

# Gesundheitsmonitoring mit Gesundheits-Apps und Wearables

## Eine empirische Analyse der Nutzerinnen- und Nutzerprofile und ihrer Auswirkungen auf Selbstbestimmung und Solidaritätseinstellungen

KVF NRW | Fact Sheet Nr. 13

Sarah-Lena Böning und Remi Maier-Rigaud

### 1. Ergebnisse

#### *Fitness-Apps sind am weitesten verbreitet*

Rund 30 Prozent der Teilnehmenden unserer Onlineumfrage nutzen Gesundheits-Apps oder Wearables und weitere 14 Prozent haben in der Vergangenheit schon einmal Erfahrungen mit Gesundheits-Apps oder Wearables gemacht. Die meisten Nutzenden und ehemals Nutzenden verwendeten Fitness-Apps zur Kontrolle ihres Bewegungsverhaltens (84 Prozent).

#### *Typen von Nutzenden und Nicht-Nutzenden*

Die „positiv eingestellten, zielorientierten Nutzenden“ sind gesundheitsbewusst und nutzen Fitness-Apps dauerhaft und regelmäßig, um ihr Bewegungsverhalten zu kontrollieren und sich zur Zielerreichung zu motivieren. Die Apps unterstützen aus ihrer Sicht die Selbstdisziplinierung, sie vergleichen sich zusätzlich oft auch mit anderen Nutzenden innerhalb ihrer Peer-Group, Fremdbestimmung empfinden sie nicht. Sie sind zufrieden mit der Nutzung und auch an weiteren Anwendungen interessiert.

Die „passiven, eher unkritischen und technikaffinen Nutzenden“ nutzen verschiedene Gesundheits-Apps nicht aufgrund intrinsisch motivierter Gesundheitsziele, sondern eher aus Neugierde und Technikaffinität. Entsprechend sind sie relativ ambitionslos und die Nutzung ist eher unregelmäßig und abflachend. Sie sind dabei allerdings unkritisch und haben auch keine Datenschutzbedenken.

Die „tendenziell negativ eingestellten Nutzenden und Nicht-Nutzenden“ sind Gesundheits-Apps gegenüber grundsätzlich kritisch und tendenziell negativ eingestellt. Sie zweifeln den Nutzen hinsichtlich einer Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens oder der Selbstbestimmung an und sehen eher die Gefahr der Fremdbestimmung.

Die „tendenziell aufgeschlossenen Nicht-Nutzenden“ sahen bisher keine persönlichen Vorteile in der Nutzung von Gesundheits-Apps. Grundsätzlich können Sie sich jedoch eine Nutzung vorstellen, wenn ein Bedarf entstehen sollte, aber nur unter bestimmten

Bedingungen und tendenziell eher im medizinischen Bereich z. B. wenn es um das Management von Krankheiten geht.

### ***Wahrnehmung und Handlung bei dem Thema Datenschutz und -sicherheit gehen auseinander***

Die größte Sorge sowohl der (ehemals) App-Nutzenden als auch der Nicht-Nutzenden ist die Weiterverwendung persönlicher Daten (73 bzw. 75 Prozent). Dennoch haben 88 Prozent der Befragten (ehemals) Nutzenden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der App oder des Wearables bei der Installation nicht gelesen. Die meisten teilen allerdings auch von sich aus keine App-Daten aktiv mit Anderen (91 Prozent). In den Interviews zeigte sich, dass oft zwar eine Sensibilität für die Themen Datenschutz und Datensicherheit vorhanden war, aber die Nutzenden bereits resigniert und die mangelnde Sicherheit ihrer Daten in verschiedenen Onlinebereichen akzeptiert hatten.

### ***Nicht-Nutzende lehnen Gesundheits-Apps nicht grundsätzlich ab***

Nicht-Nutzende sind nicht grundsätzlich negativ eingestellt oder in Hinblick auf die Nutzung von Gesundheits-Apps abgeneigt, wie unsere Interviews offengelegt haben, auch wenn sie tendenziell eine kritischere Haltung als Nutzende einnehmen. Die meisten Nicht-Nutzenden sehen keine Vorteile für sich in einer App-Nutzung (63 Prozent). Auch in den Interviews wurde deutlich, dass die meisten aktuell keinen persönlichen Bedarf sehen.

