



**WEARABLES & CO: WIE DIE DIGITALE TRANSFORMATION PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG VERÄNDERT**

HAW | Hamburg, 11.6.2025

LEIBNIZ-INSTITUT  
FÜR MEDIENFORSCHUNG  
HANS-BREDOW-INSTITUT

Dr. Claudia Lampert

1



**KOMPETENZBEREICH  
GESUNDHEITSKOMMUNIKATION  
AM LEIBNIZ-INSTITUT FÜR  
MEDIENFORSCHUNG**

**Forschung | Transfer | Vernetzung**

- Welchen Einfluss haben Medien auf Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit?
- Wie informieren sich Menschen über gesundheitsbezogene Themen?
- Welche Folgen hat die Mediennutzung für die eigene Gesundheit?
- Welche Möglichkeiten bieten Medien für die Prävention und Gesundheitsförderung

- Gesundheitsinformationsverhalten
- Medienanalysen
- Rezeption gesundheitsbezogener Informationen und Darstellungen
- Folgen der Mediennutzung für die Gesundheit
- Strategische Formen der Gesundheitskommunikation
- Evaluation gesundheitsbezogener Informationsangebote
- Gesundheits-Apps
- Serious Games for Health

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert

2

## ÜBERBLICK

1 Digitalisierung im Gesundheitsbereich  
#Zentrale Entwicklungen #eHealth #mHealth #gHealth

2 Nutzung digitaler Medien für die eigene Gesundheit  
#Gesundheitsinformationsverhalten #Digitale  
Gesundheitspraktiken

3 Beispiele für digitale Gesundheitsförderung  
#Beispiele #geeignete Kommunikationswege

4 Fazit & Take aways

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025



3

1 Digitalisierung im  
Gesundheitsbereich  
#Zentrale Entwicklungen #eHealth  
#mHealth #gHealth

4

# #GESUNDHEITSKOMMUNIKATION – ZENTRALE ENTWICKLUNGEN

Kennzeichen „tiefgreifender Mediatisierung“:

- Ausdifferenzierung
- Vernetzung
- Allgegenwärtigkeit
- Innovationsgeschwindigkeit
- Datafizierung
- Virtual Reality, KI, Smart Home / Smart City, Robotik...

Hepp, A. & "Communicative Figurations" research network (2017)

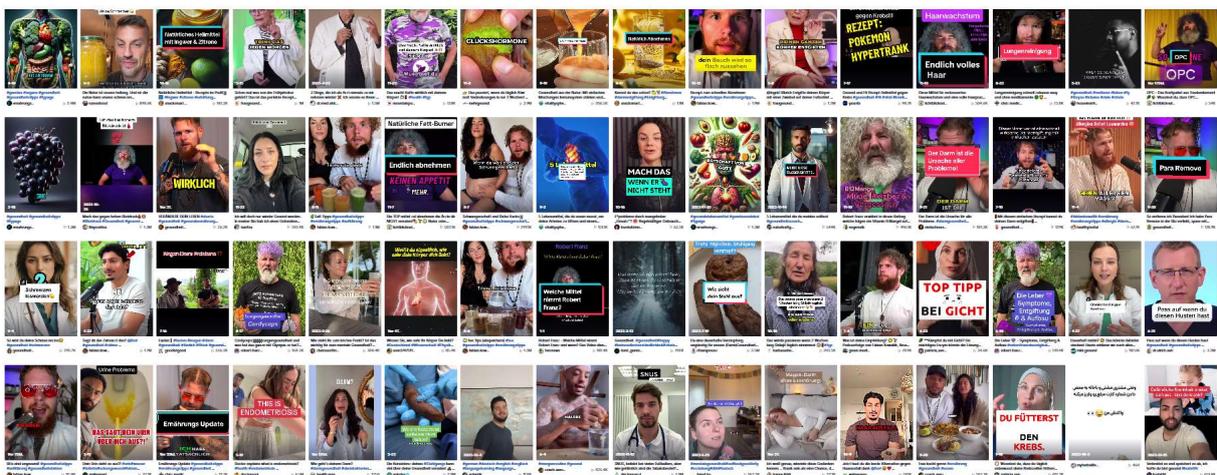
- Gesundheitsinformationen werden über sämtliche mediale Kanäle verbreitet
- Internet spielt als Informationsquelle für Gesundheitsthemen eine wichtige Rolle
- Social-Media- Angebote (Soziale Netzwerkplattformen etc.) haben an Bedeutung gewonnen
- Das Angebot an mobilen Anwendungen rund um das Thema Gesundheit hat sich erweitert (mHealth)
- Nutzer werden selbst zu Anbietern von gesundheitsbezogenen Informationen und Daten
- Nutzer generieren eigene Gesundheitsdaten und -informationen

