> <p>Die Teilnehmerinnen stellen sich selbst vor und beschreiben ihre Fähigkeiten, einschließlich des Niveaus der digitalen Grundkenntnisse.</p> <p>Diese Einführung wird die folgenden Aspekte hervorheben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ MIG-Healt: Apps Projekt: kurze Einführung ▪ Ice-breaker Aktivität <p>Material: PPTs</p>
<p>7.1.2.</p> <p>Gesundheits-Apps für Frauengesundheit</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in stellt den Lernenden das Konzept der Frauengesundheit, ihre Bedeutung für die Gemeinschaft als Ganzes, das Konzept der Selbstfürsorge und ihre Vorteile vor. Der/Die Trainer:in stellt dann die Hauptaspekte der Frauengesundheit vor (ohne sie im Detail zu erläutern, da sie in weiteren Schulungsaktivitäten behandelt werden) und bittet die Lernenden um ein erstes Feedback zu ihrem eigenen Wissen über dieses Thema.</p> <p>Einige Leitfragen könnten lauten:</p>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind für Sie die wichtigsten Themen im Bereich der Frauengesundheit. • Sind Sie mit dem Selbstmanagement dieser Themen vertraut? • Was sind die Hauptprobleme, die Sie feststellen? <p>Der/Die Trainer:in wird die Meinungen sammeln und den Erfahrungsaustausch fördern.</p> <p>In der Sitzung werden die folgenden Themen behandelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was ist die Gesundheit von Frauen und wie wichtig ist sie? ▪ Was sind Frauengesundheits-Apps? ▪ Vorteile der Nutzung von Frauengesundheits-Apps <p>Material: PPT</p>
<p>7.1.3.</p> <p>Menstruationszyklus und Verhütungsmethoden</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird das Konzept der Gesundheits-Apps im Zusammenhang mit der Überwachung des Menstruationszyklus und Verhütungsmethoden vorstellen. Nach einem allgemeinen Überblick über das Thema wird der/die Trainer:in einige Beispiele für diese Gesundheits-Apps zeigen.</p> <p>Die Aspekte, die in dieser Sitzung behandelt werden, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlegende Konzepte über den Menstruationszyklus und Verhütungsmethoden. ▪ Gründe für die Verwendung von Menstruationszyklus-Trackern.



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifizieren und klassifizieren Sie Menstruationszyklus-Tracker-Apps. ▪ Vergleich der Eigenschaften und Funktionalitäten der einzelnen Apps. <p>Material: PPT</p>
<p>7.1.4.</p> <p>Schwangerschaft und Wochenbett</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird das Konzept der Gesundheits-Apps für die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt vorstellen. Nach einem allgemeinen Überblick über das Thema wird der/die Trainer:in einige Beispiele für diese Gesundheits-Apps zeigen.</p> <p>Die Aspekte, die in dieser Sitzung behandelt werden, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlegende Konzepte über Schwangerschaft und Wochenbett. ▪ Gesundheit von Müttern und Schwangerschaftsbetreuung. ▪ Identifizieren und klassifizieren Sie Anwendungen zur Schwangerschaftsüberwachung. ▪ Vergleichen Sie die Merkmale und Funktionalitäten der einzelnen Programme. <p>Material: PPT</p>
<p>7.1.5.</p> <p>Screening und Prävention</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird das Konzept der Gesundheits-Apps im Zusammenhang mit Screening und Prävention vorstellen. Nach einem allgemeinen Überblick über das Thema wird der/die Trainer:in einige Beispiele für diese Gesundheits-Apps zeigen.</p>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
30 Minuten	<p>Die Aspekte, die in dieser Sitzung behandelt werden, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlegende Konzepte über geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesundheit. ▪ Gynäkologische und Brustkrebserkrankungen. ▪ Prävention und Screening. ▪ Beispiele für Gesundheitsanwendungen in diesem Bereich. <p>Material: PPT</p>
<p>7.1.6.</p> <p>Menopause</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird das Konzept der Gesundheits-Apps für die Menopause vorstellen. Nach einem allgemeinen Überblick über das Thema wird der/die Trainer:in einige Beispiele für diese Gesundheits-Apps zeigen.</p> <p>Die Aspekte, die in dieser Sitzung behandelt werden, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlegende Konzepte zur Menopause. ▪ Vorteile von Menopause-Apps. ▪ Beispiele für Gesundheits-Apps in diesem Bereich. <p>Material: PPT</p>
<p>7.1.7.</p> <p>Beurteilung</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Die Lernenden setzen sich in einen Kreis und diskutieren, was sie von den Apps zum Thema Frauengesundheit halten. Jeder Lernende bewertet die Apps und was ihrer Meinung nach ihre größten Vorteile sind.</p>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<p>Anschließend wird ein Fragebogen zur Zufriedenheit ausgeteilt, und der/die Trainer:in bedankt sich bei allen für die Teilnahme an den Sitzungen.</p>

