



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

WILLKOMMENSHANDBUCH FÜR MIGRANT*INNEN

Eine Publikation der MIG-HEALTH APPS – Partnerschaft:



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Verfasser*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projektnummer: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089591

Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter

[Creative Commons Attribution-Nichtkommerziell-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Sie dürfen:

- **Teilen** - das Material in jedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten
- **Bearbeiten** — das Material neu mischen, verändern und darauf aufbauen

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

Unter folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung** — Sie müssen [angemessene Urheber- und Rechteangaben machen](#), einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob [Änderungen vorgenommen](#) wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- **Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für [kommerzielle Zwecke](#) nutzen.
- **Weitergabe unter gleichen Bedingungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter [derselben Lizenz](#) wie das Original verbreiten.
- **Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln / [technische Verfahren](#) einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.



Inhalt

1	WAS ERFAHREN SIE HIER?.....	1
2	WAS SIND GESUNDHEITS-APPS, UND WIE KÖNNEN SIE UNS HELFEN?	2
3	TIPPS FÜR IHR WOHLERGEHEN.....	3
4	GESUNDHEITSBEREICHE, IN DENEN APPS NÜTZLICH SEIN KÖNNEN.....	4



1 WAS ERFAHREN SIE HIER?

Hallo und herzlich willkommen! Sicherlich wissen Sie, dass es immer mehr digitale Werkzeuge gibt, die Menschen dabei helfen sollen, ein besseres Gesundheitsmanagement zu erreichen und sich selbst und ihre Familien gesundheitsorientiert zu betreuen. Dabei sind **Gesundheits-Apps** sehr sinnvoll, die leicht über Ihr Mobiltelefon verwendet werden können.

Möchten Sie mehr über sie erfahren, z. B. welche Gesundheits-Apps besser sind als andere, je nach Ihren eigenen Interessen? Wie sollten Sie sie richtig verwenden, um unerwünschte (Neben-)Wirkungen zu vermeiden?



Bildnachweis: <https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Wenn Sie an solchen Fragen interessiert sind, sind Sie hier richtig! Wir laden Sie ein, dieses Handbuch zu lesen und die Informationen in den Schulungsunterlagen nachzuvollziehen, die auf unserer Projektwebsite und in der Schulungsapp (nur für Android) verfügbar sind: <https://training.apps4health.eu/> .



2 WAS SIND GESUNDHEITS-APPS, UND WIE KÖNNEN SIE UNS HELFEN?

Gesundheits-Apps sind Anwendungen zur Unterstützung und Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens und des medizinischen Managements der Nutzerinnen und Nutzer. Gesundheits-Apps können die Prävention von Erkrankungen fördern und Menschen mit chronischen Krankheiten helfen, ihre medizinischen Bedarfe zu verwalten oder die Behandlung zu verbessern.



Bildnachweis:
<https://www.pexels.com/de-DE/lizenz/>

Gesundheits-Apps können zum Beispiel über Ihren Pulsschlag, empfohlene Diäten und die Qualität Ihrer Schlafzeit informieren oder Ihnen bei der Bewältigung von Stresssituationen helfen. Zusammenfassend können sie Ihnen in vielen gesundheitlichen Situationen helfen. Nachfolgend haben wir Ihnen einige Beispiele zusammengestellt.



3 TIPPS FÜR IHR WOHLERGEHEN

Es ist wichtig, einige grundlegende Tipps zur Verwendung der Gesundheits-Apps zu kennen, um von ihnen zu profitieren. Hier sind einige davon:

- **Wo und wie kann man nach Gesundheits-Apps suchen?** Schauen Sie im Google Play Store (Android) oder im App Store (Apple).  
- **Wählen Sie validierte Gesundheits-Apps** aus, um Fehlinformationen zu entgehen, da es Apps gibt, die schlechte oder sogar falsche Informationen beinhalten.*
- Wählen Sie **Gesundheits-Apps mit einem guten App-Design**, da ein schlechtes Design wie eine unfreundliche Benutzeroberfläche zu einer seltenen Nutzung führen kann
- **Achten Sie auf Ihre persönlichen Daten.** Gesundheits-Apps benötigen möglicherweise sensible personenbezogene Daten, um ordnungsgemäß verwendet zu werden und zu funktionieren.
- **Testen Sie mehrere Apps** bevor Sie sich für eine längerfristige Nutzung entscheiden (z.B. über ein Abonnement)
- **UND: Apps ersetzen nicht eine Beratung von Ärztinnen und Ärzten und anderen Angehörigen der Gesundheitsberufe. Sie sollten nur als Ergänzung verwendet werden!**

*Dies können z. B. zertifizierte Apps sein oder solche, die Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin empfiehlt oder verschreibt.



