



PREVENTICUS
RHYTHM IS LIFE

DE

Preventicus Coach

Gebrauchsanweisung



Inhaltsverzeichnis

1	Symbole	5
2	Produktbeschreibung	6
2.1	Zweckbestimmung	6
2.2	Vorgesehene Benutzer.....	6
2.3	Indikation, Kontraindikation und Ausschlüsse	6
2.4	Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	6
2.5	Klinischer Nutzen.....	7
3	Hinweise zur Leistung und Restrisiken	8
4	Lebensdauer des Produktes	8
5	Datensicherung	8
6	Erstanwendung	9
6.1	Starten von Preventicus Coach.....	9
6.2	Lesen und Akzeptieren der Zweckbestimmung inklusive der Hinweise, Nutzungs- und Datenschutzbedingungen.....	10
6.3	Basisdaten eingeben.....	12
7	Startbildschirm	14
8	Teilbereiche und Gesundheitswerte	15
9	Übersicht der Ergebnisse.....	18
9.1	So lesen Sie die Auswertung	19
9.2	Verlauf der Gesundheitswerte über die Zeit.....	19
9.3	Datenbasis Ihrer Auswertung	19
9.4	Bisherige erfasste Daten	20
9.5	Hintergrundinformationen zu Ihrem Gesundheitswert.....	20
10	Empfehlungen	21
10.1	Wie werden Empfehlungen angezeigt?	21
10.2	Wo werden Empfehlungen angezeigt?	21
10.3	Nach Empfehlungen suchen und filtern	23
10.4	Favoriten speichern und entfernen	25
10.5	Wo finde ich meine Favoriten.....	26
11	Werte aktualisieren	27
12	Mitteilungen	28
13	Rechtliches.....	29

13.1	Zustimmung zur Datenverarbeitung	29
13.2	Persönliche Daten löschen	30
14	Hilfereich	30
15	Deinstallation der App	31
16	Technische Daten	31
17	Herstellerinformation	31
18	Anhang	32

Die vorliegende Gebrauchsanweisung beschreibt die Anwendung und Funktionen der Anwendung Preventicus Coach.



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor Gebrauch der Anwendung Preventicus Coach sorgfältig durch.

Eine stets aktuelle Version der Gebrauchsanweisung finden Sie unter






<https://www.preventicus.com/gebrauchsanweisung-app/>

Weitere Informationen finden Sie auf der Preventicus Support-Webseite unter

<https://www.preventicus.com/support>). Dort können Sie ebenfalls eine Papierversion des Handbuchs kostenfrei bestellen.

1 Symbole

In dieser Gebrauchsanweisung können sich folgende Symbole befinden (Farbe und Größe kann variieren):

Symbol	Bedeutung
	Bei dieser Stand-alone-Software handelt es sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt der Risikoklasse I nach Regel 11 der VO (EU) 2017/745.
	Hinweis Ein Hinweis macht auf wissenswerte Informationen aufmerksam.
	Herstellerekenzeichnung
	Elektronische Gebrauchsanweisung beachten.
	Medizinprodukt

2 Produktbeschreibung

2.1 Zweckbestimmung

Der Preventicus Coach dient zur Erfassung von Gesundheitsdaten und Ermitteln des persönlichen Gesundheitsprofils in den Bereichen Herzgesundheit, Kreislauf, Stoffwechsel, Wohlbefinden, Mobilität. Dies soll eine frühzeitige und gezielte Prävention häufiger Zivilisationskrankheiten ermöglichen. Hierzu werden verschiedene allgemeine Gesundheitsdaten sowie mittels der Preventicus Heartbeats App ermittelte Herzfrequenz- und Herzrhythmus-Daten, medizinisch validierte Fragebögen und einfache selbst durchführbare Tests eingesetzt und ausgewertet. Der Nutzer erhält weiterführende Informationen und Vorschläge, wie Ergebnisse verbessert bzw. erhalten werden können. Außerdem können Informationen zu Ergebnis-Verläufen und ablaufenden Testergebnissen angezeigt werden.

2.2 Vorgesehene Benutzer

Der Preventicus Coach ist für folgende Personen als Eigenanwendung geeignet:

- Personen, die in lateinischen Buchstaben geschriebenen Texte und arabische Zahlen lesen und verstehen
- Personen mit einem kompetenten Sprachniveau in den für die App verfügbaren Sprachen (siehe Kapitel 16)

2.3 Indikation, Kontraindikation und Ausschlüsse

Der Preventicus Coach ist für folgende Indikationen vorgesehen:

- Personen, unabhängig vom Geschlecht
- Personen im Alter ab 18 Jahren
- Personen ohne oder nur mit geringfügig korrigierter Einschränkung der Sehfähigkeit

Preventicus Coach ist nicht für Anwender mit kognitiven Einschränkungen vorgesehen.

2.4 Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Eingabe der Daten bzw. die Beantwortung der Fragebögen sollte wahrheitsgemäß und basierend auf aktuellen Angaben erfolgen. Für die Messung der Herzfrequenz- und Herzrhythmus-Daten ist ausschließlich die Preventicus Heartbeats App in der aktuellen Version zu verwenden.

Es ist jeweils nur die aktuelle Version von Preventicus Coach zu verwenden.

2.5 Klinischer Nutzen

Preventicus Coach ermöglicht die Selbstbewertung gesundheitsrelevanter Daten, Steigerung der persönlichen Gesundheitskompetenz und der Motivation positive Lebensstiländerungen vorzunehmen.

Preventicus Coach kann eine frühzeitige und gezielte Prävention häufiger Zivilisationskrankheiten ermöglichen.

3 Hinweise zur Leistung und Restrisiken

Es handelt sich bei dem ermittelten Ergebnis lediglich um eine Risikoabschätzung, nicht jedoch um eine Diagnose im medizinischen Sinn. Die ermittelten Ergebnisse dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen unter keinen Umständen eine persönliche Diagnose, Beratung, Betreuung oder Behandlung durch ärztliches oder medizinisch geschultes Personal. Preventicus Coach dient weder zur Entscheidungsfindung in Akutzuständen noch zum Überwachen von Vitalfunktionen noch greift es in leitliniengerechte diagnostische oder therapeutische Maßnahmen ein. Preventicus Coach dient ausschließlich der Selbstbewertung gesundheitsrelevanter Daten, der Motivation von Lebensstiländerungen und dadurch der Unterstützung der Prävention häufiger Zivilisationskrankheiten.

