

gGg

gemeinsam Gesundheit gestalten

Mein digitaler  
**Schummelzettel**



Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



# Die Welt der "Apps"


Gesundheitsapps

~ verstehen & anwenden ~



## Wie wird diese Lernunterlage verwendet?

Diese Lernunterlage soll Sie dabei unterstützen, einen **Überblick über das Thema** zu bekommen. Sie erhalten **Anregungen**, sich weiter zu **vertiefen**, **auszuprobieren** und zu **üben**.

Im Dokument sind **Links** eingebettet, die Sie **zu Internetseiten weiterleiten**, weitere **Dokumente aufrufen** oder auch **Videos öffnen**. Oft verbergen sich diese Links hinter Bildern. **Wenn Sie dieses  Zeichen sehen, tippen Sie auf das jeweilige Bild**, um die **weiterführende Information zu öffnen**.

## Probieren Sie es aus!



Was ist ein Link?

# Mein digitaler Schummelzettel



## Alle sprechen von Apps. Was genau ist das aber?!

Die Bezeichnung "**Apps**" ist eine Abkürzung für das englische Wort "Applications" (dt. Applikationen) und bedeutet soviel wie "**Anwendungen**". Darunter werden **Programme für Smartphones und Tablets** verstanden, die zusätzlich auf das Gerät geladen werden können. Apps **erweitern die Funktionen von Smartphones/Tablets** und tragen dazu bei, dass diese Geräte individuell an die Bedürfnisse ihrer Nutzer:innen angepasst werden.

Auf meinem neuen Smartphone sind so viele Apps drauf - ich habe keine Ahnung, wozu ich die überhaupt brauche.



Ja, das ist ärgerlich. Diese vorinstallierten Apps nennt man Bloatware, auf deutsch "Blähware". Sie bieten für uns meistens keinen Nutzen. Es wird daher empfohlen, diese Apps vom Smartphone zu entfernen.

So geht's!



## Deinstallieren - Apps entfernen



*Hat das Entfernen der  
Apps funktioniert?  
Nein?*

*Dann könnten  
vielleicht diese  
Videos helfen!*



**Apps vom Samsung-  
Smartphone löschen**



**Apps von Android-  
Geräten löschen**



**Apps vom  
iPhone löschen**



## Apps suchen und finden: Der App Store

Ein **App Store** ist ein **virtuelles Geschäft für Apps**. Dort können Sie **nach bestimmten Apps suchen**, diese **installieren** sowie auch **Updates durchführen**. Im App-Store stehen unzählige **Apps in verschiedenen Kategorien** zur Verfügung. Je nach **Betriebssystem** gibt es **unterschiedliche App-Stores** (Play Store = Android; App Store = iOS). Apps, die in **gängigen App Stores** (Play Store, App Store) angeboten werden, wurden bestimmten **Sicherheitstest** unterzogen.

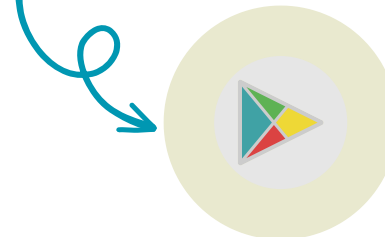
**! VORSICHT!**

**INSTALLIEREN SIE TROTZDEM NICHT WAHLLOS APPS, OHNE DIESE VORAB GENAU ANGESEHEN ZU HABEN!**

Ich wusste bis vor kurzem gar nicht, was ein Betriebssystem ist. Wissen Sie das? Hier gibt es ein kurzes Erklärvideo!



Play Store (Android)



App Store (iOS = Apple)





## Apps installieren

### Apps installieren im Android-Betriebssystem



### Apps installieren im iOS-Betriebssystem



# Mein digitaler Schummelzettel



## Achtung Kostenfalle! In-App-Käufe

Wenn Sie eine App nutzen (zum Beispiel ein Spiel, einen QR-Code-Scanner, eine Pflanzenbestimmungs-App,...), scheinen in den meisten Fällen immer wieder **Werbebanner** auf. Das passiert, weil sich **kostenfreie Apps oftmals über Werbung finanzieren**. Diese **Werbebanner können zu kostenpflichtigen Kaufangeboten führen**, wie zum Beispiel Abo-Dienste. Das sind dann **In-App-Käufe**. Es kann durchaus vorkommen, dass Sie aus Unachtsamkeit versehentlich auf ein In-App-Kaufangebot tippen und einen Einkauf tätigen. Es gibt aber auch eine **Möglichkeit, Ihrem Smartphone/Tablet In-App-Käufe zu verbieten**.



