

## In diesem Heft

- 1 Begrüßung**  
*Hans Jürgen Hermanns*
- 1 Termine**
- 2 Mitgliederversammlung 2024**  
*Michelle Zuhmann*
- 2 Abschied Hartwig Rütze**  
*Hartwig Rütze*
- 3 Regiotreffen NRW**  
*Eberhard Maurer*
- 4 Workshop des Achalasie-Teams**  
*Jürgen Hermanns*
- 5 Instagram- ein neuer Kommunikationsweg**  
*Bernd Fels, Vanessa Kämmerling*
- 6 Auslöser der Achalasie**  
*Eberhard Maurer*
- 7 Erfahrungsaustausch zu „Digitalen Angeboten“**  
*Eberhard Maurer*

## Liebe Achalasie-Betroffene und interessierte Leser der Röhrenpost,

ein herzliches Hallo von mir, als neuem ersten Vorsitzenden nach der Neuwahl des Vorstandes des Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Am 13. April 2024 wurde im Rahmen der jährlichen Hauptversammlung und anschließendem Regiotreffen NRW ein neuer Vorstand aus sieben Personen gewählt.

Ich möchte mich kurz vorstellen und ein paar Begrüßungsworte hinzufügen.

Ich - Hans Jürgen Hermanns - bin 63 Jahre alt und verheiratet. Meine Frau und ich haben drei erwachsene Kinder. Wir leben am Niederrhein in der Gemeinde Kerken.

Seit 2008 bin ich im Verein aktiv - viele Jahre als Kassenwart und zuletzt als 2. Vorsitzender.



Nachdem Hartwig Rütze nach 18 Jahren aus persönlichen Gründen in den verdienten Ruhestand gehen wollte, habe ich mich für die Wahl zum ersten Vorsitzenden aufstellen lassen.

Ich freue mich sehr, mit dem neu gewählten Team in eine erfolgreiche Zukunft gehen zu können. Und ich werde mich immer bemühen, mich im Sinne des Vereins und der Mitglieder den anstehenden Aufgaben und Herausforderungen erfolgreich zu stellen.

Und ich begrüße alle unsere Mitglieder mit ihren Angehörigen und alle treuen Leser unserer Zeitung aufs herzlichste.

Euer  
Hans Jürgen Hermanns  
1.Vorsitzender  
Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Verantwortlich für die Inhalte:  
Vorstand der Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Über Beitragswünsche und Kritik  
freuen wir uns sehr unter  
[newsletter@achalasie-selbsthilfe.org](mailto:newsletter@achalasie-selbsthilfe.org)

Mail: [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org)

© 2024 Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Verteiler Röhrenpost:

- Vorstand
- Regionalleiter - diese leiten an die Mitglieder weiter
- Wissenschaftlicher Beirat
- Kooperationspartner
- Mitglieder ohne Mailadresse erhalten sie per Post

## Termine 2024

### Im August

### Regiotreffen Süd-West

**21.9.2024 11-16 Uhr Regiotreffen Bayern in Murnau**

**28.9.2024 11-16 Uhr Regiotreffen Nord**

**12.10.2024 10-16 Uhr Regiotreffen Nord-Ost und Mitteldeutschland**

**2.11.2024 10-16 Uhr Regiotreffen BaWü**

## Bericht der Mitgliederversammlung 2024 im EvK Castrop-Rauxel am 13.4.2024

Michelle Zuhmann

Der 1. Vorsitzende Hartwig Rütze begrüßte alle Mitglieder und stellte fest, dass fristgerecht eingeladen wurde. Hartwig Rütze wurde einstimmig zum Versammlungsleiter und Michelle Zuhmann wurde einstimmig zur Protokollführerin gewählt. Es lagen keine zusätzlichen Tagesordnungspunkte vor, sodass die Kassenwartin Tanja Zuhmann den Kassenbericht für das Geschäftsjahr 2023 erklärte und allen anwesenden Einsicht in die Unterlagen anbot. Sie erläuterte die Einnahmen und den Aufwand des Vereins anhand einiger Beispiele (z.B. Mitgliederbeiträge, ACHSE-Beitrag, Versicherungskosten, Spenden, Fortbildungskosten) und wies auf die Transparenz der Kassengeschäfte hin.