Bild: privat

5

## GESUNDHEITSKOMMUNIKATION IN SOZIALEN MEDIEN

#Facebook #Instagram #Blog #Youtube #Tiktok

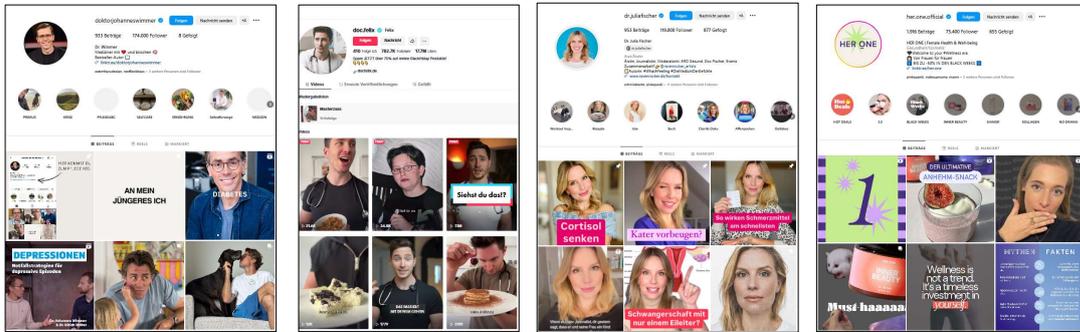


Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025



6

## GESUNDHEITSKOMMUNIKATION IN SOZIALEN MEDIEN #Facebook #Instagram #Blog #Youtube #Tiktok



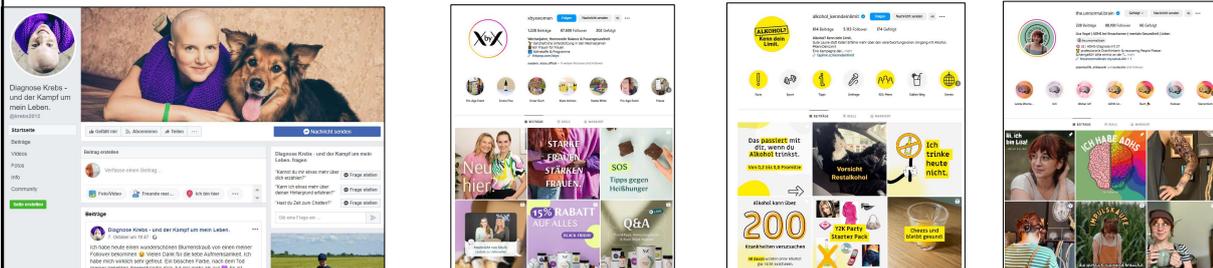
- Alle Social-Media-Kanäle werden genutzt, um gesundheitsbezogene Informationen zu verbreiten und manchmal auch, um die eigene Krankheit zu managen
- Meist werden verschiedene Kommunikationskanäle miteinander kombiniert