*Es ist gut, über In-App-Käufe Bescheid zu wissen.  
Lassen Sie sich aber davon nicht verunsichern!  
In diese Kostenfallen tappen besonders Kinder und  
Jugendliche, da Ihnen  
der reale Kauf meist nicht bewusst ist.*

**Das können  
Sie tun!**

- Keine Kreditkartendaten hinterlegen
- Genau lesen, bevor Sie etwas bestätigen
- In-App-Käufe deaktivieren
- Achtsam sein, wenn Enkelkinder das Smartphone/Tablet nutzen



**Folgen Sie dieser Anleitung,  
um In-App-Käufe auf Ihrem  
Smartphone/Tablet zu  
deaktivieren.**

# Mein digitaler Schummelzettel



## App-Empfehlungen

Den Umgang mit Smartphone und Tablet lernen und üben



### Senioren

#### mit Smartphone

Über Android und iOS  
verfügbar

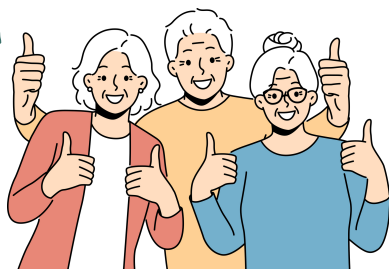


### Starthilfe

Über Android und iOS  
verfügbar

Tippen Sie den Namen der App in die Suchleiste Ihres App-Stores und installieren Sie die kostenfreie App. Danach können Sie gleich loslegen!  
Und denken Sie daran, nur durch regelmäßiges Üben werden Sie sicherer im Umgang mit Smartphone und Tablet!

**Pluspunkt:**  
Die App enthält auch  
einen werbefreien  
QR-Scanner!







## Gesundheitsapps



### Kritische Fragen für die Suche nach Gesundheits-Apps

? Wann wurde die App  
zuletzt aktualisiert?

? Ist klar, wofür die  
App genau genutzt  
werden kann?

? Was passiert mit den  
persönlichen Daten? Werden  
Daten an Dritte weitergegeben?  
Was wird gespeichert?

? Ist ersichtlich, wer die  
App entwickelt hat? Gibt  
es ein Impressum?

? Wie wird die App  
finanziert? Gibt es ein  
Abomodell?



**Kostenfreie Apps  
finanzieren sich  
oft über Werbung  
und/oder  
Weitergabe Ihrer  
Daten!**



## Nach Gesundheitsapps suchen

Rauchen aufhören



Abnehmen Senioren



Gedächtnistraining



Erinnerung Wasser trinken



Atemübungen



Fasten



Entspannen



Bewegung Senioren



Praktische Gesundheitsapps finden Sie am besten, indem Sie einen passenden **Begriff** in die **Suchleiste** des App Stores tippen. Auf dieser Seite finden Sie ein paar Anregungen dazu. **Probieren Sie es aus!**



# Mein digitaler Schummelzettel



## Gesundheitsapps ...zum Ausprobieren



Android

iOS

### Erste Hilfe

Wichtige Informationen  
rund um die Themen  
Erste Hilfe und  
Unfallverhütung,...



Android

iOS

### Schrittezähler



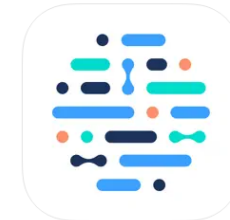
Android

iOS

### Medikamenten- Erinnerung

Android

iOS



### Ada

Symptome  
nachschnellen und  
mögliche Ursachen  
finden.



Android

iOS

### Plant Nanny

Spielerisch aufbereitete  
Wassertrink-Erinnerung

# Schummelzettel



## Quellen:

- [www.silver-tipps.de](http://www.silver-tipps.de) - Vorinstallierte Apps
- [www.digitaleseniorinnen.at](http://www.digitaleseniorinnen.at) - Die Welt der Apps
- [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) - In-App-Käufe

gGg  
gemeinsam Gesundheit gestalten

Mein digitaler

Schummelzettel



Gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark



## Impressum

akzente - Frauen.Bildung.Wirtschaft.Region

Grazer Vorstadt 7, 8570 Voitsberg

Bahnhofstraße 6, 8530 Deutschlandsberg

Telefon: +43 (0)3142/930 30

Email: [office@akzente.or.at](mailto:office@akzente.or.at)

Web: <https://www.akzente.or.at>

Social Media: <https://www.facebook.com/akzente.Verein>

Projekt "Gemeinsam Gesundheit gestalten"



Zuletzt aktualisiert: Februar 2024