Der neue Vorstand - v.l.n.r.: Tanja Zuhmann, Hans Jürgen Hermanns, Antje Krieger-Wehnsen, Thorsten Meyer, Dirk Backmann - am Mobiltelefon dabei Bernd Fels und Claudia Haug

Danach wurden die Themen, die im Vorstand 2023/2024 behandelt wurden, vorgestellt:

- Alle Regionaltreffen konnten stattfinden.
- Wir haben wieder Fördergeld erhalten.
- Die Zusammenarbeit mit ERNICA wurde weitergeführt.
- Die Röhrenpost 31-34 sind erschienen.
- Die Regionalgruppe Baden-Württemberg hat Andreas Woge übernommen.
- Dorothea Kästner übernahm mit Giuseppe Sacco die Regionalgruppe Nord.
- Die Vorstandssitzungen haben meist online stattgefunden.
- Der Verein hat zurzeit ca. 800 Mitglieder.

Die Kassenprüfung hat vor der Mitgliederversammlung stattgefunden. Katharina Höver-von-der-Laden und Marit Kasimir bestätigten eine ordentliche Kassenführung und beantragten die Entlastung des Vorstandes. Dieser wurde daraufhin einstimmig entlastet. Marit Kasimir und Katharina Höver-von-der-Laden wurden wieder einstimmig zu Kassenprüfern gewählt.

Vom bisherigen Vorstand stellten sich zur Wahl:

- Jürgen Hermanns (Bereits seit Jahren im Vorstand tätig, zuletzt als 2. Vorsitzender)
  - Tanja Zuhmann (Bereits seit Jahren im Vorstand tätig, zuletzt als Kassenwartin)
  - Antje Krieger-Wehnsen (Bereits seit Jahren im Vorstand tätig, für die Kinder und Jugendbetreuung und als stellvertretende Regionalleiterin NRW)
  - Thorsten Meyer (Seit der letzten Wahlperiode im Vorstand tätig, für die IT zuständig)
- Nicht mehr zur Wahl stellten sich Hartwig Rütze und Dr. Stephan Ortmanns.

Neu kandidierten:

- Dr. Claudia Haug (Internistin und Logopädin, Regionalleiterin Bayern)
- Dirk Backmann (Regionalleiter Mitteldeutschland und Patientenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss)
- Bernd Fels (Regionalleiter Nord-Ost)

Diese sieben Kandidaten wurden einstimmig von den Mitgliedern gewählt.

Ich wünsche dem neuen Vorstand gutes Gelingen und viel Power weiterhin ehrenamtlich aktiv zu sein!

Es erfolgte eine Dankesrede mit Geschenkübergabe durch Jürgen Hermanns und Tanja Zuhmann an Hartwig Rütze, der nach 18 Jahren aus privaten Gründen sein Amt als 1. Vorsitzender niederlegte.

### Abschied Hartwig Rütze

Ich bin dann mal vom Vorstand weg.



Hartwig Rütze

Nach 18 Jahren als Vorsitzender des Achalasie-Selbsthilfe e.V. gehe ich im 70. Lebensjahr in den Vereinsruhestand.

Ich danke allen ehemaligen und aktuellen aktiven Mitgliedern für die Mitarbeit im Verein. Besonders danke ich dem Achalasierteam für seine Mitarbeit und unserer Michelle als Assistentin des Vorstandes. Diese Menschen haben erst ein zielorientiertes Arbeiten ermöglicht. Ich selbst sah mich nicht so sehr als Chef, sondern immer als Mentor des Vorstandes und des Teams.

Aber ich gehe nicht so ganz.

Wenn es meine Gesundheit zulässt, werde ich auch in Zukunft meine Expertise dem Verein zur Verfügung stellen.

Ich wünsche allen Mitgliedern gute Gesundheit und dem Achalasierteam weiterhin viel Erfolg

bei der Vereinsarbeit.