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025



7

## GESUNDHEITSKOMMUNIKATION IN SOZIALEN MEDIEN #Facebook #Instagram #Blog #Youtube #Tiktok



- Neben etablierten Gesundheitsakteuren haben auch die Nutzer selbst begonnen, gesundheitsbezogene Inhalte zu Themen (z. B. gesunde Ernährung oder Fitness, persönliche Krankheitserfahrungen) auf verschiedenen Plattformen zu posten
- Health-Influencer oder "Beeinflusser der digitalen Gesundheitskommunikation" (Altendorfer, 2019), die sowohl Betroffene als auch Nicht-Betroffene sein können

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025



8

## GESUNDHEITS-APPS

2017: ~131.000 Gesundheitsapps weltweit (HealthOn)  
 2021: ~350.000 Gesundheits-Apps weltweit (IQVIA, 2021)\*



Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025

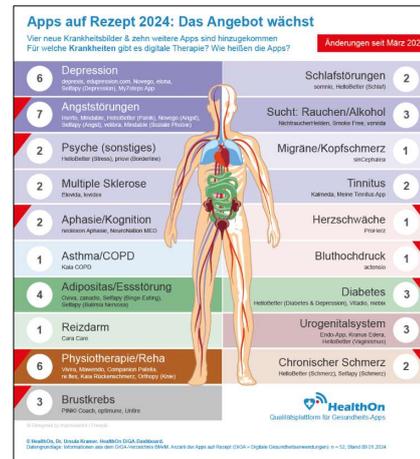
Bild: Google Play 12/2024 „Gesundheit“ (Apps, Auszug)  
 \*Dtsch Arztebl 2024; 121(7): A-457 / B-399



## DIGAS – „APPS AUF REZEPT“

- Seit 2020 können Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) vom Arzt oder Psychotherapeuten verordnet werden.
- DiGAs sind vom BfArM gemäß § 139e SGB V bewertet worden.
- Die Kosten werden von gesetzlichen Krankenkassen übernommen.
- Gegenwärtig umfasst das Angebot 69 digitale Anwendungen (6/2025).

⇒ <https://healthon.de/diga-radar>



Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025

<https://healthon.de/diga-radar>



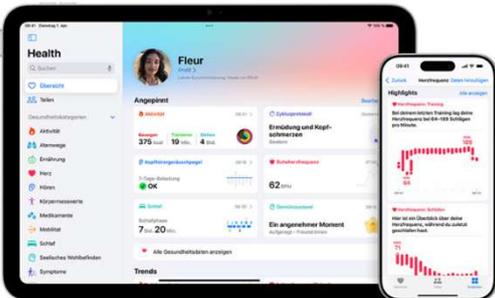
11



## APPLE UND SAMSUNG HEALTH

### Mach dir ein Bild von dir.

Mit der Health App kannst du deine wichtigen Gesundheitsdaten, wie Medikamente, Schlaf, Aktivitäten und mehr, an einem zentralen und sicheren Ort verwalten, auf den du von deinem iPhone und iPad aus leicht zugreifen kannst. Die App bietet auch interaktive Diagramme und erweiterte Trendanalysen, sodass du deine Gesundheitsdaten im Laufe der Zeit verfolgen und einsehen kannst.



<https://www.apple.com/de/health/>



### Samsung Health

## Dein Wohlbefinden im Blick

### Galaxy AI

Kümmere dich rundum um dich mit Samsung Health. Lerne, wie du dir und deinen Liebsten etwas Gutes tust – mit gesunden Gewohnheiten im Alltag. Samsung Health trackt verschiedene Fitnessdaten, liefert smarte AI-Insights und begleitet dich mit personalisiertem Coaching auf deinem Weg. Starte jetzt deine Health Journey mit Samsung Health.

<https://www.samsung.com/de/apps/samsung-health/>

12

## GESUNDHEITSBEZOGENE WEARABLES

### Apple Watch



**Und die Zukunft der Gesundheit liegt an Ihrem Handgelenk.**

[Mehr über die Apple Watch erfahren >](#)

### Fitbit

**Der Tagesform-Index – exklusiv mit Fitbit Premium**

Der Tagesform-Index verrät dir, ob du bereit für Training bist oder dein Körper Erholung braucht. Dazu erhältst du personalisierte Empfehlungen zu Aktivitäten für den Tag.\*



**Das Beste für deinen Körper. Jeden Tag.**

**Individuelle Analyse**

Du verstehst, wie sich deine Metriken, Schlafqualität und Herzfrequenzveränderlichkeit auf deine Tagestypen auswirken.