### ***Apps fördern aus Sicht der Verbraucher\*innen die Erreichung intrinsisch motivierter Gesundheitsziele***

Der überwiegende Teil der Nutzenden ist von der Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens durch Gesundheits-Apps überzeugt (51 Prozent) – im Gegensatz zu ehemaligen Nutzenden (21 Prozent) oder Nicht-Nutzenden (25 Prozent). In den Interviews wurde deutlich, dass Apps zwar der Selbstdisziplinierung bei der Umsetzung konkreter, selbst gesteckter Ziele dienen könnten, dabei aber das Vorliegen intrinsischer Motivation entscheidend sei.

Insgesamt werden Apps von (ehemals) Nutzenden jedoch positiv beurteilt: Die meisten (58 Prozent) finden die Anwendung (eher) hilfreich, fühlen sich besser (29 Prozent) oder zumindest teilweise besser (35 Prozent) über ihre Gesundheit informiert und verhalten sich nach eigener Aussage gesünder (52 Prozent). Demnach können Gesundheits-Apps helfen, eine Präferenz für gesundheitsbewusstes Verhalten auch umzusetzen.

### ***Nudging durch Gesundheits-Apps findet auf verschiedenen Ebenen statt***

Apps können zum einen als Instrumente genutzt werden, um sich selbst zu einem gesundheitsbewussteren Lebensstil „anzustupsen“ (Self-Nudging). Zweitens findet Nudging durch App-Anbietende statt (Top-down-Nudging), zum Beispiel mithilfe von

Standardeinstellungen, die eine bestimmte Nutzung nahelegen. Hier kommen vor allem kommerzielle Interessen ins Spiel. Drittens können die von den Apps generierten persönlichen Gesundheitsdaten mit den Daten anderer Nutzenden verglichen werden. Dadurch kann eine Norm gesunden Verhaltens entstehen und auf das Verhalten der Nutzenden zurückwirken (Bottom-up-Nudging).

***Nutzende befürworten Entsolidarisierungsoptionen bei Risiken, die sich auf das individuelle Gesundheitsverhalten zurückführen lassen, stärker als Nicht-Nutzende***

Nicht-Nutzende lehnen im Vergleich zu Nutzenden sowohl höhere Beiträge für gesundes Verhalten (36 vs. 13 Prozent) als auch niedrigere Beiträge für ungesundes Verhalten (27 vs. 10 Prozent) signifikant häufiger voll und ganz ab. Nutzende sind darüber hinaus vor allem (eher) offen für eine Bestrafung ungesunden Verhaltens durch Risikozuschläge (46 Prozent) und weniger für eine Belohnung in Form von Prämien (33 Prozent).

***Entsolidarisierung wird von Nutzenden tendenziell befürwortet, aber hierfür sollen keine Gesundheits-App-Daten an Krankenkassen fließen***

In den Interviews befürworteten die meisten Nutzenden sowohl Beitragsermäßigungen als auch Risikozuschläge und sahen hierin jeweils einen Anreiz für gesundes Verhalten. Ungesundes Verhalten von Krankenkassen mittels Apps und Wearables kontrollieren zu lassen, geht ihnen jedoch zu weit. Krankenkassen-Apps können sich die meisten nur im Bereich der Gesundheitsförderung und allein auf rein freiwilliger Basis vorstellen.