Liebe Grüße  
Hartwig Rütze



## Regiotreffen NRW im EvK Castrop-Rauxel am 13.4.2024

Eberhard Maurer

Seit dem letzten Regiotreffen an diesem Ort sind 9 Jahre vergangen. Viele Mitglieder unseres Vereins haben gute Erinnerungen an das Evangelische Krankenhaus, weil sie erfolgreiche Behandlungen und viel Empathie erfahren haben. Unser Verein hat dort in den Anfangsjahren erste Unterstützung, vor allem von Dr. Henning Schulz erhalten. Symposien und Vorstandssitzungen haben stattgefunden, und daher hatte diese Rückkehr zu den „Roots“ einen nostalgischen Touch.

Überwältigend, was seither im vorigen sumpfigen Landschaftsgebiet „aus dem Boden gestampft“ wurde: Am Krankenhaus selbst ein MRT-Zentrum; gegenüber ein Rehabilitations-Zentrum, Pflegeheim, Zentral-Küche, Zentralapotheke und eine KiTa. Aus dem „Selbsthilfe-freundlichen Krankenhaus“ ist ein moderner Gesundheitscampus geworden.

Unsere Tagungsräume und auch die Versorgung mit Essen und Trinken waren – selbst für uns Betroffene mit besonderen Ansprüchen – absolut Top!

Sehr engagiert präsentiert wurde das „Refluxzentrum Ruhrgebiet“ vom Chefarzt der Visceralchirurgie Dr. Christian Kühne und vom Chefarzt der Gastroenterologie Dr. Christoph Schildger.

Das Motto „Quo stamus - wo stehen wir heute?“ führte Dr. Kühne zum Motto „Quo vadimus - Wohin geht es?“ und zu den Errungenschaften des 21. Jahrhunderts mit KI und Roboterchirurgie. Er bezeichnete die Behandlung der Achalasie als Herausforderung.

Die Fakten zur Achalasie wurden uns vor Augen geführt. Der Vorgang des Schluckens und der Schluckstörung, die typischen Symptome und die vorhandene Diagnostik. Bis zu sechs verschiedene Fachärzte - Hausärzte, Gastroenterologen, Kardiologen, Orthopäden, Psychologen/Psychiater, Chirurgen - können bis zur richtigen Benennung der Achalasie beteiligt sein!

Mit dem Eckhard-Score können die vier wichtigsten Symptome gewichtet werden. Mit der Chicago-Klassifikation (Abb. rechts) lässt sich der Subtyp der Achalasie feststellen. Die invasive Therapie richtet sich nach dem Typ der Achalasie: Dilatation, LHM, POEM.

Mit zwei Fallbeispielen - erfolgreicher POEM und erfolgreicher LHM - wurden die Zusammenhänge medizinischer Maßnahmen mit den individuellen Gegebenheiten des Patienten sehr deutlich erklärt.

In der Konklusion kam Dr. Kühne zu diesen aktuellen Erfordernissen:

- Ursachenforschung betreiben und Studien durchführen
- Etablierung einer Leitlinie auf europäischer Ebene
- Am Ball bleiben, das Netzwerk ausbauen durch Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und Nutzung der Sozialen Medien.

Die ca. 60 Teilnehmer - vorwiegend aus der mitgliederstärksten Region NRW (>230) - nutzten die Gelegenheit zu Fragen und zur Einholung einer Zweitmeinung. Mit enormer Geduld und mit intensiven Erläuterungen antworteten Dr. Kühne und Dr. Schildger auf alle vorgetragenen Schwierigkeiten, Zweifel, Widersprüche und persönlichen Probleme vieler Achalasie-Betroffener.

Gerade solche Diskussionen schaffen Vertrauen und geben Hoffnung. Sie zeigen mir wiederum, wie wertvoll Regiotreffen sind, die in Zusammenarbeit mit Ärzten in ihren Kliniken stattfinden. Großes Kompliment und vielen Dank!