**Eine bessere Routine**

Halte dich bei Training und Erholung nach deinem Körper statt nach einem festen Plan.

**Personalisierte Tipps**

Nutze dynamische Empfehlungen für Workouts und Aktivitäten.

**Effizientes Training**

Durch optimierte Erholungsphasen holst du aus deinem Workout mehr raus.

**2021 Übernahme von Fitbit durch Google**



**Tracke mit deinem Finger**

Zieh den Galaxy Ring an und erfasse ganz automatisch deine Schlafdaten über Nacht.

<https://www.samsung.com/de/apps/samsung-health/>

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025



13

## HUAWEI WATCH 5

**Revolutionärer X-TAP  
Gesundheitssensor: Eine neue Ära  
der Gesundheitsüberwachung und  
Interaktion.**



Gesundheitsschnellcheck mit Health Glance

**Passion, Purpose,  
Power – an deinem Handgelenk  
Eine neue Ära des  
Gesundheitsmonitorings  
und der Interaktion in jedem  
Moment deines Tages**



**Bestimmung der Blutsauerstoffsättigung an der  
Fingerspitze in Echtzeit<sup>1</sup>**

Die erste Smartwatch, die die kontinuierliche SpO<sub>2</sub>-Messung<sup>1</sup> an der Fingerspitze in Echtzeit unterstützt. Durch Tippen auf den HUAWEI X-TAP Gesundheitssensor erhältst du innerhalb von 10 Sekunden präzise Messergebnisse der Blutsauerstoffsättigung. Diese basieren auf einem stabilen Signal, welches in die tieferen Blutgefäße deiner Fingerspitzen reicht.

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025

<https://consumer.huawei.com/de/wearables/watch-5/>



14

## SPIELERISCHE ANGEBOTE

g-health

**Exergames**

Nintendo Wii fit Plus



**Immersive Games**

Meta Quest 3

Für Fitness-Fans

Bring'ni' Fit-Strainung so richtig in Schwung – mit Mixed-Reality-Headsets, Zubehör für bewegungsintensive Sessions sowie Apps, die Körper und Geist anregen.

Elite-Rennen für Meta Quest



FitXR



Atemungsaktive Headset-Einlage für Meta Quest 3S



Activity-Schlaufen Ein-Move-Around



Alo Moves XR



**(Serious) Games for Health**

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025

15



## 2 Nutzung digitaler Medien für die eigene Gesundheit

#Gesundheitsinformationsverhalten

#Digitale Gesundheitspraktiken

16

## Nutzung digitaler Angebote

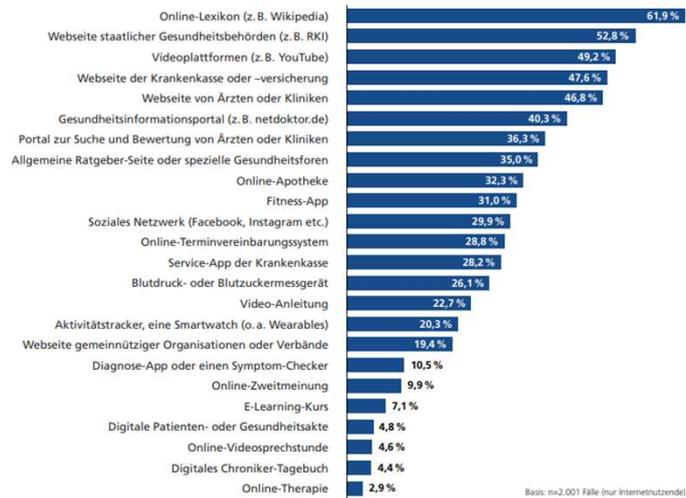
- Unter den Medienquellen ist das **Internet** nach wie vor die primäre Informationsquelle.
- **Videoplattformen und soziale Netzwerke** haben an Bedeutung gewonnen.
- 31% haben eine **Fitness-App** genutzt, 20% einen **Aktivitätstracker** (z.B. Smart Watch).

