

# Gesundheits-Apps für Kinder

Undurchsichtiger Markt mit vielen Möglichkeiten



Foto: [www.playbrush.com](http://www.playbrush.com)

*Viviane Scherenberg und  
Claudia Lampert*

Der App-Markt entwickelt sich rasant und macht auch vor Gesundheits-Apps für Kinder nicht halt. Gerade mit Blick auf diese Zielgruppe scheinen die unterhaltsamen und interaktiven Angebote attraktive Möglichkeiten zu bieten, für gesundheitsbezogene Themen zu sensibilisieren oder gewünschtes Gesundheitsverhalten zu trainieren – etwa einen bewussten Umgang mit Ernährung oder Zahnhigiene. Der vorliegende Beitrag gibt eine Einschätzung zu einem dynamischen Angebotssegment.

**M**it der Verbreitung von Smartphones und Tablets haben auch Apps in der Medienutzung von Kindern an Bedeutung gewonnen. Bereits heute haben 67 Prozent der 10- bis 11-Jährigen ein Smartphone und 15 Prozent ein eigenes Tablet. In der Altersklasse der 12- bis 13-Jährigen steigt der Anteil der Kinder mit eigenem Smartphone auf 88 Prozent an (Tablet: 31 %). Insgesamt nutzen 61 Prozent der 10- bis 18-Jährigen Apps (Bitkom 2017). Während bei den jüngeren Kindern zumeist noch die Eltern die Apps auswäh-

len, entscheiden die Heranwachsenden mit zunehmendem Alter selbst, was sie interessiert. Im Durchschnitt haben Jugendliche 18 Apps auf ihrem Smartphone, von denen ein Viertel kostenpflichtig ist (mpfs 2014). Bei den Jüngeren sind es zumeist Spiele, bei den Älteren gewinnen vermehrt kommunikative Apps wie WhatsApp, YouTube, Facebook, Instagram und Snapchat an Bedeutung (Bitkom 2017; JIM 2016). Welche Rolle Gesundheits-Apps für Heranwachsende spielen, wie nachhaltig diese genutzt werden und welche gesundheitlichen Auswirkungen diese haben, muss allerdings erst noch in Langzeitstudien erhoben werden.

## Gesundheitliche Potenziale von Apps

Die Nutzerzahlen von Smartphones zeigen, dass Gesundheits-Apps mit spielerischen Elementen Möglichkeiten bieten, neue Zielgruppen zu erschließen. Die unterhaltsame Aufbereitung kann einen motivierenden Effekt darauf haben, sich auch mit ernsthaften (gesundheitsbezogenen) Themen innerhalb des Spiels auseinanderzusetzen.

zen (Sardi u.a. 2017). Überdies gibt es eine Vielzahl an „Serious Games“, die allein oder in Gruppen (Social Games) gespielt werden können und in denen Gesundheitsthemen (z.B. Ernährung, Bewegung, Blutzucker) im Fokus stehen (Lampert/Tolks 2016).

Wie die klassische Gesundheitserziehung zielen Gesundheits-Apps für Kinder darauf ab, Wissen zu vermitteln, Einstellungen zu bilden und dazu anzuleiten, gesundheitsförderliches Verhalten aufzunehmen und aufrechtzuerhalten (vgl. Wulfhorst/Hurrelmann 2009). Die Ausprägungsformen, Handlungsfelder und Zielsetzungen sind vielfältig, angefangen von Apps zur Bewegungsanleitung, Monitoring- und Tracking-Apps bis hin zu GPS-Apps zur Bewegungsförderung (siehe Tabelle).

Ob solche Apps einen präventiven Nutzen entfalten, hängt zum einen von der didaktischen und fachlichen Aufbereitung ab, zum anderen von der Nutzung. Gesundheits-Apps bieten über die Verbindung von spielerischen und inhaltsbezogenen Elementen vielfältige, zielgruppengerechte und zum Teil auch adaptive Möglichkeiten für die Prävention. So können Kinder das richtige Zähneputzen trainieren, den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln lernen oder auch alternative Verhaltensweisen, zum Beispiel in Bezug auf Bewegung, kennenlernen und erproben.