Dr. Kühne



Dr. Schildger



### Invasive Therapie richtet sich nach dem Typ der Achalasie

		Dilatation	LHM	POEM
Chicago	Typ I	(+)	+	+
	Typ II	+	+	+
	Typ III	-	(+)	+

## Workshop des Achalasie-Teams in Bovenden

Jürgen Hermanns

Zum zehnten Mal hat sich das Achalasie-Team in Bovenden bei Göttingen zum jährlichen Arbeitswochenende getroffen.

Wir nutzten wieder die Seminarräume der Heimvolkshochschule Maria-Spring und hatten eine vielseitige Agenda.

Zum Thema Regionalgruppen-Betreuung lässt sich folgendes berichten: Unsere sieben Regional-Treffen werden weiterhin jeweils einmal im Jahr stattfinden. Die Regiobetreuer und -betreuerinnen stimmen mit dem Vorstand die Termine ab. Und die weiteren Infos werden dazu auf unsere Homepage gestellt. Die veranstaltende Regionalgruppe lädt alle ihre Mitglieder dazu per Mail ein.

Wir freuen uns aber auch auf Mitglieder und Besucher aus den umliegenden Regionen zum jeweiligen Regionaltreffen vor Ort.

Auch liegt ein Augenmerk auf den Inhalten der Regiotreffen.

An welchen Orten und mit welchen medizinischen Begleitungen können Treffen dazu erfolgen?

Was sind zukünftige Schwerpunkte?

Das sollte sich im Laufe des Jahres 2024 auf den Regionaltreffen zeigen. Auf unserer Homepage sind schon fast alle Termine aufgeführt.

Besucht unsere Homepage!

<https://www.achalasie-selbsthilfe.de>

Hartwig Rütze und Eberhard Maurer sind federführend an unserem neuen Buch tätig. Sie sind inhaltlich mit neuen Texten schon gut vorangekommen. Ein Erscheinungstermin könnte Anfang 2025 sein.

Uns fehlen immer noch weitere Erfahrungsberichte, wie es Euch von Anfang an mit der Erkrankung ergangen ist. Bitte schreibt uns Euren Bericht und sendet den an das [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org). Dies ist für uns alle sehr wichtig, gebt Euch einen Ruck und beschreibt Eure persönlichen Erfahrungen.

Zum Thema Umgestaltung unserer Homepage kann folgendes berichtet werden: Etwa 85% unserer Homepage-Besucher nutzen mobile Geräte. Das hat nun zur Folge, dass wir die Gestaltung für mobile Nutzer stark optimiert haben. Auch die Übergänge von Rubrik zu Rubrik bzw. von Text zu Text sind angepasst worden. Aber auch die Themen und deren Inhalte werden wir anpassen, verändern oder ganz heraus nehmen. Wir haben uns entschieden, dies im laufenden Betrieb unserer Homepage vorzunehmen, und somit wird der Anpassungsprozess noch weitere Zeit brauchen. Wir bitten dazu um Geduld.

Gerne nehmen wir von Euch Wünsche, Anregungen und auch Kritik an das [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org) entgegen.

Beim Thema EDV: Es zeigt sich mehr und mehr, dass wir als kleine Selbsthilfegruppe auch schneller mit der Zeit gehen müssen. Wir haben dazu mit Thorsten Meyer einen kompetenten EDV-Fachmann an unserer Seite und für unsere Social Media mit Vanessa Kämmerling und weiteren Mitgliedern im Vorstand ein gutes Team.

Zum Thema Verbindung des Vereines Achalasie-Selbsthilfe e.V. zu Kliniken- und Krankenhäusern: Die bisherigen Kliniklisten (im Mitgliederbereich auf unserer Homepage) können bei einer Orientierung zur Behandlung von Achalasie weiterhin hilfreich sein.

**Wir freuen  
uns über  
Resonanz!**

Wir setzen aber auch auf die Unterstützung der Mitglieder: Als Betroffene könnt Ihr nach erfolgter Behandlung Eure Erfahrungen mit anderen Achalasie-Patienten teilen und wertvolle Hinweise geben. Interessant sind auch die Informationen über ambulante Behandlungen in Gastropraxen.