① **Hinweis:** Wir bitten Sie alle schwerwiegenden Vorkommnisse, die im Zusammenhang mit Preventicus Coach aufgetreten sind, uns und der zuständigen Behörde, in dem Land, in dem Sie ansässig sind, zu melden. (Ausführlicher Kontakt siehe Punkt "Herstellerinformationen"). Mail: support@preventicus.com

4 Lebensdauer des Produktes

Als Lebensdauer ist die Spanne bis zum Erscheinen einer neuen Version von Preventicus Coach festgelegt. Diese ist durch eine Erhöhung mindestens der zweiten Stelle der Versionsnummer gekennzeichnet.

5 Datensicherung

Preventicus GmbH empfiehlt das Smartphone, auf dem die Anwendung läuft, mit einem Code (PIN, Personal Identification Number), Face ID oder Touch ID (Fingerabdruck) zu schützen. Es ist wichtig das Smartphone zu schützen, weil persönliche Gesundheitsinformationen darauf gespeichert werden.

6 Erstanwendung

Preventicus Coach kann aktuell nur in Verbindung mit der App Preventicus Heartbeats genutzt werden und steht ausschließlich für Teilnehmer des RhythmusLeben Programmes zur Verfügung, deren Krankenversicherung diese Leistung für sie freigeschaltet hat. Um den Preventicus Coach zu nutzen, muss die aktuelle Version der App Preventicus Heartbeats auf einem Smartphone installiert werden.

Informationen zur Installation, Einrichtung und Gebrauch von Preventicus Heartbeats sind unter <https://www.preventicus.com/gebrauchsanweisung-app/> verfügbar.

Bei der Nutzung von Preventicus Coach in Verbindung mit Preventicus Heartbeats, gelten die Mindestanforderungen an Smartphones von Preventicus Heartbeats.

Die Webseite von Preventicus enthält Informationen mit welchen Smartphones Preventicus Heartbeats genutzt werden kann: <https://heartbeats.preventicus.com/devices/de>

i Hinweis: Für die Nutzung von Preventicus Coach ist eine stabile Internetverbindung notwendig. Bitte stellen Sie eine stabile Internetverbindung sicher bevor Sie mit der Nutzung beginnen.

6.1 Starten von Preventicus Coach

Preventicus Coach, im Weiteren „Gesundheitscoach“ genannt, kann über das Dashboard von Preventicus Heartbeats gestartet werden.

Schritt 1: Öffnen Sie die App Preventicus Heartbeats und gehen Sie auf den Startbildschirm. Informationen zur Installation, Einrichtung und Gebrauch von Preventicus Heartbeats sind unter <https://www.preventicus.com/gebrauchsanweisung-app/> verfügbar.

Schritt 2: Tippen Sie auf die Kachel des **Gesundheitscoachs (1)**.



6.2 Lesen und Akzeptieren der Zweckbestimmung inklusive der Hinweise, Nutzungs- und Datenschutzbedingungen

Bevor Sie erstmals mit der Nutzung des Gesundheitscoaches beginnen, ist es wichtig zu wissen, wie der Gesundheitscoach funktioniert und worauf Sie achten sollten. Dafür werden Ihnen zwei Screens präsentiert. Der erste Screen zeigt neben allgemeinen Informationen und Hinweisen über den Gesundheitscoach (1) ganz unten Angaben zur aktuellen Versionsnummer und produktrelevante Symbole (2), die der Kennzeichnung dienen. Die Erklärung der Symbole finden Sie unter: Kapitel 1 Symbole

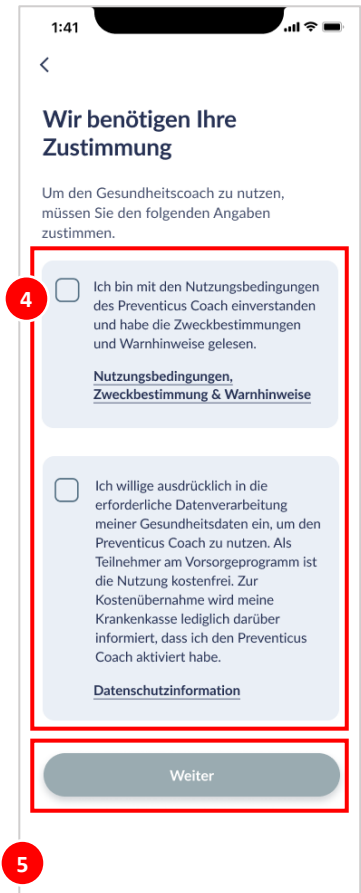
Schritt 1: Lesen Sie sich bitte die ausgewiesenen Informationen und Hinweise über den Gesundheitscoach sorgfältig durch und tippen Sie anschließend auf „Jetzt starten“ (3).



Im nächsten Bildschirm werden Ihnen die Nutzungsbedingungen, die Zweckbestimmungen sowie die Datenschutzinformationen präsentiert. Um fortzufahren zu können, müssen Sie diese lesen und deren Zustimmung bestätigen.

Schritt 2: Tippen Sie dazu die rechteckigen Felder an und setzen Sie so ein Häkchen, was zeigt, dass Sie dieses akzeptieren (4). Anschließend drücken Sie den Button „Weiter“, um fortzufahren (5).

Die Checkboxen zu Nutzungsbedingung, Zweckbestimmung und den Datenschutzinformationen sind Pflichtfelder und müssen akzeptiert werden, um fortzufahren.



6.3 Basisdaten eingeben

Im nächsten Schritt bitten wir Sie Ihre Basisdaten einzugeben, um eine erste individuelle Konfiguration des Gesundheitscoaches zu ermöglichen.

Schritt 1: Geschlecht und Geburtsjahr

Die Angaben zu Geschlecht und Alter werden aus Preventicus Heartbeats übernommen. Prüfen und korrigieren Sie diese falls nötig. Tippen Sie anschließend auf Weiter. (1)

Schritt 2: Gewicht und Körpergröße

Bitte geben Sie Ihr Gewicht und Ihre Körpergröße an (2). Tippen Sie anschließend auf Weiter (3). Diese Angaben sind Pflichtfelder. Sie müssen diese Werte eingeben, um weiterzukommen.

Schritt 3: Taillenumfang

Bitte geben Sie Ihren Taillenumfang an (4). Tippen Sie anschließend auf Weiter (5). Diese Angabe ist optional. Sie müssen diesen Wert nicht eingeben, um weiterzukommen.