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>7.2.</p> <p>Interaktive Nutzung von Gesundheits-Apps für die Gesundheit von Frauen</p> <p>2 Stunden</p>	<p>Der/Die Trainer:in bittet die Lernenden, an einer Aufgabe teilzunehmen, bei der sie eine Anwendung zum Thema Frauengesundheit nutzen. Der/die Trainer:in erklärt, wie man das macht und was die Bestandteile sind.</p> <p>Die Aktivität wird wie folgt durchgeführt:</p> <p>Der/Die Trainer:in lädt auf der Online-Plattform Schritt für Schritt hoch, wie die Lernenden die Aktivität durchführen müssen, damit sie diese Aktivität asynchron durchführen können</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der erste Schritt besteht darin, ein bestimmtes Interessengebiet im Bereich der Frauengesundheit zu definieren. ▪ Danach müssen sie die Ziele festlegen, die sie erreichen wollen, um zu wissen, wie sie mit der Situation angemessen umgehen können.



- Sobald die Ziele festgelegt sind, muss jede Nutzerin die Frauengesundheits-App auswählen, von der sie glaubt, dass sie ihr am meisten helfen wird, ein zuvor festgelegtes Ziel zu erreichen.
- Sobald die Anwendung ausgewählt ist, müssen die Nutzerinnen sie auf ihr Mobiltelefon herunterladen.
- Ihre Aufgabe ist es, die App zu durchsuchen und alle ihre Funktionen kennenzulernen. Sie sollen sie eine Woche lang jeden Tag etwa 15 Minuten lang nutzen.
- Nach der einwöchigen Nutzung der App wird jede Lernende auf der Online-Plattform kommentieren, wie sie die von ihr gewählte Anwendung fand und ob ihre Funktionen wirklich hilfreich sind und den von ihr selbst gesetzten Zielen entsprechen.

Mit dieser Aktivität bewertet der/die Trainer:in, ob die Lernenden die wichtigsten Aspekte der Frauengesundheit kennen und in der Lage sind, sich Ziele zu setzen, um diese zu erreichen und ob sie in der Lage sind, die Gesundheits-App auszuwählen, die am besten zu den vorgeschlagenen Zielen passt und ob sie wissen, wie man sie richtig benutzt.

Material:

- Online-Plattform,
- PPT und mobile Anwendungen



2.3 Selbstlernsitzung unterstützt durch Online-Trainingstools

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>7.3.</p> <p>Selbsteinschätzung</p> <p>1:30 Stunden</p>	<p>Der/Die Trainer:in bittet die Lernenden, ein Quiz auf der e-Training-Plattform auszufüllen, um das in den beiden vorangegangenen Abschnitten erworbene Wissen zu bewerten.</p> <p>Dieser Fragebogen bewertet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedeutung der Frauengesundheit und ihre Auswirkungen auf die gesamte Gemeinschaft. ▪ Grundlegendes Wissen über die Gesundheit von Frauen. ▪ Die Rolle von Frauengesundheits-Apps bei der Selbstfürsorge. <p>Auf der Grundlage der Ergebnisse hilft der/die Trainer:in den Nutzerinnen bei den Aspekten, mit denen sie mehr Schwierigkeiten haben.</p> <p>Die Teilnehmerinnen berichten einander über ihre Erfahrungen mit der Gesundheits-App und ziehen ein Fazit über den Nutzen der Apps für die Gesundheit von Frauen in ihrem eigenen Leben.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fragebogen. ▪ Online-Schulungsplattform.