### Interdisziplinäre Entwicklung ist sinnvoll

Damit Gesundheits-Apps Einstellungen und Verhalten ändern können, müssen sie



Foto: istockphoto.com/damircudic

Gesundheits-Apps	Elemente im Spiel	Lernform	Gesundheitsziel
mit direktem Präventionsbezug	Gegenstandsdarstellung (z.B. Obst, Lebensmittel)	Zuordnung (z.B. gesund/ungesund)	Wissensvermittlung
	Dokumentation (z.B. Blutzucker)	Reflexion	Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
	Animationen Videos (z.B. Bewegung)	Nachahmung, Erprobung	direkte Verhaltensbeeinflussung
	Wettbewerbe (z.B. Bewegung)	Rollenspiel	direkte Verhaltensbeeinflussung

Kategorisierung von Gesundheits-Apps mit Spiel-Elementen

gesucht, gefunden, installiert und genutzt werden. Bei jüngeren Kindern sind es Eltern, die darüber entscheiden, ob und welche Art von Gesundheits-Apps installiert werden. Bei älteren Kindern und Jugendlichen hingegen müssen sich Gesundheits-Apps gegen eine hohe Zahl an Apps – ohne Gesundheitsbezug und pädagogische Intention – durchsetzen. Dabei darf der Unterhaltungsfaktor nicht zulasten

der gesundheitsbezogenen Inhalte und Intention gehen. Allerdings zeigt die Realität ein anderes Bild: Von den rund 80.000 „pädagogischen“ Apps für Kinder werden in vielen von ihnen beispielsweise zuckerhaltige Lebensmittel wie Bonbons oder Lollis dargestellt (Hirsh-Pasek et al. 2015).

Um Gesundheits-Apps für Kinder sowohl attraktiv als auch gesundheitspädagogisch sinnvoll zu gestalten, ist es

### Literatur

- Bitkom (2015): Internetnutzer gehen pragmatisch mit Datenschutz um. Pressemeldung vom 22.9.2015, [www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Internetnutzer-gehen-pragmatisch-mit-Datenschutz-um.html](http://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Internetnutzer-gehen-pragmatisch-mit-Datenschutz-um.html)
- Bitkom (2017): Jung, digital und immer online: Für die Generation Z gilt mobile first. Pressemeldung vom 16.5.2017, [www.bitkom.org/Presse/Anhaenge-an-PIs/2017/05/Mai/170512-Bitkom-PK-Kinder-und-Jugend-2017.pdf](http://www.bitkom.org/Presse/Anhaenge-an-PIs/2017/05/Mai/170512-Bitkom-PK-Kinder-und-Jugend-2017.pdf)
- Dt. Jugendinstitut (o. J.): DJI-Datenbank „Apps für Kinder“, [www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/dji-datenbank-apps-fuer-kinder.html](http://www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/dji-datenbank-apps-fuer-kinder.html)
- Hirsh-Pasek, K./Zosh, J. M. u.a. (2015): Putting Education in „Educational“ Apps – Lessons from the Science of Learning. *Psychol. Sci. Public Interest*, Vol 16, Issue 1, S. 3–34.
- Lampert, C./Tolks, D. (2016): Grundtypologie von digitalen Spieleanwendungen im Bereich Gesundheit. In: Dadaczynski K./Schiemann S./Paulus, P. (Hg.): *Gesundheit spielend fördern. Potenziale und Herausforderungen von digitalen Spieleanwendungen für die Gesundheitsförderung und Prävention*. Weinheim/Basel: Beltz, S. 218–233.
- Lesestiftung (o. J.): App-Tipps für Kinder, [www.klick-tipps.net/kinderapps](http://www.klick-tipps.net/kinderapps)
- Medienpädag. Forschungsverbund Südwest (2014): JIM 2014 – Jugend, Information, (Multi-)Media, [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2014/JIM\\_Studie\\_2014.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2014/JIM_Studie_2014.pdf)
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2017): JIM 2016 – Jugend, Information, (Multi-)Media, [www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2016/JIM\\_Studie\\_2016.pdf](http://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2016/JIM_Studie_2016.pdf)
- Moglia, M. L./Castano, P. M. (2015): A Review of Smartphone Applications Designed for Tracking Women's Reproductive Health. *Obstetrics & Gynecology*, Vol 125, Issue 1, S. 1–41.
- Sardi, L./Idri, A. u.a. (2017): A systematic review of gamification in e-Health. *J. Biomed. Inform.*, 71, S. 31–48.
- Stiftung Warentest (2017): Pokémon Go, Minecraft & Co. Heft 7/2017, S. 26–29. [www.test.de/Pokemon-Go-Minecraft-Co-So-werden-Kids-mit-Apps-abgezockt-5197290-0](http://www.test.de/Pokemon-Go-Minecraft-Co-So-werden-Kids-mit-Apps-abgezockt-5197290-0)
- Wallace, L. S./Dhingra, L. K. (2014): A systematic review of smartphone applications for chronic pain available for download in the US. *J. Opioid Manag.*, 10(1), S. 63–68.
- Wulfhorst, B./Hurrelmann, K. (2009): Gesundheitserziehung: Konzeptionelle und disziplinäre Grundlagen. In: Wulfhorst, B./Hurrelmann, K. (Hg.): *Gesundheitserziehung*. Bern: Hans Huber, S. 9–34.

