

Das sind die 5 besten Gesundheits-Apps auf Rezept

 [fitforfun.de/news/das-sind-die-5-besten-apps-auf-rezept-401977.html](https://www.fitforfun.de/news/das-sind-die-5-besten-apps-auf-rezept-401977.html)

Antonia Hagedorn

Wichtige Werte messen, an Termine erinnern, Ernährung und Fitness tracken – Gesundheitsapps bieten für Verbraucher jede Menge neue Möglichkeiten.

10 Lebensmittel für die Gesundheit, Schönheit und Psyche

Um den vollen Umfang und alle Features dieser Anwendungen nutzen zu können, werden diese meist nach einiger Zeit kostenpflichtig.

Seit Beginn des neuen Jahres dürfen sich Kassenpatienten trotzdem freuen, denn das „Digitale Versorgungs-Gesetz“ (DVG) verspricht eine künftige Kostenübernahme für bestimmte digitale Gesundheits-Apps.

Das hat es mit dem neuen Gesetz auf sich

Das neue Gesetz sieht vor, digitale Apps schnell und einfach zu verwenden, Verwaltungsprozesse durch Digitalisierung zu vereinfachen sowie Gesundheitsdaten für Forschungszwecke besser und schneller zugänglich zu machen.

Zusätzlich wird vorgesehen, dass entstehende Kosten von den Krankenkassen erstattet werden, wenn Ärzte eine bestimmte digitale Anwendung verschreiben.

Mit dem Inkrafttreten des neuen Gesetzes, soll es Patienten in Zukunft leichter fallen, Ärzte zu finden, die Online-Sprechstunden anbieten.

„Digitale Lösungen können den Patientenalltag konkret verbessern“, so der Bundesgesundheitsminister Jens Spahn, der den Gesetzesentwurf im Juli 2019 auf den Weg brachte.



Video-Empfehlungen für dich

Die 5 besten Apps für mehr Gesundheit

Unter bestimmten Voraussetzungen können in Zukunft Apps vom Arzt verschrieben und von den Krankenkassen übernommen werden.

Diese Apps müssen vorher vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) auf Datensicherheit, Datenschutz und Funktionalität geprüft werden.

In Frage für eine Verschreibung und Erstattung kommen nur Apps mit einem CE-Zeichen, welches garantiert, dass das Produkt den geltenden Anforderungen genügt.

Einige Anwendungen konnten bereits überzeugen und werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

1. Cardio Secur

Die Anwendung Cardio Secur (App Store / Google Play Store) ist ein mobiles EKG-System zur privaten Nutzung in klinischer Qualität. Sie ermöglicht eine Analyse der Herzfrequenz und erkennt zusätzlich Durchblutungsstörungen.

Die App ermöglicht sofortiges Teilen mit ihrem Arzt und informiert bei Handlungsbedarf.

CardioSecure wird bereits von Krankenkassen wie der AXA Krankenversicherung AG oder Novitas BKK übernommen.

2. Novego

Novego (App Store / Google Play Store) ist ein professionelles Unterstützungsprogramm zur Selbsthilfe bei depressiven Symptomen.

Eine Betreuung durch Coaches und Psychologen soll Betroffenen, die sich in schwierigen oder psychisch belastenden Lebenssituationen befinden wertvolle Antworten und Lösungen sichern.

Das Programm ist ein CE-gekennzeichnetes Produkt und wird so von vielen Krankenkassen und Versicherungen, wie zum Beispiel der AXA Krankenversicherung AG, Gothaer Krankenversicherung AG oder Signal Iduna Krankenversicherung a.G. übernommen.

Lesetipp

Kalorien zählen Studie zeigt, wie effektiv abnehmen mit Apps sein kann



3. Tinnitracks

Die Gesundheitsapp bietet zwei unterschiedliche Therapien im Kampf gegen einen Tinnitus – beide werden vom HNO-Arzt verordnet.

Die beiden unterschiedlichen Formen unterteilen sich in die Basis-Therapie und die Neuro-Therapie, wobei man bei der Basis-Therapie individuelle Bewältigungsstrategien erlernt und bei der Neuro-Therapie mit Hilfe zugeschnittener Musik die Hörzellen wieder ins Gleichgewicht bringt.

Die Kosten für Tinnitracks ([App Store](#) / [Google Play Store](#)) werden von den meisten Krankenkassen, wie zum Beispiel der DAK Gesundheit, Allianz oder der Techniker Krankenkasse übernommen.

4. Caterna

Die Caterna Sehschulung ist ein zusätzliches Sehtraining für Kinder mit einer funktionalen Sehschwäche – der sogenannten Amblyopie.

Durch ein spezielles Wellenmuster im Hintergrund verschiedener Online-Spiele wird die Verbindung zwischen Gehirn und Auge stimuliert und somit das schwächere Auge gestärkt und trainiert.

Die Anwendung ist ein CE-gekennzeichnetes Produkt und wird schon von einer Reihe unterschiedlicher Krankenkassen, wie zum Beispiel der AXA Krankenversicherung AG oder der Hanse Merkur übernommen.

5. 7Mind

In nur wenigen Minuten am Tag soll mit dieser App Stress der Vergangenheit angehören und Glücksempfinden, Produktivität und Beziehungen erheblich verbessern können.

Der 7Mind-Meditationsguide leitet Nutzer Schritt für Schritt durch die ersten Meditationen oder hilft die vorhandene Praxis zu erweitern um mehr Ruhe in den Alltag zu bringen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

7Mind ([App Store](#) / [Google Play Store](#)) wird bereits von vielen Krankenkassen, beispielsweise der Barmer Krankenkasse, der AOK oder der DAK Gesundheit übernommen.