The image displays three sequential screenshots of the 'Basisbefragung' (Basic Survey) app interface, illustrating the data entry steps. Each screenshot is annotated with a red circle and number indicating the step.

- Screenshot 1 (Step 1):** Shows the welcome screen titled 'Willkommen beim Gesundheitscoach'. It includes a photo of an elderly couple and text explaining the need for personal information. Under 'Informationen zur Person', there are fields for 'Biologisches Geschlecht' (set to 'Weiblich') and 'Geburtsjahr' (set to '1956'). A red box labeled '1' highlights the blue 'weiter' button at the bottom.
- Screenshot 2 (Step 2):** Shows the prompt 'Bitte geben Sie Ihr Gewicht und Ihre Körpergröße an.' Below this are two input fields: 'Gewicht' (kg) and 'Körpergröße' (cm). A red box labeled '2' highlights these two input fields. A red box labeled '3' highlights the blue 'weiter' button at the bottom.
- Screenshot 3 (Step 3):** Shows the prompt 'Wie groß ist Ihr aktueller Taillenumfang? (optional)'. Below this is an input field for 'Taillenumfang in cm' with the value '90 cm' entered. A red box labeled '4' highlights this input field. A red box labeled '5' highlights the blue 'weiter' button at the bottom.

Schritt 4: Blutdruck

Bitte geben Sie Ihren Blutdruck an (6). Tippen Sie anschließend auf Weiter (7). Diese Angabe ist optional. Sie müssen diese Werte nicht eingeben, um weiterzukommen.

Schritt 5: Fragen zum psychischen Wohlbefinden

Es werden Ihnen nacheinander fünf Fragen und mögliche Antworten angezeigt. Bitte wählen Sie jeweils eine passende Antwort aus (8) und tippen Sie anschließend auf Weiter (9). Diese Angaben sind optional. Sie müssen diese Fragen nicht beantworten, um weiterzukommen. Tippen Sie auf „Überspringen“, wenn Sie die Fragen nicht beantworten wollen. (10)

9:41

< Basisbefragung X

Wie waren Ihre letzten Blutdruckwerte? (optional)

6

Systole (Erster Wert) Diastole (Zweiter Wert)

mmHg mmHg

7

weiter

The screenshot shows a mobile app interface for a 'Basisbefragung' (Basic Survey). The question is 'Wie waren Ihre letzten Blutdruckwerte?' (optional). There are two input fields for 'Systole (Erster Wert)' and 'Diastole (Zweiter Wert)', both labeled 'mmHg'. A red box highlights these fields with a '6' in a red circle. Below the input fields is an image of a blood pressure monitor. At the bottom, a blue button labeled 'weiter' is highlighted with a red box and a '7' in a red circle.

9:41

< Basisbefragung X

Es folgend Fragen rum um Ihr Wohlbefinden. Der Fragenblock ist optional und kann bei Bedarf übersprungen werden.

In den letzten beiden Wochen waren Sie froh und guter Laune. (optional)

8

Die ganze Zeit

Meistens

Über die Hälfte der Zeit

Weniger als die Hälfte der Zeit

Ab und zu

Zu keinem Zeitpunkt

9

weiter

10

Überspringen

The screenshot shows the same mobile app interface. The question is 'In den letzten beiden Wochen waren Sie froh und guter Laune.' (optional). There are six radio button options: 'Die ganze Zeit', 'Meistens', 'Über die Hälfte der Zeit', 'Weniger als die Hälfte der Zeit', 'Ab und zu', and 'Zu keinem Zeitpunkt'. A red box highlights these options with an '8' in a red circle. Below the options is a blue button labeled 'weiter' highlighted with a red box and a '9' in a red circle. At the bottom, a blue button labeled 'Überspringen' is highlighted with a red box and a '10' in a red circle.

7 Startbildschirm

Der Startbildschirm Ihres Gesundheitscoaches bietet Ihnen schnellen Zugriff auf die wichtigsten Funktionen. Hier finden Sie eine Übersicht, was Sie dort erwartet:

1

Gesundheitsindex – Ihr persönlicher Gesundheitsüberblick

Der **Gesundheitsindex** ist eine Zahl zwischen **1 und 100**, die Ihnen einen schnellen Überblick über Ihren allgemeinen Gesundheitszustand gibt.

- **Hohe Werte** (z. B. über 70) zeigen eine gute Gesundheit an.
- **Niedrige Werte** (z.B. unter 70) können auf mögliche Auffälligkeiten hinweisen.
- Der Gesundheitsindex berücksichtigt alle relevanten Gesundheitsbereiche.



2

Empfehlungen – Individuell für Sie

Basierend auf Ihrem Gesundheitsindex erhalten Sie regelmäßig **persönliche Empfehlungen**, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern. *Siehe Kapitel 10 Empfehlungen*

3

Teilbereiche – Ihre Gesundheit im Detail

Ihr Gesundheitscoach unterteilt Ihre Gesundheit in fünf **Teilbereiche**:

- **Herz,**
- **Kreislauf,**
- **Wohlbefinden,**
- **Stoffwechsel,**
- **Mobilität.**

Jeder Teilbereich wird ebenfalls durch eine Kennzahl von **1 bis 100** dargestellt. Ein niedriger Wert weist auf möglichen Handlungsbedarf hin.

4

Favoriten – Wichtige Inhalte speichern

Ihre gespeicherten Favoriten sind jederzeit über den Startbildschirm erreichbar. *Siehe Kapitel 10.4 Favoriten speichern und entfernen*

5

Rechtliches – Wichtige Informationen im Überblick

Unter dem Menüpunkt „**Rechtliches**“ finden Sie:

- Allgemeine Informationen über den Gesundheitscoach,
- Nutzungsbedingungen

6

Hilfereich – Unterstützung bei Fragen

Benötigen Sie Hilfe oder haben Fragen zur Nutzung? Im **Hilfereich** finden Sie Kontaktinformationen zum Kundenservice.

7

Informationen zur aktuellen Version

Hier erhalten Sie Informationen über die derzeit verwendete Version des Gesundheitscoaches

7

Hier gibt es auch einen Link zur **Gebrauchsanweisung**, die Ihnen Schritt für Schritt erklärt, wie die App funktioniert. *Weitere Informationen siehe Kapitel 14 Hilfereich*

8 Teilbereiche und Gesundheitswerte

Der Gesundheitscoach umfasst die folgenden Teilbereiche: Herz, Kreislauf, Wohlbefinden, Stoffwechsel und Mobilität. Jeder Teilbereich setzt sich aus mehreren Gesundheitswerten zusammen.