notwendig, interdisziplinäre Experten – Gesundheitswissenschaftler, Pädagogen, Psychologen, Entwickler und andere – aber auch Kinder und Eltern einzubeziehen. Erste Studien zeigen, dass bei der Entwicklung von Gesundheits-Apps nur selten auf eine interdisziplinäre Expertise geachtet wird (Moglia/Castano 2015; Wallace/Dhingra 2014).

### Mehr Transparenz notwendig

Die Entscheidung für eine Gesundheits-App kann unter anderem auch durch die Intransparenz und enorme Dynamik des Marktes bedingt sein. Häufig sind den Eltern und Kindern hochwertige gesundheitsbezogene Apps gar nicht bekannt. Zwar wurden für Kinder-Apps seitens des Deutschen Jugendinstituts (DJI-Datenbank „Apps für Kinder“) und der Stiftung Lesen (Klick-Tipp: App-Tipps für Kinder) erste Schritte unternommen (siehe auch Stiftung-Warentest 2017), allerdings fehlt bislang ein differenzierter, gesundheitsbezogener Überblick über das Angebotspektrum.

Dabei wäre gerade in Bezug auf Gesundheits-Apps besondere Sorgfalt angebracht, gerade wenn es um die Wissensvermittlung, die Beeinflussung von Verhalten oder Aspekte des Jugend- und Datenschutzes geht. Wichtige Aufklärungskampagnen wie *schau-hin.info*, *klick-tipps.net* oder *surfen-ohne-risiko.net* (BMFSFJ 2014) sollen für eine übergreifende Sensibilisierung im Umgang mit neuen Medien sorgen. Auf gesundheitsbezogene Transparenzkriterien zur stärkeren Qualitätswahrnehmung und -orientierung wird in Aufklärungskampagnen zu Apps bislang kaum Bezug genommen. Dazu gehören etwa Hinweise zum Autor, zur gesundheitsbezogenen oder pädagogischen Qualifikation, zu Jugend- und Datenschutz, zur Werbepolitik und den Finanzierungsquellen der App, was auch von unterschiedlichen Institutionen empfohlen wird (Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem, Institute for Medical Informatics, Healthon) (Scherenberg 2015).

