

Apps für den Kopf

Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben

Curriculum für digitale Gesundheitsbotschafter*innen



HERAUSGEBER UND BEZUGSADRESSE

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg
Vertreten durch Direktor Michael Zieher
Rotenbergstraße 111, 70190 Stuttgart
Telefon: +49 (0)711 2850-6
Fax: +49 (0)711 2850 780
E-Mail: lmz@lmz-bw.de

REDAKTION

Lisa Le Glaz
Sebastian Seitner

AUTOR

Dr. Patrick Fissler
Forschungspsychologe
Psychiatrische Dienste Thurgau
Seeblickstrasse 3
CH-8596 Münsterlingen
Telefon: +41 (0) 71 686 43 47
patrick.fissler@stgag.ch

LEKTORAT

Anna Ueltgesforth, ArsVocis

LAYOUT UND GESTALTUNG

Anke Enders, alles mit Medien

AUFLAGE

1. Auflage, Stuttgart, November 2021

BILDQUELLEN

Grafiken: Anke Enders, alles mit Medien

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Autors ausgeschlossen ist.

Sämtliche Rechte an dieser Publikation liegen beim Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (LMZ).

Nicht kommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist erlaubt unter Angabe des Herausgebers LMZ und der Website www.lmz-bw.de.

Soweit Inhalte des Angebotes des LMZ auf externe Internetseiten verweisen, hat das LMZ hierauf keinen Einfluss. Diese Internetseiten unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Das Setzen externer Links bedeutet nicht, dass sich das LMZ die hinter dem Verweis oder Link liegenden Inhalte zu eigen macht. Das LMZ hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu diesem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Das LMZ hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Eine ständige inhaltliche Überprüfung der externen Links ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht möglich. Bei Verlinkungen auf die Websites Dritter, die außerhalb des Verantwortungsbereichs des LMZ liegen, würde eine Haftungsverpflichtung nur bestehen, wenn das LMZ von den rechtswidrigen Inhalten Kenntnis erlangte und es technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung dieser Inhalte zu verhindern. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

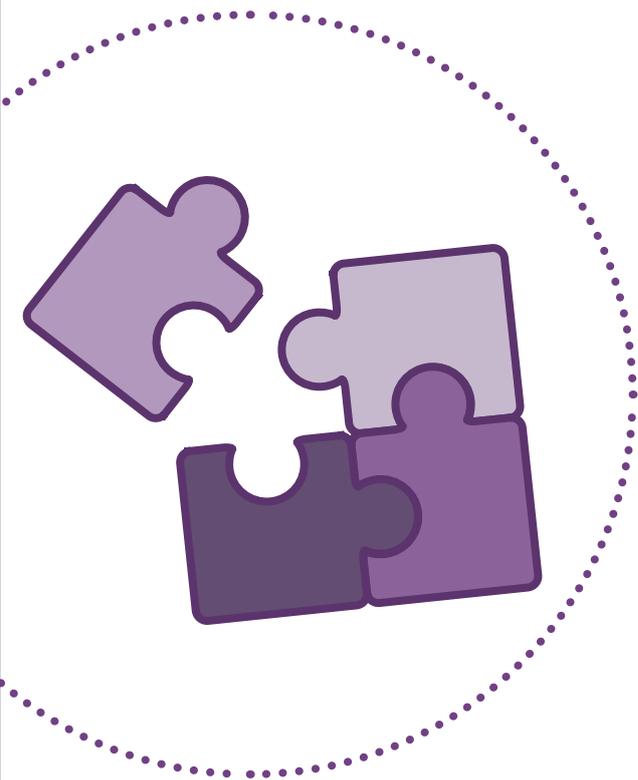
Dieses Arbeitsheft wurde im Rahmen des Pilotprojekts [gesundaltern@bw](http://gesundaltern@bw.de) entwickelt und wird gefördert durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Ziel des Projekts ist es, älteren Bürgerinnen und Bürgern durch gezielte Unterstützung die Teilhabe an digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen zu ermöglichen. Dafür haben sich verschiedene Partner aus dem Netzwerk „Senioren im Internet“ in dem Verbundprojekt „gesundaltern@bw“ zusammengeschlossen. Die Projektpartner bringen in „gesundaltern@bw“ sowohl ihre Expertise als auch ihre bestehenden Strukturen in Baden-Württemberg ein. Weitere Informationen zum Projekt finden sich online unter www.gesundaltern-bw.de.