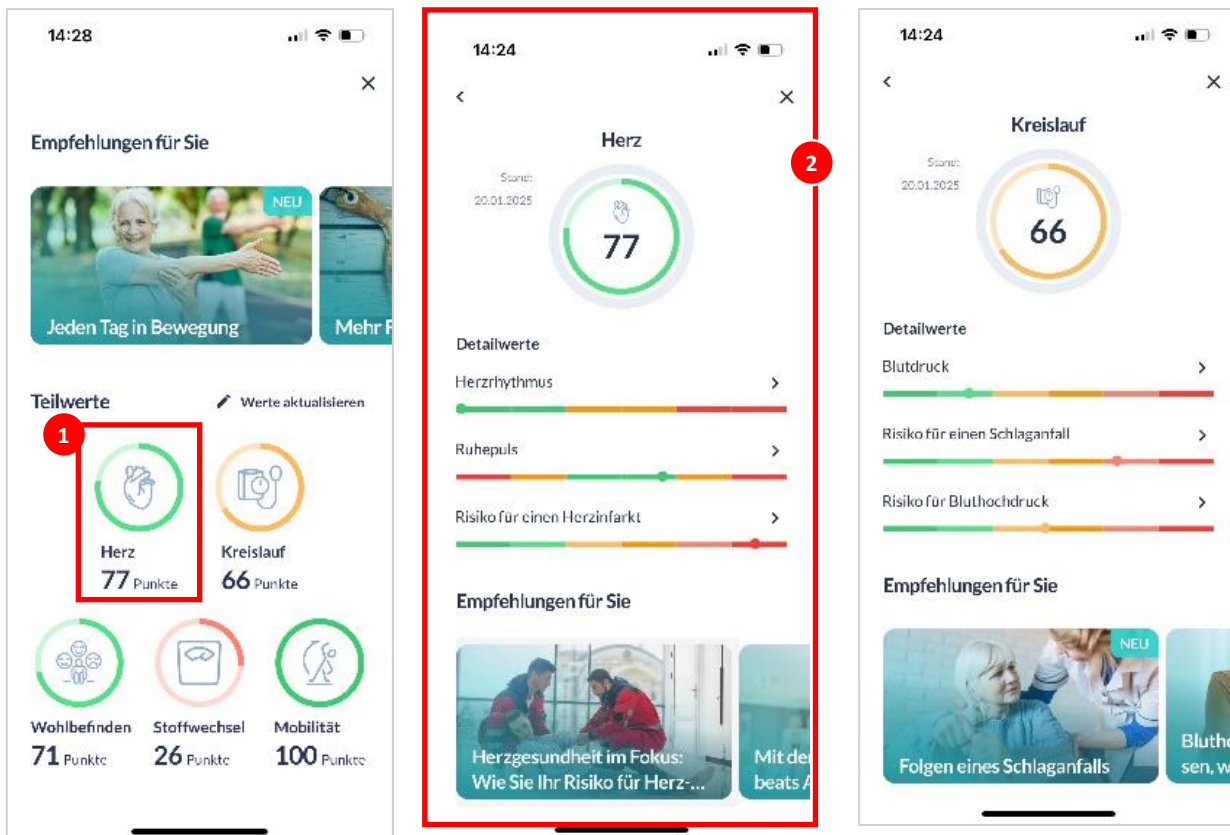
Um einen Teilbereich inklusive der zugehörigen Gesundheitswerte zu öffnen, tippen Sie bitte auf eines der Symbole. Hier am Beispiel des Teilbereiches Herz (1).

Der Teilbereich Herz umfasst die Gesundheitswerte (2):

- Herzrhythmus
- Ruhepuls
- Risiko für einen Herzinfarkt

Der Teilbereich Kreislauf umfasst die Gesundheitswerte:

- Blutdruck
- Risiko für Schlaganfall
- Risiko für Bluthochdruck



Der Teilbereich Stoffwechsel umfasst die Gesundheitswerte:

- Taillen-Körpergrößen-Verhältnis
- BMI
- Risiko für Diabetes
- Alkoholkonsum

Der Teilbereich Wohlbefinden umfasst die Gesundheitswerte:

- Entspannungsindex (Pulsanalyse)
- Psychischen Wohlbefindens
- Depressionsrisiko
- Schlafqualität

Der Teilbereich Mobilität und Rücken umfasst die Gesundheitswerte:

- Schmerzbeschreibung
- Beweglichkeit
- Körperliche Leistungsfähigkeit



Um Ihre Gesundheitswerte zuverlässig zu bestimmen, werden verschiedene Methoden eingesetzt. Dazu gehören:

- Allgemeine Gesundheitsdaten: Diese werden durch Ihre persönlichen Angaben erfasst.
- Messungen mit der Preventicus Heartbeats App: Die App ermittelt Ihren Ruhepuls und analysiert Ihren Herzrhythmus.
- Medizinisch validierte Fragebögen: Dies sind wissenschaftlich geprüfte und standardisierte Fragebögen, die zur Erfassung von Gesundheitsdaten und zur Einschätzung von gesundheitlichen Risiken oder Zuständen verwendet werden. Sie wurden in klinischen Studien und wissenschaftlichen Untersuchungen getestet, um sicherzustellen, dass sie zuverlässige und genaue Ergebnisse liefern.
- Einfache, selbst durchführbare Tests: Diese Tests können Sie bequem zu Hause durchführen und erhalten wertvolle Informationen über Ihren Gesundheitszustand.

Im Anhang finden Sie eine Übersicht aller Gesundheitswerte sowie die jeweilige Methode, mit der diese ermittelt werden.

9 Übersicht der Ergebnisse

Für jeden Gesundheitswert gibt es eine **Detaillseite**. Hier finden Sie:

- Ihre **aktuelle Auswertung**,
- den **Verlauf Ihrer Werte über die Zeit**,
- **wichtige Hintergrundinformationen**.

So öffnen Sie einen Gesundheitswert:

Schritt 1: Tippen Sie auf den **Pfeil-Symbol (1)** neben dem gewünschten Gesundheitswert.

Schritt 2: Die **Detaillseite (2)** öffnet sich automatisch.