2.4 Abschlusssitzung

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>7.4.</p> <p>Abschluss</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Dieser Teil enthält eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Schulung. Die Trainer:innen moderieren eine Diskussion auf der Grundlage individueller Erfahrungen während der Selbstlern- und Erfahrungstrainingseinheiten, um Schlussfolgerungen über die wahrgenommenen Vorteile von Gesundheits-Apps für die Gesundheit von Frauen zu ziehen.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ In der e-Training-Plattform verfügbare Kommunikationsmittel

3 Literaturverzeichnis

- World Health Organization. Women's health.
<https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- World Health Organization. Self-care interventions for health.
https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
- Medecins Sans Frontieres. Practicing self-care: empowering women to manage their own health.



<https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>

- NHS. Your contraception guide.

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/contraceptive-implant/?tabname=methods-of-contraception>

- Ministero della Salute. Salute della donna.

<https://www.salute.gov.it/portale/donna/homeDonna.jsp>

- Ministero della Salute. Salute riproduttiva.

<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/homeFertility.jsp>

- World Health Organization. Maternal health.

https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_2

- Office on Women's Health. Addressing sex differences in health.

<https://www.womenshealth.gov/30-achievements/27>

- NHS. Osteoporosis.

<https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>

- Centers for Disease Control and Prevention. Screening Tests.

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>

- Centers for Disease Control and Prevention. Gynecologic Cancer Awareness.

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>

- World Health Organization. Cervical cancer.

https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1

- World Health Organization. Breast cancer.



<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

- Office on Women's Health. Menopause basics.

<https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>

- MSD MANUAL. Women's Health Issues.

<https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues>



4 Anhang - Gesundheits-Apps für Frauengesundheit

Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
Maya	Plackal Tech	Indien	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=in.plackal.lovecyclesfree APP Store https://apps.apple.com/us/app/maya-my-period-tracker/id492534636	Frauengesundheit – Menstruationszyklus	Zyklus- und Gesundheitsverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Schwangerschaftsverfolgung, Community für Frauen
WomanLog	Pro Active App SIA	Lettland	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.womanlog&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/it/app/womanlog-calendario-mestruale/id421360650	Frauengesundheit – Menstruationszyklus	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Symptomverfolgung, Erinnerungshilfen



Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
Flo		Vereinigtes Königreich	Kostenlos (14 Tage)/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=org.iggymedia.periodtracker&referrer=aftranid%3DH0ias6piPXqj2lb59yaLIQ%26c%3Dandroid_top_banner%26af_ad%3Dbanner-main_page-top%26pid%3DWebsite%26af_adset%3D%2F APP Store https://apps.apple.com/it/app/calendario-mestruale-flo/id1038369065	Frauengesundheit – Menstruationszyklus	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Schwangerschaftsverfolgung, Ressourcen und Artikel
Clue	Biowink GmbH	Deutsch	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?hl=en&id=com.clue.android&referrer=adjust_reftag%3DcgN0r3ThhT3Y7%26utm_source%3DContent%26utm_campaign%3DNon-Article%2BPage%26utm_content%3D%252F%26utm_term%3DHome%2BPage&pli=1 APP Store https://apps.apple.com/us/app/clue-period-tracker-calendar/id657189652	Frauengesundheit – Menstruationszyklus	Zyklusverfolgung, Symptomverfolgung, Erinnerungen, Fruchtbarkeitsvorhersage, Schwangerschaftsverfolgung
Period Calendar Period Tracker	Simple Design Ltd.	Hong Kong	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US	Frauengesundheit – Menstruationszyklus	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Symptom- und Stimmungsaufzeichnung, Erinnerungsfunktion