Mit digitaler Unterstützung gesund bleiben

- 5** In diesem Modul widmen wir uns den Fragen ...
- 5** Was kann allgemein für die Gehirngesundheit empfohlen werden?
- 7** Coaching für den Kopf: Mit digitalen Anwendungen geistig und psychisch gesund bleiben
- 11** Mithilfe digitaler Anwendungen Aktivitäten in die Tat umsetzen



Mit digitaler Unterstützung geistig und psychisch gesund bleiben

Sonja ist 61 Jahre alt, fühlt sich in der Arbeit überfordert und zweifelt an ihren Fähigkeiten. Wenn sie im Keller ankommt, vergisst sie, was sie eigentlich holen wollte. Sie sucht häufiger als früher ihre Brille, ihren Schlüssel oder Geldbeutel. Es kommt auch vor, dass sie nicht mehr weiß, wo sie ihr Auto geparkt hat, und einmal hat sie auch schon ihren PIN vergessen. Sie hat immer mehr Schwierigkeiten, neu angeschaffte Geräte oder ihr Smartphone zu bedienen, und macht sich Sorgen, dass etwas mit ihrem Kopf nicht stimmt. Zudem hat sie das Gefühl, dass sie sich häufig schlecht konzentrieren kann, sich energie-los fühlt und meist schlechte Laune hat.

Ein gewisser Abbau der Denk-, Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit ist mit zunehmendem Alter ganz normal. Dieser normale Abbau beginnt schon mit 30 Jahren und wird dann gegen Ende des Berufslebens deutlicher. Jedoch können viele verschiedene Erkrankungen des Gehirns, wie die **Alzheimer-Erkrankung** (giftige Proteine im Gehirn) oder **Gefäßschädigungen** im Gehirn, diesen Abbau verstärken. Braucht man im Alltag keine Hilfe und kann ihn völlig selbstständig bewältigen, nennt man diese verstärkten Probleme eine **leichte kognitive Beeinträchtigung**. Im schlimmsten Fall bauen die geistigen Fähigkeiten so weit ab, dass man im Alltag auf Unterstützung angewiesen ist. Das nennt sich dann Demenz. Oft gehen der kognitive Abbau und **Demenz** auch mit psychischen Problemen einher. Aber auch, wenn es nicht zur Demenz kommt, fühlen sich viele nicht mehr fit genug im Kopf, um ein erfülltes Leben zu führen.

Sage und schreibe 40% des Demenzrisikos hat man nach neuester Schätzung selbst in der Hand, indem man sein eigenes Verhalten verändert. Gute Neuigkeiten sind auch, dass die Dinge, die den geistigen Fähigkeiten guttun, auch gesund für die Psyche sind und das Wohlbefinden erhöhen. Das heißt, man hat einen großen Einfluss auf seine geistige Fitness und psychische Gesundheit, wenn man veränderbare Risikofaktoren verringert.

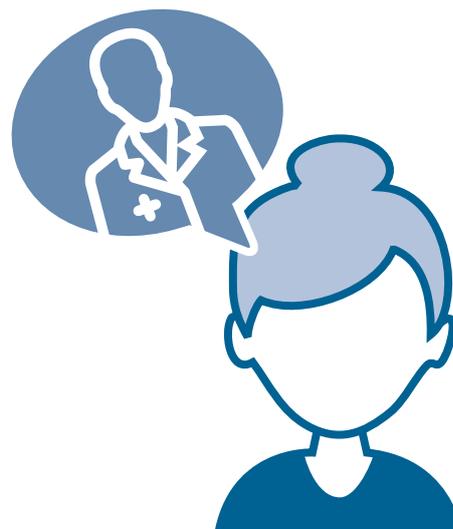
In diesem Modul widmen wir uns den Fragen ...

- was man konkret tun kann, um die Gehirngesundheit zu verbessern,
- wie digitale Anwendungen dabei unterstützen können
- und wo Sie weitere Informationen und Anlaufstellen finden.

Was kann allgemein für die Gehirngesundheit empfohlen werden?

