

## **Self-Tracking**

Heute wird über Nutzen und Risiken von Gesundheits-Apps kontrovers diskutiert. Daraus ergibt sich die Frage, ob die Risiken von Gesundheits-Apps ihren Nutzen übersteigen oder nicht.

In dieser Frage haben sich zwei verschiedene Lager gebildet. Einer der wichtigsten Gründe, der für den Nutzen spricht, ist, dass diese Apps den Menschen sehr bei der Gesundheit und der Fitness helfen können. Durch sie kann jemand beispielsweise genau wissen, wie viele Schritte er zum Abnehmen von Gewicht gemacht hat. Ähnliches gilt für Patienten eines Krankenhauses. Laut dem Deutschen Ärzteblatt (2018) wird angenommen, dass Gesundheits- und Fitness-Apps helfen können, die Gesundheit und die Fitness von Patienten zu verbessern.

Trotz dieser Vorteile entstehen auch Risiken. Das Hauptargument dagegen ist, dass gegen den persönlichen Datenschutz verstoßen werden könnte. Es ist zu vermuten, dass die Unternehmen, die diese Apps entwickelt haben, persönliche Informationen sammeln, um sie zu verkaufen. Zudem werden die datenschutzrechtlichen Anforderungen dem Juristen Oliver Pramann zufolge häufig nicht eingehalten. Ein anderes Gegenargument ist, dass wir diese Apps möglicherweise nicht brauchen. In der Vergangenheit wussten Menschen bereits intuitiv, ob sie gesund sind oder nicht. Infolgedessen kann das Nutzen dieser Apps dazu führen, dass die Gesellschaft noch handysüchtiger wird.

Zusammenfassend lässt sich die Situation wie folgt bewerten: Die Risiken von Gesundheits-Apps überwiegen ihren Nutzen. Deshalb ist zu empfehlen, dass die Menschen so schnell wie möglich auf diese Apps verzichten.