## **2. Handlungsempfehlungen**

1. Die Nudging-Perspektive hat auf Grundlage der Interviews eine vielfältige Einflussnahme auf die Nutzenden von Gesundheits-Apps offenbart. Diese Entwicklung ist weiter zu beobachten und erfordert Verbraucherschützende Regulierung im Sinne von Transparenz, Datensparsamkeit und evidenzbasierten verpflichtenden medizinischen Standards (z. B. durch Bewertungen des IQWiG) für Gesundheits-Apps.
2. Eine vorgeschriebene Verknüpfung evidenzbasierter medizinischer Erkenntnisse mit den jeweiligen Gesundheits-Apps ist darüber hinaus von zentraler Bedeutung, um auch bei nicht absehbaren, langfristigen Verschiebungen des gesellschaftlichen Verständnisses von Gesundheit den Nutzenden eine eindeutige und verlässliche Orientierung anzubieten (die Vorgaben des neuen Digitale-Versorgung-Gesetz sind in dieser Hinsicht nicht hinreichend). Unsere Befragung gibt erste Hinweise in Richtung solcher langfristigen Verschiebungen der Vorstellungen von gesundem Verhalten.
3. Die gebildeten Cluster legen nahe, dass die Nutzung von Gesundheits-Apps langfristige Auswirkungen auf die Solidaritätseinstellungen haben kann. Soll die bestehende Solidaritätsbasis in der gesetzlichen Krankenversicherung erhalten

bleiben, sind verhaltensbedingte Beitragsdifferenzierungen z. B. über Telematiktarife weitgehend abzulehnen bzw. strikt zu regulieren. Die Entwicklungen im Bereich der Bonusprogramme und der privaten Krankenversicherung sind genau zu beobachten und weitere repräsentative Studien anzuschließen.

## **KVF NRW | Fact Sheet Nr. 13: Gesundheitsmonitoring mit Gesundheits-Apps und Wearables**

### **Autorin und Autor**

Prof. Dr. Remi Maier-Rigaud ist Professor für Sozialpolitik am Fachbereich Sozialpolitik und Soziale Sicherung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg.

Sarah-Lena Böning, M.Sc. ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Sozialpolitik und Methoden der qualitativen Sozialforschung an der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln.

### **Projekt**

Das Projekt „Gesundheitsmonitoring mit Gesundheits-Apps und Wearables“ wurde durch Mittel des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft (MKW) des Landes Nordrhein-Westfalen im Rahmen des Kompetenzzentrums Verbraucherforschung NRW (KVF NRW) gefördert.

### **Lizenz**

Der Text dieses Werkes ist, soweit nichts anderes vermerkt ist, urheberrechtlich geschützt und lizenziert unter

#### **Creative Commons: Namensnennung 3.0 Deutschland (CC BY 3.0 DE)**

Den vollständigen Lizenztext (Legal Code) finden Sie unter  
<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/legalcode>

Die Zusammenfassung (Commons Deed) der Lizenz finden Sie unter  
<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/>

Die oben genannte Lizenz gilt ausschließlich für die Texte des Werkes, *nicht* für die verwendeten Logos und Bilder. Das Kennzeichen „Verbraucherzentrale“ ist als Gemeinschaftswort- und Bildmarke geschützt (Nr. 007530777 und 006616734). Das Werk darf ohne Genehmigung der Verbraucherzentrale NRW nicht mit (Werbe-)Aufklebern o. Ä. versehen werden. Die Verwendung des Werkes durch Dritte darf nicht den Eindruck einer Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW erwecken.

### **Impressum**

**Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.**

Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf, Telefon: +49 211 38 09-0

### **Veröffentlicht im Rahmen des Projekts**

**Kompetenzzentrum Verbraucherforschung NRW | KVF NRW**

E-Mail: [verbraucherforschung@verbaucherzentrale.nrw](mailto:verbraucherforschung@verbaucherzentrale.nrw)

Internet: [www.verbraucherforschung.nrw](http://www.verbraucherforschung.nrw)

Twitter (@kvf\_nrw): [www.twitter.com/kvf\\_nrw](http://www.twitter.com/kvf_nrw)

### **1. Auflage (Februar 2020)**

Diese Publikation gibt die Meinung und die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Autorin und des Autors wieder und muss nicht mit den Meinungen und Positionen des KVF NRW, der Verbraucherzentrale NRW e. V., des MULNV oder des MKW übereinstimmen.

Das KVF NRW ist ein Kooperationsprojekt der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V. mit dem Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz (MULNV) und dem Ministerium für Kultur und Wissenschaft (MKW) des Landes Nordrhein-Westfalen.



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen