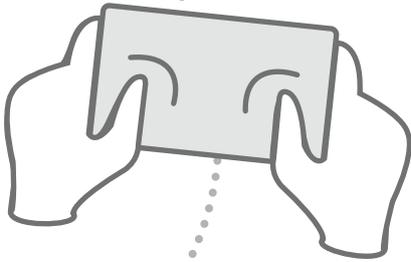
Es gibt viele Dinge, die man selbst machen kann, um geistig fit zu bleiben und sein Demenzrisiko zu senken:

- geistig anspruchsvolle Aktivitäten
- soziale Aktivitäten
- entspannende Aktivitäten
- Sport
- sich gesund ernähren, also mediterran mit viel Olivenöl, Nüssen und wenig Fleisch
- gut und ausreichend schlafen
- ggf. erhöhten Blutdruck, Cholesterinwerte und Diabetes behandeln
- Rauchen und schädlichen Alkoholkonsum aufhören
- Gehörschädigungen behandeln (Hörgeräte)



Das Problem ist, dass Menschen allein durch die Kenntnis solcher Handlungsempfehlungen, sehr selten ihr tatsächliches Verhalten verändern. Dazu ist viel mehr notwendig, und genau hier soll das Modul mit Empfehlungen digitaler Anwendungen unterstützen.

Das Wichtigste ist aber auch das Schwierigste: (1) die passenden Aktivitäten für sich selbst zu finden und (2) diese dann auch umzusetzen. Dafür benötigen viele eine unterstützende Beratung. Digitale Anwendungen können dabei helfen oder eine Gedächtnissprechstunde in Ihrer Nähe.



Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Coaching für den Kopf: Mit digitalen Anwendungen geistig und psychisch gesund bleiben

Die Digital-Beratung für den Kopf besteht aus zwei Teilen: (1) Man kann mit digitaler Unterstützung Aktivitäten, die das Gehirn gesund halten, für sich selbst finden. (2) Digitale Anwendungen können dabei helfen, diese Aktivitäten in die Tat umzusetzen.

Mit digitalen Anwendungen die passenden Aktivitäten für sich finden

Zum Glück gibt es eine riesige Auswahl an Dingen, die man für ein gesundes Gehirn tun kann. Es geht also vor allem darum, das Passende für sich zu finden. Die Aktivitäten, für die Sie sich entscheiden, sollten zunächst einmal Spaß machen, zu Ihren Vorlieben und Werten passen und auch als sinnvoll empfunden werden. Am Anfang sollten Sie auch Aktivitäten wählen, die Sie leicht beginnen können und die Ihnen wenig Hindernisse bei der Umsetzung in den Weg stellen. Anbei finden Sie eine Auswahl an möglichen digitalen Aktivitäten.



Eine Empfehlung von spezifischen Apps ist dabei unvermeidbar und dient keinen Werbezwecken.



Geistig aktiv mit digitalen Anwendungen

Die geistige, oder anders gesagt, die kognitive Aktivität scheint einer der wichtigsten Lebensstilfaktoren zu sein, die man für ein gesundes Gehirn verändern kann. Viele Spiele oder spielbasierte Anwendungen bieten einen hohen kognitiven Anspruch. So beispielsweise:

- Puzzle-Apps (hier gibt es eine große Auswahl in Ihrem App-Store. Geben Sie in der Suchfunktion „Puzzles“ oder „Jigsaw-Puzzles“ ein)
- Denkspiel-Apps, wie Mastermind, Twelve A Dozen, Siedler von Catan, Schach
- Kognitive Trainings-Apps wie NeuroNation, Lumosity, Peak oder BrainHQ
- Bildungsspiele-Apps für Mathe wie Wuzzit Trouble, DragonBox Algebra, Elements oder Big Numbers
- Bildungsspiel-Webanwendungen für Mathe, wie Miss Lupun
- Bildungsspiel-Apps fürs Programmieren, wie Rabbids Coding
- Apps und Webanwendungen zum Lernen von Instrumenten und für Noten wie Georg Norberts YouTube-Kanal, AkkordArchiv.Org, Ultimate Guitar, MuseScore
- Apps zum Lernen von Sprachen (hier gibt es eine große Auswahl in Ihrem App-Store. Geben Sie in der Suchfunktion „Sprachen“ ein)
- Navigationsspiele, wie Super Mario 3D, Portal 2 oder MineCraft
- Strategie-Videospiele wie ANNO 1800; Desperados 3 oder Civilization 6