Bitte schreibt uns Eure Erfahrungen und sendet sie an das [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org). Wir behandeln alle Berichte nach den Datenschutz-Richtlinien.



Es war ein erfolgreicher Workshop mit guten Ergebnissen, der uns motiviert und gestärkt hat.



## Instagram als neuer Kommunikationsweg

Bernd Fels, Vanessa Kämmerling

Liebe Röhrenpost-Leser/innen, die sozialen Medien werden immer zahlreicher, interessanter und einfacher in der Handhabung. Vor einiger Zeit, im Dezember 2022, haben wir uns entschlossen, Instagram als Ergänzung der bereits genutzten und alt bewährten Kommunikationswege aufzunehmen.



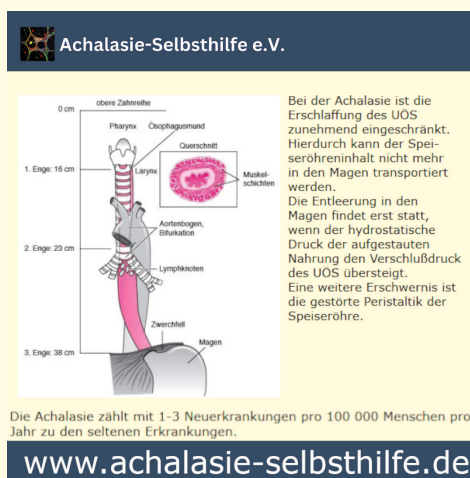
Instagram ist ein Kommunikationsservice, der seit Oktober 2010 kostenfrei angeboten wird. Das Prinzip ist, dass jeder, der Instagram nutzt, ein Bild, Text oder kurzes Video online stellen kann und die Nachricht automatisch für alle, die der Person oder der Organisation folgen (Follower genannt) sofort auf dem Handy in der Instagram App erscheint. Ob man sich das dann anschaut oder eben nicht, ist jedem selbst überlassen. Es wird auch kein Bild oder eine andere Datei auf dem Handy gespeichert, es sei denn, man wünscht es.

Das Instagram-Prinzip im Allgemeinen ist weltweit super eingeschlagen. In Deutschland gibt es mittlerweile etwa 40 Millionen Nutzer, und damit ist es als Kurznachrichtenmedium die Nummer „1“.

Die Röhrenpost ist natürlich unschlagbar und alt bewährt. Auch das persönliche Gespräch und die regelmäßigen Regionaltreffen sind und bleiben super Kommunikationswege, welche wir alle sehr schätzen.

Trotzdem haben wir im Dezember 2022 den Schritt in die digitale Welt gewagt. Die ersten 100 Follower (Instagram-Nutzer, die unsere Nachrichten anschauen möchten) waren schon nach wenigen Wochen zusammen, und bis heute sind es rund 300 Follower. Für detaillierte Nachrichten ist Instagram nicht gemacht, es geht um kurze Informationen – Erinnerungen an wichtige Events, kurze Updates oder einfach nur Grüße.

Beispiele:



Ansprechpartner in der Achalasie Selbsthilfegruppe sind wir, Vanessa und Bernd.

Falls Ihr eine wichtige Information habt, die alle interessieren könnte, schickt uns die Nachricht und ein Foto oder kurzes Video bis maximal 30 Sekunden. Wir schauen dann, ob wir das online stellen können. Das können zum Beispiel Ernährungstipps sein, oder ein super Erfolgserlebnis im Umgang mit der Achalasie.

Falls Ihr Instagram noch nicht auf dem Smartphone installiert habt, geht einfach auf „Play-Store“ für Android Systeme oder „App-Store“ für iPhone Systeme, klickt auf Installation und los geht es.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir neue Follower bekommen könnten, sucht einfach in der Instagram-App nach „Achalasie-Selbsthilfe e.V.“. Bisher haben wir 53 Beiträge online gestellt, das sind dann in etwa 3,5 Beiträge im Monat also 2-3 Minuten Lesezeit im Monat – das ist nicht zu viel Zeit, oder?