Stiftung Gesundheitswissen | trendmonitor 2021 (HINTS-Germany (2020), S. 2

## #HINTS-STUDIE DEUTSCHLAND 2021

Welche digitalen Gesundheitsangebote wurden genutzt?

Abb. 1 Genutzte digitale Gesundheitsangebote



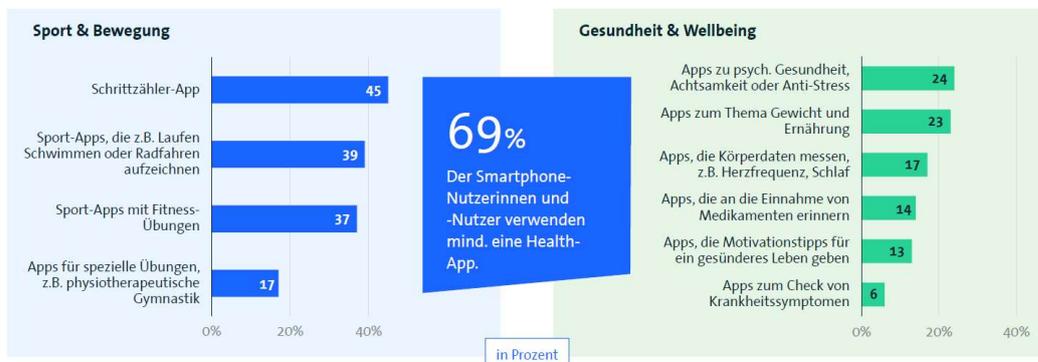
Basis: n=2.001 Fälle (nur Internetnutzende)

17

## NUTZUNG VON GESUNDHEITS-APPS

### Zwei Drittel tracken per Smartphone ihre Gesundheit

Welche der folgenden Apps nutzen Sie aktuell?



Telefonbefragung von 1.140 Personen in Deutschland ab 16 Jahren

Basis: Befragte, die ein Smartphone nutzen (n=981) | Mehrfachnennungen möglich | Quelle: Bitkom Research 2024

bitkom



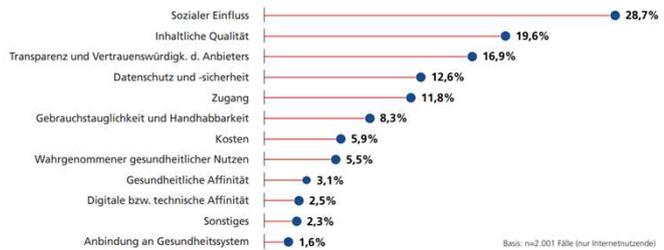
18

- Angebote mit funktionalem Mehrwert bzw. zum Management der eigenen Versorgung (z.B. Suche nach Ärzten/Krankenhäusern, Organisation von Datenaustausch) gewinnen an Bedeutung.
  - Termine vereinbaren
  - Videos zu einem gesundheitsbezogenen Thema absehen
  - Medikamente online bestellen
  - Um Gesundheitsproblemen vorzubeugen oder diese zu behandeln
  - Etc.
- Die Inhaltliche Qualität sowie die Transparenz und Vertrauenswürdigkeit der Anbieter stehen bei der Auswahl an erster Stelle

## HINTS-STUDIE DEUTSCHLAND 2021

Nach welchen Kriterien werden Angebote ausgewählt?