TIPP

Andere Online-Angebote für geistig anspruchsvolle Aktivitäten sind sogenannte **Massive Open Online Courses (MOOC)**. Das sind oft hochwertige Videokurse mit Online-Interaktion und digitalen Prüfungen. Es werden auch Kurse von den renommiertesten Professoren der Welt angeboten. Lernbereiche umfassen zum Beispiel Wirtschaft, Gesundheit, Kunst oder Sozialwissenschaften.

- Deutsche Plattformen, wie openHPI, oncampus, iMooX, iversity, OPEN vhb
- Englische Plattformen, wie Coursera, edX, FutureLearn

Körperlich aktiv mit digitalen Anwendungen

Apps, die bei körperlichen Aktivitäten unterstützen können, sind Sport-Tracker wie Strava, Komoot, adidas Running oder Schrittzähler. Einige Anwendungen verbinden sogar körperliche mit geistigen Aktivitäten, was womöglich die beste Kombination für das Gehirn ist. Zum Beispiel gibt es eine große Auswahl von Tanzkursen, die sie online mit Videos durchführen können. Ein Beispiel für einen Lindy-Hop-Tanzkurs findet sich auf iLindy.com. Darüber hinaus gibt es auch Videospiele, die körperlich und kognitiv anspruchsvoll sind. Beispiele sind Ring Fit Adventure, Just Dance 2021, Fitness Boxing, Zumba Burn it up oder Beat Saber.

Sozial aktiv mit digitalen Anwendungen

Das Alter kann mit eingeschränkter Mobilität, Krankheit oder anderen Faktoren einhergehen, die soziale Aktivitäten limitieren. Dafür gibt es ebenfalls empfehlenswerte digitale Anwendungen, wie beispielsweise die Plattform MeetUp. Hier kann man sehr viele Aktivitäten finden und mit anderen gemeinsam ausüben. Themen sind zum Beispiel Abenteuer im Freien, Kultur und Sprache teilen, mit Freunden lesen oder zusammen schreiben. Sie können hier nach Ihrem Ort suchen und schauen, was andere gerne tun wollen. Die sozialen Aktivitäten kann man in bestimmten Fällen gut mit kognitivem und körperlichem Anspruch verbinden. Zum Beispiel kann man zusammen mit anderen Foto-Begeisterten einen Fotografie-Workshop besuchen oder zusammen etwas malen.



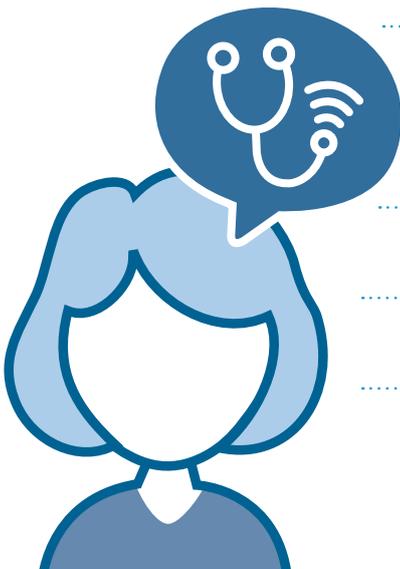
Entsprechende Apps finden Sie über Ihren App-Store, indem Sie den Suchbegriff „Entspannung“ eingeben.

Entspannung mit digitalen Anwendungen

Entspannungs-Apps reichen von progressiver Muskelentspannung bis hin zu Meditation. Beispiele sind Headspace, Calm oder 7Mind. Für viele ist auch Lesen, Hörbücher hören oder das Zusammenlegen von Puzzles sehr entspannend. Hierfür gibt es viele digitale Angebote von Audible über Puzzle-Apps bis hin zu eBook-Anbietern.



Notizen:



Series of horizontal dotted lines for taking notes.