Viele liebe Grüße, Eure Instagram-Ansprechpartner Vanessa und Bernd

Wir freuen  
uns über  
Resonanz!

## Auslöser der Achalasie

Eberhard Maurer

Ein Artikel in der letzten Röhrenpost ist der Frage nachgegangen, ob die empirische Studie eine Antwort zu den Auslösern der Achalasie liefern kann.

Es sind zwölf Vermutungen genannt worden, aber knapp die Hälfte der Befragten haben sich nicht geäußert. Auffällig ist auch, dass die vermuteten Auslöser sehr allgemein formuliert sind und eine Form der Unschärfe haben. Gerade bei den häufig genannten Gründen „Stressfaktoren“ fragt man sich, was ist denn genau passiert?

Bei mir ist erst vor kurzem - nach 37 Jahren - durch ein zufälliges Ereignis der genaue damalige Auslöser erkannt worden.

Nun kann man sich damit zufriedengeben, dass wir eine rätselhafte Erkrankung haben und nichts Genaueres zu ermitteln ist oder der Auslöser sogar uninteressant sein mag. Es ist auch verständlich, legitim und manchmal sinnvoll, traumatische Ereignisse hinter sich zu lassen. Vielleicht erscheint gerade für langjährig Betroffene der Zeitraum damals wie ein fernes Gewitter, das überstanden wurde und man nun halt mit den Nachwirkungen leben muss. Bestimmt enthält die Entstehung der Achalasie unerklärbare Faktoren, vor allem bei Kindern.

Nach meinem Empfinden haben die Ereignisse beim Entstehen der Symptome aber doch einen Nachhall in der Seele, und vielleicht gibt es sogar langfristige und noch aktuelle psychische Belastungen oder schädliche Lebenshaltungen.

Gründe für einen späteren Rückblick um:

- die Krankheit verstehen zu wollen,
- damalige Konflikte und Störungen zu reflektieren,
- jetzt noch vorhandene psychische Strukturen zu erkennen,
- Wiederholungen vorzubeugen,
- Langzeiteffekte, wie Depressionen, ursächlich zu erkennen.

Bei psychosomatischen Erkrankungen führen psychische Belastungsfaktoren zu körperlichen Schädigungen, die in unserem Falle irreversibel sind.

- Welcher Art und Intensität waren diese Faktoren?
- Wie lange dauerten sie an?
- Welche „Kröte“ konnte nicht geschluckt werden?
- Welche Bewältigungsversuche gab es zu Beginn?
- Welche Ängste entstanden beim Auftreten der Achalasie-Symptome?
- Konnte ein Zusammenhang der Symptome mit den Belastungen erkannt werden?
- Was ist aus den Belastungen geworden?
- Wie war es vor der Erkrankung?
- Wie habe ich mich verändert?
- Ist die Anamnese diesen möglichen Einflüssen nachgegangen?

Tatsächlich kann die ärztliche Diagnostik sehr klare Befunde zum aktuellen körperlichen Zustand der Achalasie erheben. Die möglichen psychischen Auslöser bleiben jedoch geheimnisvoll und auch die Vermutungen dazu bleiben oft unscharf.

Möglicherweise sind diese Aspekte im derzeitigen Gesundheitssystem in den Hintergrund geraten und wenig interessant bzw. erfolgversprechend. In unserem Selbsthilfeverein kommen wir jedoch bei Regiotreffen immer wieder zu diesen Themen ins Gespräch. Im persönlichen Erfahrungsaustausch entstehen dazu manchmal offene Schilderungen, und es zeigen sich enorme Leidensgeschichten in der damaligen Lebenssituation.