In der Detailansicht erhalten Sie eine übersichtliche Darstellung Ihrer Werte:

Über das **Glühbirnen-Symbol „Empfehlungen“ (3)** erreichen Sie passende Empfehlungen für Ihren Gesundheitswert (siehe Kapitel 10.3 Nach Empfehlungen suchen und filtern).

Über die Schaltfläche **„Aktualisieren“ (4)** können Sie Ihren Wert mit neuen Daten ergänzen (siehe Kapitel 11 Werte aktualisieren).



9.1 So lesen Sie die Auswertung

Ihre Werte werden sowohl als **Text** als auch über eine **farbliche Skala** dargestellt.

Eine **Legende** mit den Bedeutungen der Farben finden Sie unterhalb der Auswertung. **Grün** bedeutet, dass der Wert im normalen Bereich liegt. **Rot** weist auf Auffälligkeiten hin.

9.2 Verlauf der Gesundheitswerte über die Zeit

Tippen Sie auf das **zweite Symbol (5)**, um die **Verlaufsansicht** zu öffnen.

Ihre Werte werden in einem übersichtlichen **Diagramm (Graphen)** über die Zeit dargestellt.

Durch **Wischen nach links oder rechts** können Sie die Zeitachse anpassen und frühere Werte einsehen.

9.3 Datenbasis Ihrer Auswertung

Tippen Sie auf das **dritte Symbol (6)**, um sich die **Datenbasis** anzusehen.

Hier erfahren Sie, welche Messwerte Ihrer aktuellen Bewertung zugrunde liegen.



9.4 Bisherige erfasste Daten

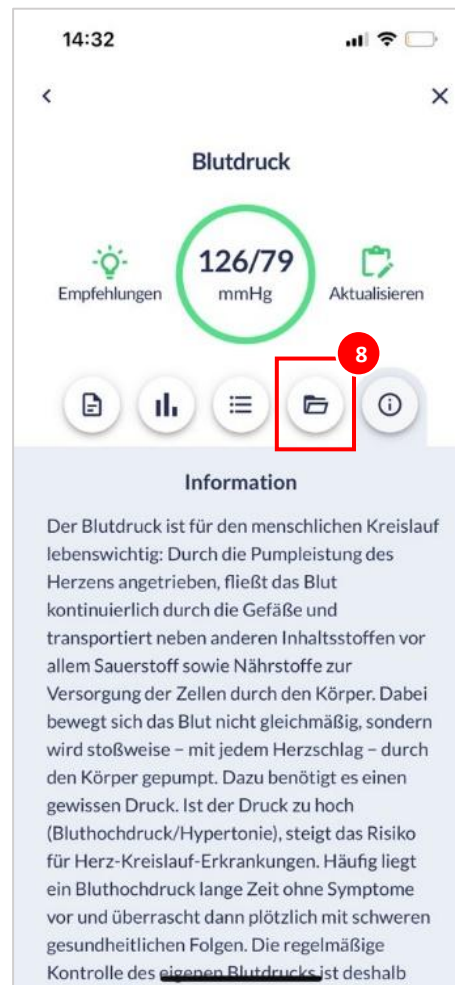
Tippen Sie auf das **vierte Symbol (7)**, um eine **Liste aller bisher gespeicherten Daten** zu sehen.
So behalten Sie den Überblick über Ihre bisherigen Eintragungen.

9.5 Hintergrundinformationen zu Ihrem Gesundheitswert

Tippen Sie auf das „**i**“-Symbol **(8)**, um weitere **Hintergrundinformationen** zu Ihrem Gesundheitswert zu erhalten.

Hier erfahren Sie:

- Wie Ihre Werte berechnet werden.
- Auf welchen wissenschaftlichen Erkenntnissen die Bewertung basiert.



10 Empfehlungen

Ihr Gesundheitscoach zeigt Ihnen gezielte Empfehlungen an, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern. Hier erfahren Sie, wie Sie die Empfehlungen nutzen können.

10.1 Wie werden Empfehlungen angezeigt?

Auf dem Startbildschirm und in den Teilbereichen sehen Sie maximal drei Empfehlungen gleichzeitig.

Neue, ungelesene Empfehlungen sind mit einem „Neu“-Symbol gekennzeichnet. (1)

Empfehlungen, die einen Arztbesuch empfehlen, sind mit einem „Hinweis“-Symbol (2) versehen.

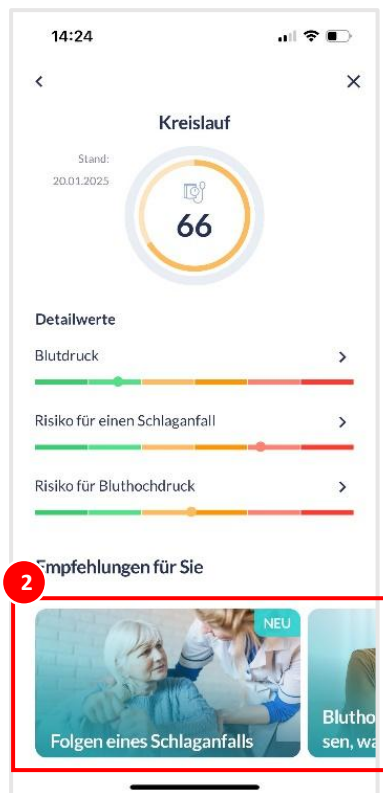
Die Empfehlungen wechseln regelmäßig automatisch, damit Sie immer neue und relevante Inhalte erhalten.