Abb. 4 Relevante Kriterien für die aktuelle Nutzung



Stiftung Gesundheitswissen | trendmonitor 2021 (HINTS-Germany 2020), S. 5



19

## JUNGE NUTZER\*INNEN

Quellen für Gesundheitsinformationen

**Table 1: Health information sources for teens**

Among all 13- to 18-year-olds, percent who say they get "a lot" of health information from:

Parents	55
Health classes in school	32
Doctors/nurses	29
Internet	25
Books	10
TV news	9
Radio	4
Newspaper articles	3
Magazine articles	3

Wartella et al. 2016  
Befragung von 1.156 Jugendlichen (13-18 Jahre)

**Table 5: Types of online health information sources used by teens**

Among all 13- to 18-year-olds, percent who have ever used any of the following for health information:

Google	49
A medical website	31
YouTube	20
Wikipedia	22
Yahoo	11
Facebook	9
Online tracking tools	8
Site for teens	8
Doctor's website	6
Blog posts	7
Twitter	4
Other social network	4
Online support group	3

Bildquelle: Pixabay

20

## JUNGE NUTZER\*INNEN

### Quellen für Gesundheitsinformationen

**Figure 1. Reported use of online health resources**  
Percent of 14- to 22-year-olds who say they have:



Hopelap/Wellbeing Trust Teens and Young Adults Survey  
Feb-Mar 2018. N=1.337 young people ages 14-22 (telephone/online).

Bildquelle: Pixabay

Aktuell  
genutzt  
25%

Ø 1,6  
Apps

#### Top App-Themen

- Fitness
- Gesunde Ernährung
- Schlaf
- Menstruation
- Meditation

21

## CHANCEN UND RISIKEN

### Chancen

- Zugang zu vielfältigen Informationen (z. B. zu peinlichen Themen)
- Orientierung
- Austausch mit anderen, emotionale Unterstützung
- aktive Form der Krankheitsbewältigung
- Erweiterung des gesundheitsbezogenen Handlungsspielraumes durch die Dokumentation von Körper-/Gesundheitsdaten
- [...]

### Risiken

- heterogene und widersprüchliche Informationen
- Orientierungslosigkeit
- unerwünschte Nebeneffekte (z. B. Orientierung an unerwünschtem oder ungesundem Verhalten)
- Veränderungen in der gesundheitsbezogenen Selbstwahrnehmung
- Fokussierung auf die Datenproduktion
- negative Auswirkungen durch naive Veröffentlichung von Gesundheitsinformationen oder unvorsichtigen Umgang mit gesundheitsbezogenen Daten
- [...]

■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025



22

## 3 Beispiele für digitale Gesundheitsförderung

#Beispiele #geeignete Kommunikationswege

23

### BEISPIEL I: ONYA

Spielend leicht das individuelle Wohlbefinden steigern



HOME AKTUELLES HINTERGRUND ANWENDUNG ZIELGRUPPE TEAM

„...Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“ (WHO, 2019).

**ONYA**

Spielend leicht das individuelle Wohlbefinden steigern

<https://www.mein-onya.de>

- Bewegen
- Lernen
- Geben
- Ver-netzen
- Achtsam sein

24

## BEISPIEL I: ONYA

Spielend leicht das individuelle Wohlbefinden steigern



25



NEBOLUS

Spielerisch Gesundheitskompetenz fördern

- Projekt des Public Health Zentrums der Hochschule Fulda (Leitung: Prof. Dr. Kevin Dadaczynski)
- Gefördert durch die BZgA
- Location based game
- Gesundheitsbezogene Rallye unter Einbeziehung verschiedener lokaler Gesundheitseinrichtung
- Die App ist adaptierbar
- <https://nebolus.net/>