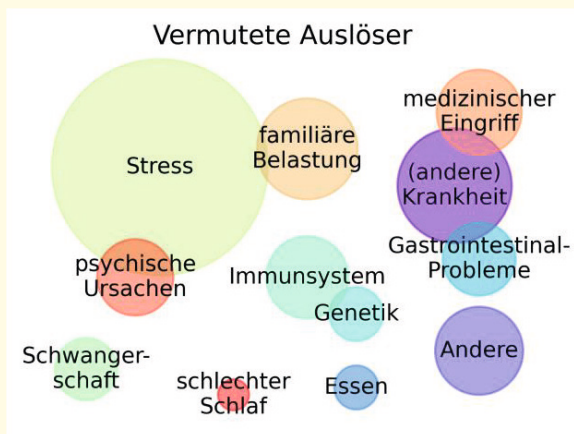
Wir sind nun gerade dabei, unser Buch „Ein Leben mit Achalasie“ zu aktualisieren. In der Röhrenpost wurde um Erfahrungsberichte dafür gebeten.

Das Buch soll diesmal außer den enthaltenden medizinischen Aspekten mehr Selbsthilfethemen enthalten. Gerade die Erfahrungsberichte ermöglichen den Vergleich mit anderen Schicksalen, eine Einordnung und ein Verständnis der eigenen Erkrankung.

Es wäre sehr bereichernd und wertvoll, wenn zum Themenschwerpunkt „Auslöser der Achalasie“ passende Berichte erscheinen könnten. Wir möchten die Mitglieder bitten, speziell dazu ihre Geschichte zu schreiben.



Stärke bedeutet auch zu wissen, dass man nicht immer stark sein kann...



Wir freuen uns über Resonanz!

## Erfahrungsaustausch zu „Digitalen Angeboten“

Eberhard Maurer

Die fortschreitende Digitalisierung unserer Lebenswelten führt zu vielen neuen Möglichkeiten der Wahrnehmung oder sogar Messung von körperlichen und psychischen Zuständen. Smartwatches und Tracking-Apps verbreiten sich und helfen vielen Menschen ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern oder mit kritischen Gesundheits-Faktoren angemessen umzugehen.

Apps regen dazu an, konkrete Ziele zu stecken, sie erinnern an Übungen, enthalten Anreize und Belohnungen. Es gibt Apps zu Sportübungen, Entspannungsübungen, Ernährungsübungen und Tipps zum nachhaltigen Leben. Sie machen Erfolge sichtbar, können aber auch durch ständige Überwachung Druck aufbauen und zu Versagensängsten führen.

Zum Beispiel können Versicherte einer großen Krankenversicherung mit einem Coach ihren „Mental Health Score“ ermitteln, eine Art Frühwarnsystem für das psychische Wohlbefinden.

Der „Pain Tracer“ ist ein Schmerztagebuch für eine einfache und präzise Dokumentation von Schmerzen und der damit verbundenen Lebensqualität.

Aber, welche App ist funktionell nützlich, gut in den Alltag zu integrieren oder welche hat auch unangenehme Elemente?

Es wäre wunderbar und bereichernd, wenn viele Mitglieder einen kleinen Text mit ihren Erfahrungen an die Redaktion Röhrenpost schicken würden. Damit können andere Betroffene von den Erfahrungen profitieren und müssen nicht erst selbst rumprobieren!

Unser so sehr beliebter und wertvoller „Erfahrungsaustausch“ muss sich nicht nur bei den Regiotreffen entfalten dürfen, sondern kann auch hier über die Röhrenpost stattfinden!

Wir freuen  
uns über  
Resonanz!

### Es gibt auch Kritik an Gesundheits-Apps

- Aber selbst gesunde Laien sowie medizinisches Fachpersonal können derzeit oft nicht feststellen, ob eine App von „guter Qualität“ ist. Daher müssten Kriterien entwickelt und kommuniziert werden, die deutlich machen, ob eine App den Standards entspricht. Hier benötige es mehr Aufklärung für Fachpersonal, aber auch in der Bevölkerung.
- Diese allgemeingültigen Standards und Qualitätsvorgaben müssen noch entwickelt werden. Dazu gehören nach Ansicht der Studienautoren mindestens „zusätzliche Informationspflichten der Hersteller zu den Inhalten und Funktionalitäten von Gesundheits-Apps“. Ebenso empfiehlt die Studie, dass Hersteller von Apps vollständige Angaben zum Datenschutz sowie Finanzierungsquellen der App machen müssen.

Rebecca Beerheide - [www.charismha.de](http://www.charismha.de)