4 GESUNDHEITSBEREICHE, IN DENEN APPS NÜTZLICH SEIN KÖNNEN

Wir möchten Ihnen einige Gesundheits-Apps für relevante Gesundheitsbereiche vorstellen und laden Sie ein, sie als Ausgangspunkt zu verwenden und dann Ihre eigene Suche zu starten.

Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität

Apps für körperliche Aktivität zielen darauf ab, diese zu erhöhen und es zu ermöglichen, sich jederzeit mit Gesundheitsinformationen und Anleitungen auseinanderzusetzen. Technologien ermöglichen es damit, die Leistung ihrer körperlichen Aktivität zu überwachen und zu bewerten.



<https://www.myfitnesspal.com>

Gesundheits-Apps für Ruheroutinen

Anwendungen für Ruheroutinen sind mobile Anwendungen, die darauf abzielen, die Schlafqualität zu verbessern. Mit verschiedenen Funktionen können Ruheroutinen helfen, Schlafpraktiken zu etablieren.



<https://www.bettersleep.com>

Apps zur Verringerung der Bildschirmabhängigkeit und der Verwendung von Substanzen

Diese Apps zielen darauf ab, eine übermäßige Bildschirmnutzung zu vermeiden und/oder die Überwachung zu verbessern. Darüber hinaus unterstützen mehrere Apps das Aufhören mit dem Tabakkonsum.



<https://smokefreeapp.com/>



Gesundheits-Apps für Ernährung

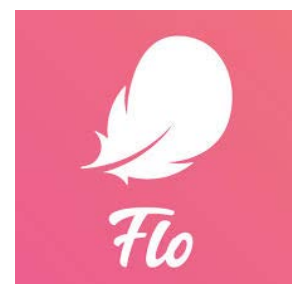
Ernährungsapps können für eine Vielzahl von verschiedenen Zielen verwendet werden, zum Beispiel, um Gewicht zu gewinnen / verlieren, gesünder zu essen, achtsamer zu sein oder sogar für andere Lebensaspekte (z. B. Maximierung der Konzentration / Sportleistung).



<https://www.yazio.com/>

Gesundheits-Apps für Frauen

Apps für die Gesundheit von Frauen lassen sich in vier Hauptgruppen einteilen: Menstruationszyklus und Empfängnisverhütung, Schwangerschaft und Geburt, Vorsorge und Wechseljahre.



<https://app.flo.health/>

Gesundheits-Apps für Kinder

Diese Apps sollen neuen Eltern bei der Betreuung von Neugeborenen in Bereichen wie Gesundheitsdokumentation, Ernährung, kinderärztliche Beratung, Schlafgewohnheiten und Stillen helfen.



<http://android.babytrackers.com/>

Gesundheits-Apps für ältere Menschen

Es gibt viele Gesundheits-Apps für ältere Menschen. Einige befassen sich mit der körperlichen und geistigen Fitness ihrer Nutzerinnen und Nutzer, andere helfen beim Umgang mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen.



<https://elevateapp.com/>



Apps für die psychische Gesundheit

Gesundheits-Apps für psychische Probleme umfassen eine breite Palette von Anwendungen, wie z. B. Aufzeichnungen der Stimmung und des täglichen Lebens, Umgang mit Angstzuständen und Stressbewältigung, Unterstützung bei der Suche nach psychologischer Hilfe, bei der Vermittlung und Unterrichtung von Fachkräften, Hilfe beim Umgang mit Emotionen und Gefühlen.



<https://apps.apple.com/us/app/breathe2relax/id425720246>

Apps für das Gesundheitswesen

Die Gesundheitssysteme der europäischen Länder bieten eine breite Palette von Unterstützung in ihren Dienstleistungen durch digitale Werkzeuge. Dazu gehören unter anderem Instrumente zur Verbesserung des Zugangs zum Gesundheitssystem, Kontakte zu Angehörigen der Gesundheitsberufe, Informationen zum Kauf von Arzneimitteln. Spezifische Informationen zu den wichtigsten Merkmalen der deutschen Gesundheitsdienste und der damit verbundenen digitalen Instrumente finden Sie hier: <https://training.apps4health.eu/courses/TMA174/> .

**Viel Spaß, und gewinnen Sie nützliche Einblicke
beim Erkunden der Gesundheits-Apps!**

Weitere Informationen zu Angeboten/Trainingsmaterialien des MIG-HEALTH-Apps-Projekts:

Hares Sarwary, IAT, sarwary@iat.eu , Alexander Kucharski, IAT, kucharski@iat.eu
Dr. Karin Drda-Kühn, media k GmbH, migrantshealthsapps@media-k.eu