10.2 Wo werden Empfehlungen angezeigt?

Sie können Ihre Empfehlungen an mehreren Stellen in der App aufrufen:

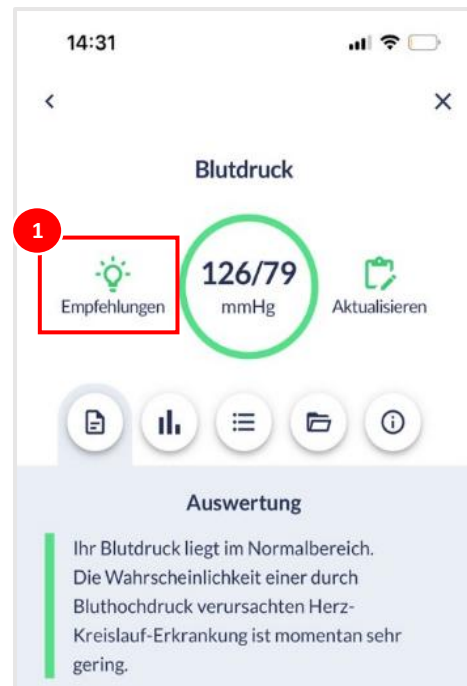
1. Startbildschirm (1):
 - Hier werden Ihnen Empfehlungen angezeigt, die sich nach Ihren kritischsten Gesundheitswerten richten.
 - Pro Teilbereich wird nur eine Empfehlung angezeigt.
2. Teilbereich (2):
 - In jedem Teilbereich finden Sie jeweils maximal drei relevante Empfehlungen passend zu Ihren Gesundheitswerten.
 - Empfehlungen für einen notwendigen Arztbesuch werden hier immer angezeigt.
3. Gesundheitswerte:
 - Tippen Sie auf das **Glühbirnen-Symbol** „Empfehlungen“ (3), um eine Liste der passenden Empfehlungen zu öffnen.



10.3 Nach Empfehlungen suchen und filtern

Schritt 1: Öffnen Sie die Übersicht zu einem Gesundheitswert und tippen Sie auf das Glühbirnen-Symbol (1), um eine Übersicht der passenden Empfehlungen zu sehen.

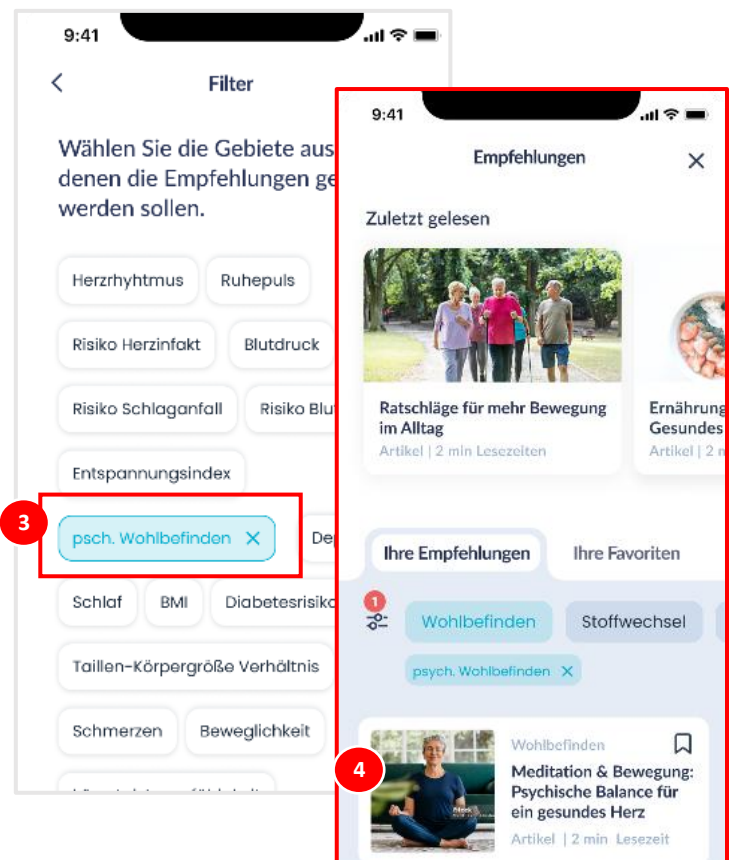
Wenn Sie über einen Teilbereich oder Einzelbereich in die Übersicht gelangen, wird dieser automatisch hervorgehoben.



Schritt 2: Tippen Sie auf das Filter-Symbol (2), um die möglichen Filteroptionen zu öffnen



Schritt 3: Wählen Sie den gewünschten Filter (z.B. Teilbereich oder Gesundheitswert) aus (3). Sie werden anschließend automatisch zur passenden Empfehlungsliste weitergeleitet (4).



10.4 Favoriten speichern und entfernen

Wenn Sie eine Empfehlung besonders interessiert, können Sie diese als Favorit speichern.

So speichern Sie eine Empfehlung:

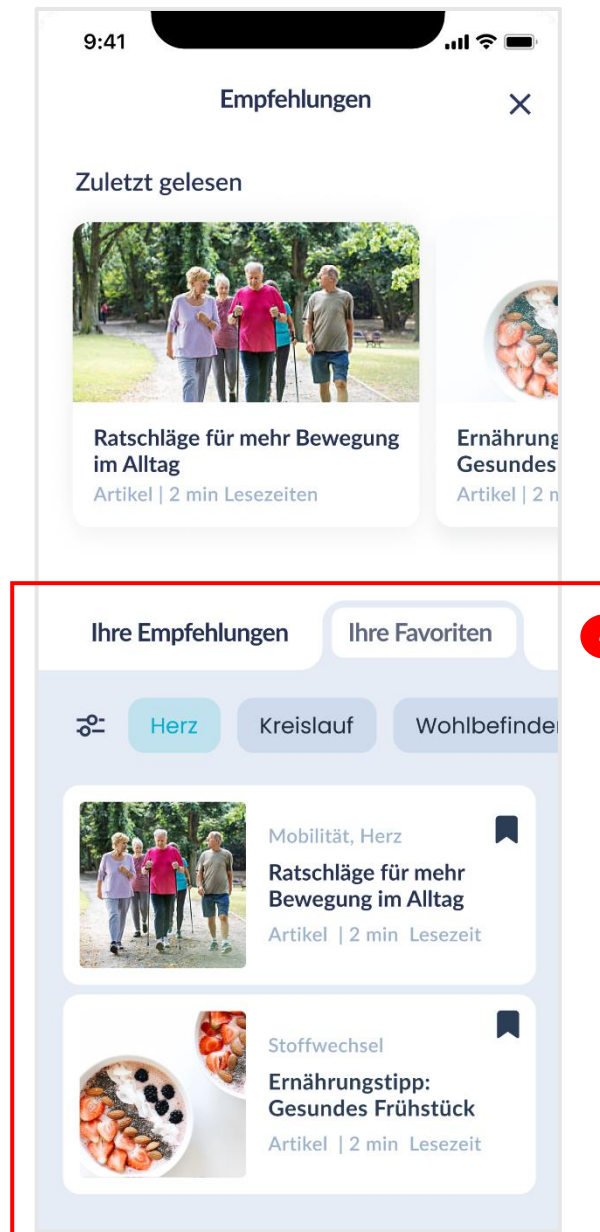
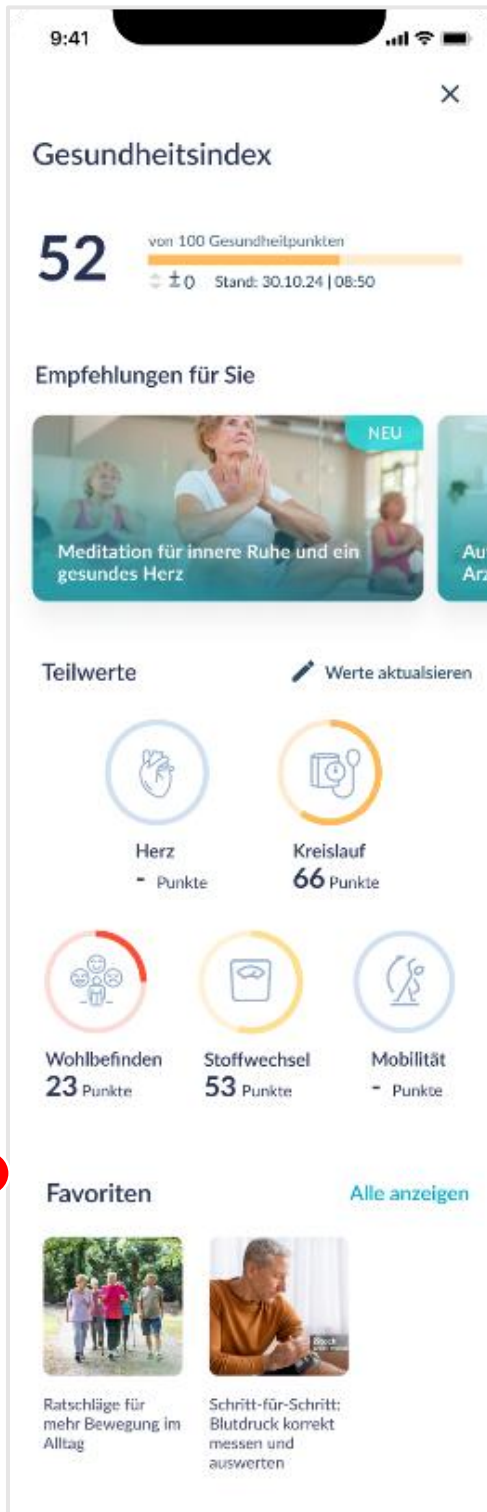
Schritt 1: Tippen Sie auf das Klammer-Symbol (1), um die Empfehlung als Favorit zu markieren.

Schritt 2: Möchten Sie die Empfehlung wieder entfernen, tippen Sie einfach erneut auf das Klammer-Symbol oben rechts in der Empfehlung (2).



10.5 Wo finde ich meine Favoriten

Ihre gespeicherten Favoriten finden Sie ganz einfach auf dem Startbildschirm Ihres Gesundheitscoaches (3) sowie auf der Ihrer Empfehlungsseite (4).



11 Werte aktualisieren

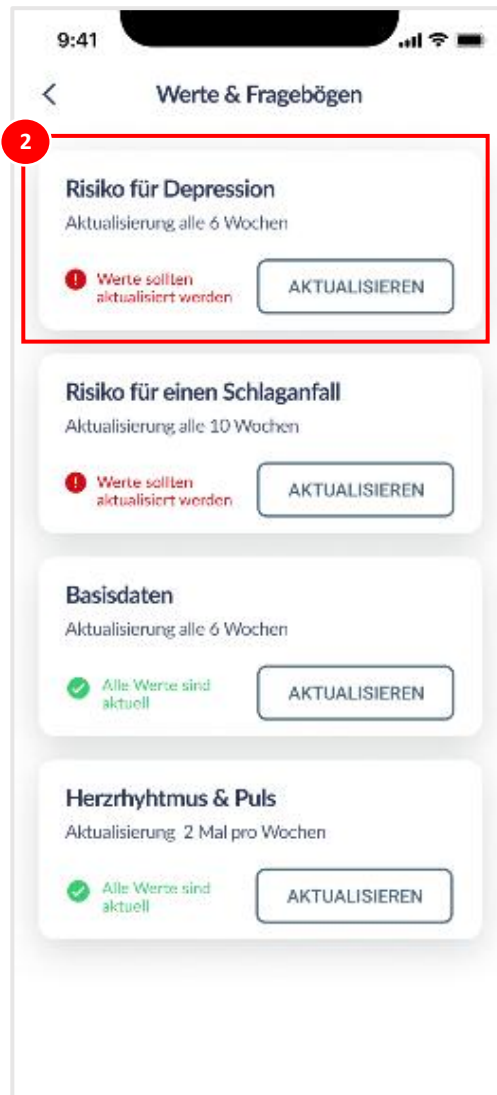
Ihr Gesundheitscoach erinnert Sie daran, wenn es Zeit ist, Ihre Gesundheitswerte zu aktualisieren. So behalten Sie Ihre Gesundheit immer im Blick.

Eine Übersicht aller Gesundheitswerte und der Termine zur Aktualisierung finden Sie auf dem Startbildschirm des Gesundheitscoachs in der App.

So aktualisieren Sie Ihre Gesundheitswerte:

Schritt 1: Tippen Sie auf die Schaltfläche „Werte aktualisieren“ (1), um die Liste mit Ihren Gesundheitswerten zu öffnen.

Schritt 2: Wählen Sie den Gesundheitswert aus, den Sie aktualisieren möchten, indem Sie darauf tippen (2). Danach öffnet sich die passende Seite zur Aktualisierung.