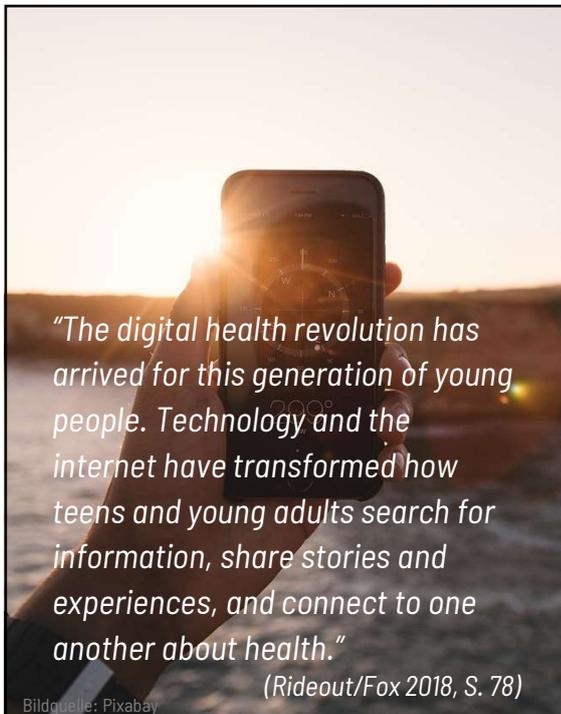
■ Wearables & Co: Wie die digitale Transformation Prävention und Gesundheitsförderung verändert | C. Lampert | 11.06.2025



26

## 4 Fazit & Take aways

27



### #1 – BEREITSTELLUNG VON ORIENTIERUNGSHILFEN

- Die Nutzerinnen und Nutzer brauchen Orientierungshilfen und Unterstützungsangebote, um seriöse und verlässliche Informationen finden zu können.

Beispiele:

- ☑ HealthOn Checkliste für Gesundheits-Apps  
<https://www.healthon.de/checkliste>
- ☑ Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps des Aktionsbündnis für Patientensicherheit  
<https://www.aps-ev.de/app-checkliste/>
- ☑ TK-Checkliste „Gute Gesundheits-Apps“ (für Jugendliche)  
<https://tk-checkdieapp.de/unter18/checkliste-gute-gesundheits-apps/>



28



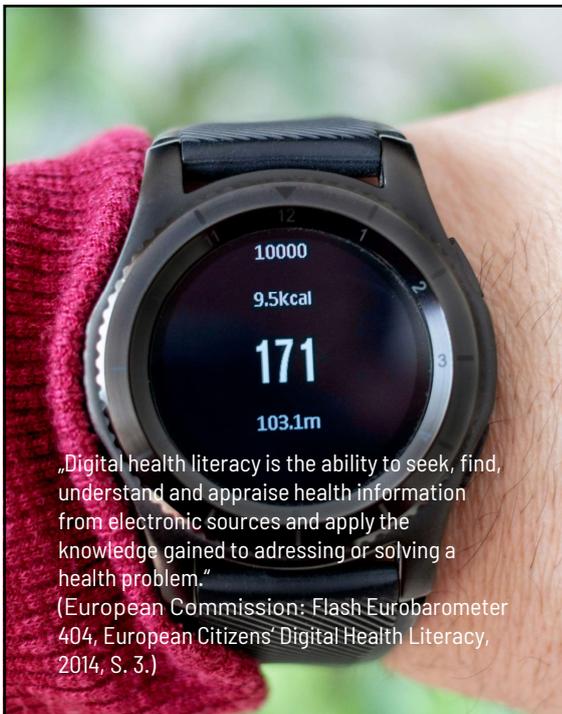
Photo by Raquel Martinez on Unsplash

## #2 - QUALITÄTSSTANDARDS

- Verständigung über Qualitätsstandards (in der Gesundheitskommunikation allgemein, für konkrete Kommunikationskanäle, -plattformen und -angebote)
- Berücksichtigung der Nutzungspraktiken und Qualitätskriterien der Nutzerinnen und Nutzer



29



„Digital health literacy is the ability to seek, find, understand and appraise health information from electronic sources and apply the knowledge gained to addressing or solving a health problem.“

(European Commission: Flash Eurobarometer 404, European Citizens' Digital Health Literacy, 2014, S. 3.)