Mithilfe digitaler Anwendungen Aktivitäten in die Tat umsetzen

Apps, um Ziele zu erreichen

Was Menschen wollen, ist nicht gleich, was sie tun. Man muss also diese Lücke zwischen Absicht und Tun schließen. Dafür gibt es einige Apps, die helfen, sich Ziele so zu setzen, dass man sie auch umsetzen kann. So schafft man es dann, sich gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Denn das Gute ist: Hat man erst einmal eine Gewohnheit eingeführt, sind Menschen super darin, diese auch beizubehalten.

Die **WOOP-Methode** konnte nachweislich zeigen, dass sie Menschen hilft, ihre Ernährungsziele langfristig in die Tat umzusetzen und mehr Sport zu machen. WOOP steht für Wish (dt. Wunsch); Outcome (dt. Ergebnis); Obstacle (dt. Hindernis); Plan (dt. Plan). Es geht darum, sich die positiven Auswirkungen, aber auch die Hindernisse der Aktivität auszumalen und basierend darauf einen effektiven Plan zu entwickeln.



Diese Methode kann man auch digital, mit einer App durchführen:
<https://woopmylife.org/de/home>

Apps, um neue Gewohnheiten aufzubauen

Wir alle mögen feste Gewohnheiten und Rituale und haben diese über Jahre in unseren Alltag integriert. Doch wie kann man neue und ggf. gesündere Gewohnheiten und Rituale in seinen Alltag einbauen?

Sogenannte Gewohnheiten-Tracker helfen Ihnen dabei, die Aktivitätswünsche, die sie haben, auch wirklich umzusetzen. Bei den meisten Menschen braucht es mindestens drei Wochen, bis man solche Gewohnheiten aufgebaut hat. Dann verliert man sie aber auch nicht wieder so schnell.

Apps für eine gesunde Ernährung

Eine **Mittelmeer-Diät** hat sich als am besten für die Gehirngesundheit (geistige und psychische Gesundheit) herausgestellt. Es gibt eine große Auswahl an Apps, die Sie beim Aufbau einer solchen Diät unterstützen. Geben Sie bei Ihrer Suche im App-Store zum Beispiel „mediterrane Ernährung“ ein. Hier finden Sie Apps, die Sie bei der Umsetzung unterstützen. Achten Sie vor allem darauf, genug Nüsse, Olivenöl, Fisch und wenig schlechte Fette durch Reduktion von Tierprodukten, wie Fleisch und Wurst, aufzunehmen. Wenn Sie Fleisch essen, dann lieber mageres Fleisch.



Es gibt eine große Auswahl an solchen Apps in Ihrem App-Store. Geben Sie bei Suche „Gewohnheiten“ ein. Dann finden Sie beispielsweise Apps wie Fabulous, Loop Habit Tracker, HabitNow oder 21 Days Challenge.



Siehe
hierzu auch:
[https://diga.bfarm.de/
de/verzeichnis](https://diga.bfarm.de/verzeichnis)

Apps für die Unterstützung medizinischer und psychologischer Behandlungen

Derzeit gibt es bereits einige Apps, die medizinische Risikofaktoren von kognitivem Abbau und Demenz verringern können. Zudem können sogenannte „Apps auf Rezept“ unterstützend zur normalen Behandlung psychische Störungen wie Depression und Angststörungen verringern oder managen. Medizinische Risikofaktoren, bei welchen Apps helfen können, betreffen beispielsweise Diabetes, Rauchen, Alkoholabhängigkeit und Adipositas.

Zum digitalen Management von Diabetes mellitus gibt es die App auf Rezept mit dem Namen ESYSTA. Für Raucher, die aufhören möchten, wird die App „NichtraucherHelden“ angeboten. Zur Unterstützung bei Alkoholabhängigkeit wird die Webanwendung „vorvida“ angeboten und für Adipositas „zanadio“.

Es gibt bereits einige digitale Gesundheitsanwendungen, die zur Unterstützung der Behandlung **psychischer Störungen** zugelassen sind und vom Arzt per Rezept verschrieben werden können.

Derzeit gibt es zur unterstützenden Behandlung, beispielsweise von Depressionen, die Apps „Deprexis“ und „Selfapy“. Bei Angststörungen z.B. „Invirto“, „Velibra“, und „Mindable“ sowie bei Schlafstörungen „Somnio“. Die Behandlung von psychischen Störungen kann auch die geistige Gesundheit verbessern und sollte deswegen ernst- und wahrgenommen werden.

