Bitkom e.V. | Presseinformation

Zwei Drittel nutzen Fitness- und Gesundheits-Apps auf ihrem Smartphone

- **Sport-Apps zum Laufen, Radfahren oder Schwimmen liegen vorn**
- **Am Donnerstag findet die Digital Health Conference des Bitkom in Berlin statt**

Berlin, 28. November 2023 - Wie viele Schritte bin ich heute gegangen? Wie tief war mein Schlaf? Verbessert mein Training meine sportliche Leistung? Diese und andere Fragen beantworten sich mittlerweile zwei Drittel der Nutzerinnen und Nutzer eines Smartphones per App. 69 Prozent haben mindestens eine solche Anwendung auf ihrem Gerät installiert. Sport-Apps, die Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen aufzeichnen, werden dabei am häufigsten genutzt (40 Prozent). 30 Prozent nutzen Sport-Apps mit Fitness-Übungen für zuhause und ein Viertel (25 Prozent) hat Apps zum Thema Gewicht und Ernährung installiert. Das sind die Ergebnisse einer repräsentativen Befragung unter 1.138 Personen in Deutschland ab 16 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom. Demnach liegen Apps, die ausschließlich Körperdaten messen, zum Beispiel die Schlafqualität, die Herz- oder Atemfrequenz mit 22 Prozent auf dem vierten Platz. 16 Prozent lassen sich per App an die Einnahme von Medikamenten erinnern. „Smartphone-Apps können Nutzerinnen und Nutzer dazu motivieren, aktiv zu bleiben und gesünder zu leben“, sagt Malte Fritsche, Bitkom-Experte für digitale Gesundheit. „Gadgets wie Sportuhren, Fitnessarmbänder oder andere Sensoren können in Kombination mit der Smartphone-App viele weitere wertvolle Daten liefern, um den eigenen Gesundheits- und Leistungsstatus zu überwachen. Viele Apps verfügen zudem über einen Community-Bereich, über den man sich mit anderen Nutzerinnen und Nutzern austauschen kann.“

Die mentale Gesundheit spielt ebenfalls eine Rolle: 16 Prozent nutzen auf ihrem Smartphone eine App zum Thema psychische Gesundheit bzw. Achtsamkeits- oder Anti-Stress-Apps. 13 Prozent haben eine App für spezielle gesundheitsfördernde Übungen wie physiotherapeutische Rückengymnastik installiert. 7 Prozent lassen sich per App Motivations- und Verhaltenstipps für ein gesünderes Leben geben.

Um digitale Lösungen im Bereich Gesundheit geht es auch am 30. November bei der Digital Health Conference in der Alten Münze in Berlin. Zahlreiche Panels und Impulsvorträge auf zwei Bühnen bringen die Expertinnen und Experten der Branche zusammen. Die politische Keynote hält Bundesgesundheitsminister Dr. Karl Lauterbach. Interessierte Journalistinnen und Journalisten sind herzlich eingeladen und können sich per E-Mail anmelden (n.paulsen@bitkom.org) akkreditieren. Alle Infos unter: https://www.health-conference.de/

Kontakt

Marie Kreß
Pressereferentin
Telefon: +49 30 27576-432
E-Mail: m.kress@bitkom.org

Dr. Verena Benz
Bereichsleiterin Pharma & Medtech
Download Pressefoto
Nachricht senden

Hinweis zur Methodik

Grundlage der Angaben ist eine Umfrage, die Bitkom Research im Auftrag des Digitalverband Bitkom durchgeführt hat. Dabei wurden 1.138 Personen in Deutschland ab 16 Jahren telefonisch befragt,

darunter 891 Nutzerinnen und Nutzer von Smartphones. Die Befragung fand im Zeitraum von KW 29 bis KW 33 statt. Die Gesamtumfrage ist repräsentativ. Die Fragestellung lautete: „Es gibt Smartphone-Apps, die mit oder ohne Fitnessarmband oder Smartwatch, den Nutzer bei Sport, gesunder Ernährung oder anderen Gesundheitsthemen unterstützen. Welche der folgenden Apps nutzen Sie aktuell?“

Direktlink: ***https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Fitness-Gesundheits-Apps-Smartphone***