ETA 7 - Gesundheits-Apps für Frauengesundheit

Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
My Calendar Period Tracker	Simple Innovation LLC	Vereinigte Staaten von Amerika	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lbrc.PeriodCalendar&hl=en&gl=US APP Store https://apps.apple.com/pl/app/cycle-tracker-period-calendar/id1064911742	Frauengesundheit – Menstruationszyklus	Zyklusverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, Symptom- und Stimmungsaufzeichnung, Erinnerungen, hochgradig anpassbar
Pregnancy Tracker	Amila Tech Limited	Zypern	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.easymobs.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/in/app/pregnancy-app/id1243672846	Frauengesundheit - Schwangerschaft & Baby-Tracker	Schwangerschaftsverfolgung, Ressourcen und Artikel, Berechnung der aktuellen Schwangerschaftswoche, Berechnung des Geburtstermins, Verfolgung des Schwangerschaftsgewichts, Verfolgung der Tritte und Wehen des Babys, Verfolgung des Fortschritts des Schwangerschaftsbauchs, Notizen über Schwangerschaftssymptome und Arzttermine
Pregnancy App & Baby Tracker	BabyCenter	Vereinigte Staaten von Amerika	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babycenter.pregnancytracker&hl=en APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-tracker-babycenter/id386022579?mt=8	Frauengesundheit - Schwangerschaft & Baby-Tracker	Schwangerschaftsverfolgung, Fruchtbarkeitsvorhersage, 3-D-Videos zur Entwicklung des Fötus, Tipps, Schwangerschafts-Workouts und Ernährungsberatung, Schwangerschaftskalender, Babynamen-Finder, Checkliste für die Baby-Registrierung, Online-Geburtskurs und mehr
Ovia Pregnancy &	Ovia Health	Vereinigte Staaten	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ovuline.pregnancy&hl=en_US	Frauengesundheit -	Mutterleib 3D-Illustrationen für jede Schwangerschaftswoche, visueller Countdown für den Geburtstermin,

ETA 7 - Gesundheits-Apps für Frauengesundheit



Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
Baby Tracker		en von Amerika		APP Store https://apps.apple.com/us/app/ovia-pregnancy-baby-tracker/id719135369	Schwangerschaft & Baby-Tracker	wöchentliche Videos und Inhalte zu Schwangerschaftssymptomen, körperlichen Veränderungen und Tipps für Babys, Vergleich von Babygrößen, Suche nach Babynamen, Schwangerschaftstracker und Kalender für das Babywachstum und vieles mehr
Pregnancy & Baby Tracker – What to Expect	Everyday Health Inc.	Vereinigte Staaten von Amerika	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wte.view&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-baby-tracker-wte/id289560144?mt=8	Frauengesundheit - Schwangerschaft & Baby-Tracker	Geburtsterminrechner, Schwangerschaftsverfolgung, Vergleich der Babygröße, Verfolgung von Symptomen, Schwangerschaftsgewicht, Anzahl der Tritte und Erinnerungen, von Experten geprüfte Artikel über Schwangerschaftssymptome und Gesundheit, Videos und mehr
Pregnancy Tracker - Sprout	Med ART Studios	Vereinigte Staaten von Amerika	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mas.apps.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/ng/app/pregnancy-tracker/id441977097	Frauengesundheit - Schwangerschaft & Baby-Tracker	Geburtsterminrechner, tägliche und wöchentliche Informationen über die Mutter und das sich entwickelnde Baby, Gewichtsanzeige, Wehenzähler, Wehentimer, Checklisten und mehr
Pregnancy Tracker – Momly	Listonic	Polen	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=en_SG	Frauengesundheit - Schwangerschaft & Baby-Tracker	Schwangerschaft Woche für Woche - Tipps und Artikel, Babygröße Visualisierung, Countdown für den Geburtstermin, Schwangerschaftskalender, Liste der Babynamen, Wehen-Timer, Geburtsplan,



Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
						Checkliste für die Krankenhaustasche, Einkaufsliste für das Baby und mehr
Keep a Breast App	Keep a Breast Foundation	Vereinigte Staaten von Amerika	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=org.keep_a_breast.kabapp APP Store https://apps.apple.com/us/app/keep-a-breast/id1518953075	Frauengesundheit - Screening und Prävention	Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Selbstuntersuchung mit animierten Gifs, Terminplanungsfunktion basierend auf dem Menstruationszyklus, Ressourcen und Informationen zur Brustgesundheit, direkte Verbindung zur virtuellen Versorgung über Carbon Health, Geschichten von Brustkrebsüberlebenden, Belohnungen für Nutzerinnen, die sich monatlich selbst untersuchen, In-App-Sharing-Funktion
Know Your Lemons – Self Exam	Know Your Lemons Foundation	Weltweit	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knowyourlemons.app&pli=1 APP Store https://apps.apple.com/us/app/know-your-lemons-breast-check/id1420212829	Frauengesundheit - Screening und Prävention	Anleitung zur Selbstkontrolle, zyklusabhängige Terminplanung, persönlicher Vorsorgeplan, Ressourcen und Informationen zur Brustgesundheit
Becca – Breast Cancer Support	Breast Cancer Now	Vereinigtes Königreich	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yourcompany.becca&hl=en_GB APP Store https://apps.apple.com/gb/app/becca-breast-cancer-support/id1228082090	Frauengesundheit - Screening und Prävention	Sammlung von Informationen und Hilfestellungen aus verschiedenen Quellen, darunter Fachärzte, Online-Publikationen und die Brustkrebs-Gemeinschaft: Nebenwirkungen von Medikamenten, Geschichten von Operationen, Tipps für Beziehungen, Umgang mit Wechseljahrsbeschwerden. Blogs, vorgeschlagene Podcasts, Rezepte, Make-up-Tutorials, Übungsprogramme



Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
						und Artikel von qualifizierten Ernährungsberatern, Krankenschwestern und medizinischen Fachkräften
OWise Breast Cancer Support	Px Health Care Group Ltd.	Vereinigtes Königreich	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.onesixty.owise&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/us/app/owise-breast-cancer-support/id558158100	Frauengesundheit - Screening und Prävention	Personalisierte medizinische Informationen, Tracking-Tools (Behandlungserfahrungen, Nebenwirkungen, allgemeine Lebensqualität), Erinnerungshilfen und mehr
Mon dépistage: Cancer	Centre Régional du Dépistage des Cancers	Frankreich	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr APP Store https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078	Frauengesundheit - Screening und Prävention	Bewertung des Krebsrisikos, Orientierung beim Screening
Health & Her Menopause App	Health & Her	Vereinigtes Königreich	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healthandher&hl=en_GB&pcampaignid=pcampaignidMKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1 APP Store https://apps.apple.com/gb/app/health-her-menopause-app/id1519199698	Frauengesundheit – Menopause	Persönlicher Trainer für die Wechseljahre, Symptom-Toolkit, tägliche Erinnerungshilfen, Bibliothek mit Experteninhalten, tägliche Symptombeurteilung, gezielte Überwachung der Periode
Balance – Menopause	Balance App Ltd.	Vereinigtes Königreich	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.balance_app.app&hl=en_GB&gl=US	Frauengesundheit – Menopause	Sammlung von evidenzbasierten Fachartikeln, Verfolgung von Symptomen und Perioden, Health Report®, Community, Verfolgung der psychischen

ETA 7 - Gesundheits-Apps für Frauengesundheit



Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
se Support				APP Store https://apps.apple.com/gb/app/balance-menopause-support/id1503345959		Gesundheit und Stimmung, Überwachung der Schlafqualität
Femilog	Femilog Holding Aps	Dänemark	Kostenlos (14 Tage)	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.femilog.femilog APP Store https://apps.apple.com/us/app/femilog-menopause-mental-care/id1528293313	Frauengesundheit – Menopause	Verfolgung von Symptomen, personalisierte, ausführliche Vorschläge, Quiz zur Menopause und mehr
Omena - Ménopause	Wempe Technologies	Frankreich	Kostenlos/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Wempofirstrelease.android APP Store https://apps.apple.com/fr/app/omena-menopause/id1575725968	Frauengesundheit – Menopause	Die App enthält außerdem über 80 von Ärzten verfasste Artikel, die Frauen helfen, ihren Körper in dieser Zeit des hormonellen Übergangs zu verstehen.
Evia: Menopause Hypnotherapy	Mindset Health	Australien	Kostenlose Probe (7 Tage)	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindsethealth.meno&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/evia-hot-flashes-menopause/id1582336046	Frauengesundheit – Menopause	5-Wochen-Kernprogramm mit evidenzbasierter Hypnotherapie, entspannende 20-minütige tägliche Sitzungen, unterstützendes Erhaltungsprogramm zur Aufrechterhaltung der Ergebnisse nach fünf Wochen, entspannende Schlafsitzung, tägliche informative Lektüre über Wechseljahre und Hitzewallungen, In-App-Chat-Support von echten Menschen



Name	Betreiber	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
perry: Perimenopause Community	perry community	Vereinigte Staaten von Amerika	Kostenlos	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.disciplemedia.perry APP Store https://apps.apple.com/us/app/perry-perimenopause-community/id1544428724	Frauengesundheit – Menopause	Perry-Community (Gruppen zu spezifischen Themen der Perimenopause und der Menopause, Chat in Gruppengesprächen oder einzeln), forschungsgestützte Kurse und Tutorials, regelmäßige Live-Veranstaltungen mit Menopause-Experten