

Prof. Dr. Michael Tiemann

SRH Hochschule für Gesundheit, Campus Rheinland/Leverkusen

Digitale Bewegungsprogramme in Deutschland: Bestandsaufnahme, Qualitätsanalyse, Beispiele

Durch die zunehmende Digitalisierung sind in den letzten Jahren auch viele neue digitale Gesundheitsangebote entstanden. Der vorliegende Beitrag gibt einen zusammenfassenden Überblick über Anzahl, Struktur, Ziele, Inhalte und Qualität vorliegender digitaler Bewegungsprogramme mit präventiver bzw. gesundheitsförderlicher Ausrichtung in Deutschland. Im Einzelnen werden hierzu die Ergebnisse einer Bestandsaufnahme sowie einer weitergehenden Struktur- und Qualitätsanalyse der identifizierten digitalen Bewegungsangebote vorgestellt.

Insgesamt ergab die mittels Internetrecherche durchgeführte Bestandsaufnahme 177 digitale Gesundheitsangebote. Die meisten Angebote sind dem Schwerpunkt „Bewegung“ zuzuordnen. Die Struktur- und Qualitätsanalyse ergab einerseits, dass viele vorliegende Bewegungsangebote Strukturmerkmale aufweisen, die eine wirksame Umsetzung begünstigen und fördern. Andererseits wurden deutliche Unterschiede bezüglich des Grades der Individualisierung und der inhaltlichen Umsetzung festgestellt. Insgesamt besitzen digitale Bewegungsangebote aufgrund ihres niederschweligen Zugangs ein großes Potenzial, vielen Menschen Möglichkeiten zur Verbesserung und Erhaltung ihres Gesundheitszustandes zu geben.

Zukünftig sollten digitale Bewegungsangebote mit dem expliziten Ziel der Gesundheitsförderung und Prävention deutlich(er) von Fitnessangeboten abgegrenzt werden. Großer Forschungsbedarf besteht vor allem hinsichtlich der Wirkungen spezifischer digitaler Gesundheits- und Gesundheitssportprogramme durch qualitativ hochwertige Studien.