### Elterliche Vorbildfunktion

Ein achtsamer Umgang mit Gesundheits-Apps setzt voraus, dass Eltern ihre Verantwortung erkennen, übernehmen und vorleben, also auch selbst mit neuen Medien kritisch umgehen. Hier scheint es Nachholbedarf zu geben: 53 Prozent der Eltern klären ihre Kinder im Alter von

acht bis neun Jahren über die Möglichkeiten und Gefahren im Internet auf, während der Wert bei 10- bis 11-Jährigen auf 76 Prozent ansteigt und bei 11- bis 12-Jährigen auf 61 Prozent deutlich abfällt (Bitkom 2017).

Auch die Vorbildfunktion lässt zu wünschen übrig, denn laut einer Bitkom-Umfrage stimmen 79 Prozent der befragten Erwachsenen Datenschutzerklärungen ohne weitere Prüfung zu und 87 Prozent nutzen Online-Dienste, obwohl sie diesen Diensten kein volles Vertrauen schenken (Bitkom 2015). Gerade im Gesundheitskontext sollten Eltern ein besonderes Auge darauf haben, welche Apps sie ihren Kindern anbieten (bzw. welche diese nutzen), welche Inhalte vermittelt und welche Daten erhoben und weitergegeben werden. Im Zeitalter der Digitalisierung ist in diesem Bereich die Gesundheitskompetenz eng mit der Medienkompetenz verknüpft. Eine stärkere Aufklärung bei Kindern wie Eltern ist notwendig.

### Potenzial ist vorhanden

Spielbasierte Gesundheits-Apps bieten – vorausgesetzt sie werden von Experten sorgfältig und primär für präventive Zwecke auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt – theoretisch ein hohes Potenzial. Wie und in welcher Weise die spielerischen Elemente auf unterschiedliche, insbesondere bisher schwer erreichbare vulnerable Zielgruppen kurz- und langfristig wirken, ist bisher jedoch unklar. Auch fehlen Studien darüber, wie und nach welchen Kriterien Kinder und Erwachsene Apps aussuchen. Bisherige Ansätze konzentrieren sich entweder auf Sicherheitshinweise für Kinder-Apps im Allgemeinen oder generell auf Gesundheits-Apps. In Bezug auf spielbasierte Gesundheits-Apps für Kinder fehlen genauere Orientierungshilfen, die den Blick auf die Qualität solcher Apps schärfen und entsprechend einen Qualitätswettbewerb forcieren. ■

### Viviane Scherenberg

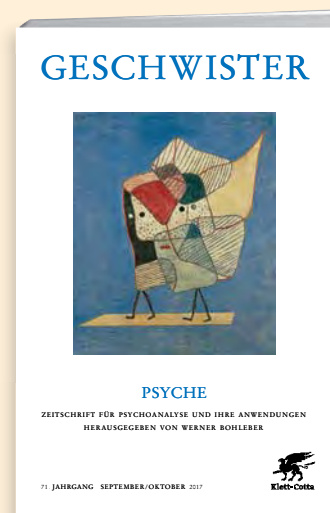
geb. 1971, ist Dekanin des Fachbereichs „Prävention und Gesundheitsförderung“ an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.  
viviane.scherenberg@apollon-hochschule.de

### Dr. Claudia Lampert

geb. 1972, ist wissenschaftliche Referentin und arbeitet am Hans-Bredow-Institut für Medienforschung der Universität Hamburg.  
c.lampert@hans-bredow-institut.de

## PSYCHE

### Sonderheft 2017



### Geschwister

PSYCHE Sonderheft 2017, € 24,90  
ISBN 978-3-608-97335-6

### Die längste Beziehung Ihres Lebens

Geschwister in der psychoanalytischen Theorie |  
Der Geschwisterkomplex |  
Neid unter Schwestern:  
das Aschenputtelphänomen |  
Zwillinge: ganz besondere  
Geschwister | Geschwister-  
rivalität und Geschwisterneid

### Jetzt auch im Probeabo!

Das Sonderheft GESCHWISTER,  
das November- und das  
Dezember-Heft nur

€ 39 / sFr 42



Klett-Cotta

Bestellmöglichkeiten unter  
[www.psyche.de](http://www.psyche.de)