Sie sehen also, es gibt eine Vielzahl an digitalen Helfern und Apps, die Sie bei einem gesunden Lebensstil unterstützen können. So bleiben Sie nicht nur im Kopf, sondern auch körperlich fit und aktiv und haben die Möglichkeit, ein nach Ihren Vorstellungen erfülltes Leben zu führen.

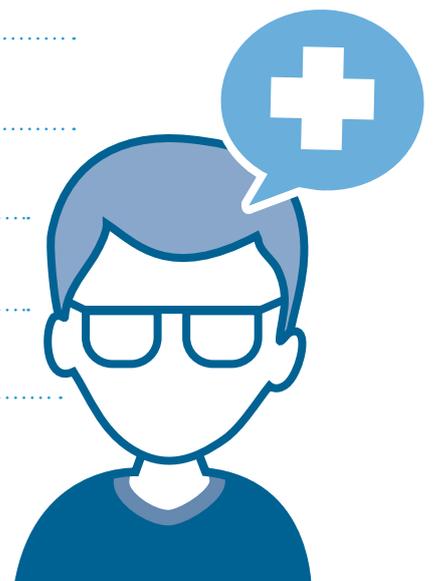


Hier
gelangen Sie zum
aktuellen Ver-
zeichnis der „Apps
auf Rezept“:
[https://diga.bfarm.
de/de/verzeichnis](https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis)



Notizen:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning most of the page width.



Glossar

Demenz: Liegt ein Abbau im Denken oder dem Gedächtnis vor, der die Unabhängigkeit im Alltag beeinträchtigt, nennt man das Demenz. Ein Arzt kann dann feststellen, durch welche Erkrankung die Probleme im Denken entstanden sind. Ist die Alzheimer-Erkrankung verantwortlich nennt man es Alzheimer-Demenz. Es gibt noch sehr viele andere Ursachen für Demenz. Zum Beispiel Gefäßschädigungen oder ein Sterben von Neuronen im Bereich hinter der Stirn und der Schläfe. Das nennt man dann vaskuläre bzw. frontotemporale Demenz.

Leichte kognitive Beeinträchtigung: Liegt ein Abbau im Denken oder dem Gedächtnis vor, aber die Alltagsaufgaben können noch völlig selbstständig bewerkstelligt werden, nennt man dies leichte kognitive Beeinträchtigung. Ein Arzt kann dann oft bereits feststellen, durch welche Erkrankung die Probleme im Denken entstanden sind. Ist die Alzheimer-Erkrankung verantwortlich nennt man es leichte kognitive Beeinträchtigung wegen einer Alzheimer-Erkrankung. Es gibt noch sehr viele andere Ursachen dafür. Zum Beispiel Gefäßschädigungen oder das Sterben von Neuronen im Bereich hinter der Stirn und der Schläfe.

Mittelmeer-Diät: Viel Nüsse, Olivenöl, Fisch, Gemüse und Obst und wenig tierische Produkte, wie Fleisch und Wurst. Eher mageres als fettes, eher weißes als rotes Fleisch.

Massive Open Online Courses (MOOC): Das sind oft hochwertige Videokurse mit Online-Interaktion und digitalen Prüfungen.

Quellen

Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., Brayne, C., Burns, A., Cohen-Mansfield, J., Cooper, C., Costafreda, S. G., Dias, A., Fox, N., Gitlin, L. N., Howard, R., Kales, H. C., Kivimäki, M., Larson, E. B., Ogunniyi, A., Orgeta, V., Ritchie, K., Rockwood, K., Sampson, E. L., Samus, Q., Schneider, L. S., Selbæk, G., Teri, L., Mukadam, N.: Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*. 2020 Aug 8;396(10248):413-446. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6. Epub 2020 Jul 30. PMID: 32738937; PMCID: PMC7392084.

Hinweis

Der Autor des Curriculums (Dr. Patrick Fissler) entwickelt derzeit eine App namens TrackYourBrain. Die App konzentriert sich auf die Förderung und Überwachung der eigenen Gehirngesundheit, mit dem Ziel, im Hier und Jetzt fit im Kopf zu sein. Falls Sie Interesse haben den Prototyp zu testen, melden Sie sich gerne unter trackyourbrain@gmail.com