## #3 FÖRDERUNG (DIGITALER ) GESUNDHEITSKOMPETENZ

Aus gesundheitswissenschaftlicher Perspektive Teil allgemeiner Gesundheitskompetenz

Fähigkeit, „relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. DGK bezeichnet demnach die Fähigkeit zum Umgang mit Gesundheitsinformationen in digitaler Form.“  
(Schaeffer et al. 2021)

Aus medienpädagogischer Perspektive Teil allgemeiner Medienkompetenz

„Fähigkeit zur Selbstorganisation eines Einzelnen oder eines sozialen Systems im Hinblick auf die sinnvolle, effektive und reflektierte Nutzung technischer Medien, um dadurch die Lebensqualität in der Informationsgesellschaft zu steigern.“  
(Gapski/Gräber 2007, S. 27)



30

*„These platforms have the potential to positively impact patient engagement, baseline knowledge, expectations for future disease progression, compliance, and psychological wellbeing, if we can play to their thrength.“ (Shuman 2017, 8)*

## VIELEN DANK!

**Dr. Claudia Lampert**

c.lampert@leibniz-hbi.de

www.leibniz-hbi.de



31

## LITERATUR

- Altendorfer, L.-M. (2019). Influencer in der digitalen Gesundheitskommunikation: Instagramer, YouTuber und Co. zwischen Qualität, Ethik und Professionalisierung. <https://doi.org/10.5771/9783845299785>
- Baumann, E.; Lampert, C. & Fromm, B.(2020): Gesundheitskommunikation. In: Razum, O.; Kolip, P. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitswissenschaften. 7. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 465-492.
- Bitkom (2024): Digital Health. Präsentation, Berlin, 16.07.2024. <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Deutsche-wollen-Digitalisierung-Gesundheitswesen-Haelfte-ueberfordert#>.
- European Commission, Brussels(2015). Flash Eurobarometer 404 (European Citizens' Digital Health Literacy). GESIS Datenarchiv, Köln. ZA5948 Datenfile Version 1.0.0, <https://doi.org/10.4232/1.12194>.
- Hepp, A. & "Communicative Figurations" research network (2017): Transforming Communications. Media-related Changes in Times of Deep Mediatization. Communicative figurations working paper No. 16.
- Lampert, C. (2020): Digitale Gesundheitsangebote für Kinder. In: Kinder- und Jugendmedizin, 20(04), S. 247-252. DOI: 10.1055/a-1201-7989
- Lampert, C. (2020): Ungenutztes Potenzial - Gesundheits-Apps für Kinder und Jugendliche. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 63, S. 708-714. [doi:10.1007/s00103-020-03139-2](https://doi.org/10.1007/s00103-020-03139-2)
- Lampert, C. & Scherenberg, V. (2019): HealthApps4Teens Report. Hamburg, Bremen; 2019 Juli.
- Stiftung Gesundheitswissen(2021): trendmonitor, Ausgabe 04 (Ist Gesundheit schon digitaler Alltag? Teilergebnisse der Studie „HINTS Germany“ zur Nutzung digitaler Gesundheitsangebote), März 2021. [https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/sites/default/files/pdf/2021\\_07\\_08\\_trendmonitor\\_Digitalisierung\\_AktFass\\_vf.pdf](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/sites/default/files/pdf/2021_07_08_trendmonitor_Digitalisierung_AktFass_vf.pdf)
- Rideout, V. & Fox, S. (2018): Digital Health Practices, Social Media Use and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S. <https://digitalcommons.providence.org/publications/1093/>
- Shuman, D. M. (2017). An Assessment of the Cystic Fibrosis Community's Use of Social Media as a Community and Medical Resource (UC Irvine). Abgerufen von <https://escholarship.org/uc/item/8mw9t844>
- Wartella, E.; Rideout, V.; Zupancic, H.; Beaudoin-Ryan, L. & Lauricella, A. (2016): Teens, Health, and Technology. A national Survey. North Western University, Center of Media and Human Development.



32