**Digitale Gesundheitsanwendungen**

**Der positive Einfluss von Apps und Co. auf die eigene Gesundheit**

**(Dezember 2019) Der Einsatz von Gesundheits-Apps auf Rezept kann den Alltag für Patienten vereinfachen und den Behandlungserfolg positiv beeinflussen. Daher erstattet die SIGNAL IDUNA auch im Bereich „Augen und Ohren“** **den Einsatz verschiedener digitaler Anwendungen.**

In der Medizin ergänzen digitale Angebote zunehmend die bekannten Behandlungsmethoden. Einen weiteren Schritt bedeutet das Anfang November beschlossene Digitale Versorgung-Gesetz. Das Gesetz ermutigt jetzt beispielsweise Ärzte, Gesundheits-Apps zu verschreiben. Diesen medizinischen Fortschritt unterstützt die SIGNAL IDUNA, die verschiedene digitale Gesundheitsanwendungen bei Vorlage einer ärztlichen bzw. fachärztlichen Verordnung erstattet.

**Kalmeda – Übungsprogramm zur Bewältigung eines Tinnitus**

Ein ständiger Pfeifton auf dem Ohr oder auch ein Zischen, Rauschen oder Knacken können Formen eines Tinnitus sein. Bei den meisten Betroffenen taucht er kurzfristig auf und ist spätestens nach einigen Minuten wieder vorbei. Es kommt jedoch auch vor, dass das Störgeräusch über mehrere Monate andauert. Dann spricht man von einem chronischen Tinnitus. Bei rund zehn bis 20 Prozent sind die Auswirkungen sogar so stark, dass die Lebensqualität der Betroffenen stark eingeschränkt wird. Dann ist eine Behandlung unumgänglich.

Zusätzlich zur ärztlichen Behandlung kann hier die Tinnitus-App von Kalmeda (<https://www.kalmeda.de/>) helfen. Sie kombiniert eine kognitive Verhaltenstherapie mit medizinischer Wissensvermittlung, akustischen Hilfen und Entspannungsübungen. Ziel ist die Abschwächung der Störgeräusche, indem die Informationsverarbeitung im Gehirn beeinflusst wird. So kann wieder Ruhe im Leben der Patienten einkehren.

**Caterna – Online-Sehschulung für Kinder mit einer funktionalen Sehschwäche**

In der Frühentwicklungsphase von Kindern kann es zur Ausbildung einer sogenannten Ambylopie - einer Sehschärfenminderung eines Auges - kommen. Rund fünf Prozent aller Kinder in Deutschland leiden unter dieser Krankheit. Das dreimonatige, computergestützte Eigentraining von Caterna (https://caterna.de/) ist speziell darauf ausgelegt und dient als Ergänzung zur üblichen Klebetherapie mit einem Augenpflaster (Okklusionstherapie). Das Prinzip ist einfach: Während die Kinder zuhause am Computer Onlinespiele absolvieren, wird das schwächere Auge durch ein Wellenmuster im Hintergrund stimuliert. Schon 30 bis 45 Minuten Sehtraining am Tag reichen aus, um die Sehleistung zu erhöhen und die Therapiedauer zu verkürzen. Und die Kinder haben auch noch Spaß dabei.

Weitere Apps sind unter <https://www.signal-iduna.de/service/medizinische-assistance/gesundheitswelt.php> zu finden.