12 Mitteilungen

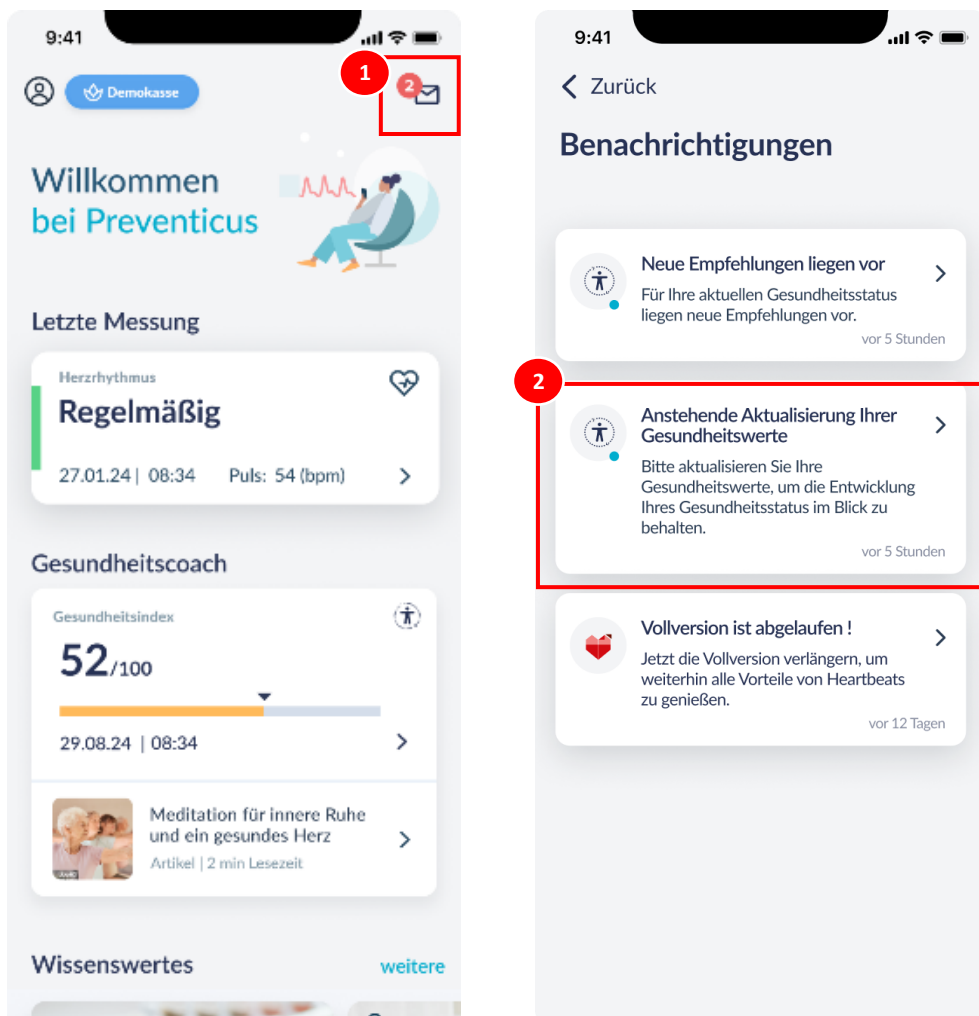
Ihr Gesundheitscoach sendet Ihnen wichtige Nachrichten direkt auf Ihr Smartphone. Diese Nachrichten informieren Sie, wenn:

- Ihre Gesundheitswerte aktualisiert werden sollen.
- es neue Empfehlungen für Ihre Gesundheit gibt.

Neben den Nachrichten auf Ihrem Smartphone finden Sie alle Informationen auch im Postfach Ihrer Preventicus Heartbeats App. Das Postfach ist wie ein Briefkasten, in dem Ihre Nachrichten gespeichert werden.

Schritt 1: Tippen Sie auf das Brief-Symbol (1) auf dem Startbildschirm Ihrer Preventicus Heartbeats App. Das Symbol sieht aus wie ein kleiner Umschlag.

Schritt 2: Tippen Sie auf eine Nachricht in Ihrem Postfach (2). Die App öffnet dann die passende Seite mit weiteren Informationen.



13 Rechtliches

Über den Startbildschirm unter „Rechtliches“ (s. Kapitel 7 Startbildschirm) gelangen Sie zu folgenden Informationen:

- Informationen über den Gesundheitscoach
- Nutzungsbedingungen und Zweckbestimmung
- Impressum
- Datenschutzhinweise
- Zustimmung zur Datenverarbeitung
- Persönliche Daten löschen



13.1 Zustimmung zur Datenverarbeitung

Sie können Ihre Zustimmung zur Verarbeitung Ihrer Daten verbunden mit dem Gesundheitscoach jederzeit zurücknehmen.

Was passiert, wenn Sie Ihre Zustimmung zur Datenverarbeitung zurücknehmen?

Wenn Sie die Zustimmung zur Datenverarbeitung zurücknehmen, können Sie den Gesundheitscoach nicht nutzen, da für die Nutzung des Gesundheitscoaches Ihre Daten verarbeitet werden müssen.

Sie können Ihre Zustimmung jederzeit wieder erteilen. Gehen Sie dafür alle Schritte *siehe Kapitel 6 Erstanwendung* durch.

Wenn Sie Ihre Zustimmung zur Datenverarbeitung zurücknehmen wollen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice. Der Kundenservice ist unter der [Tel. Nr.: 03641-5598450](tel:03641-5598450) oder auch gern per [E-Mail: support@preventicus.com](mailto:support@preventicus.com) erreichbar.



13.2 Persönliche Daten löschen

Sie können Ihre persönliche Daten in Verbindung mit dem Gesundheits-coach jederzeit löschen.

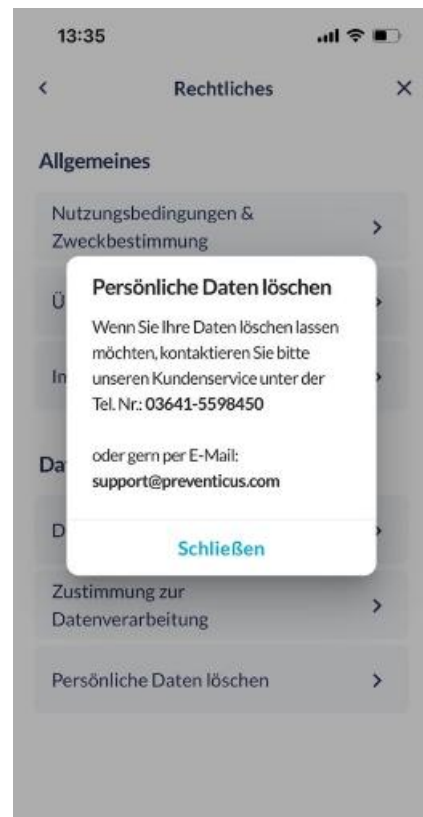
Bitte beachten Sie, dass diese Aktion endgültig ist. Ihre Daten können nicht wiederhergestellt werden, falls Sie Ihre Meinung ändern.

Was passiert, wenn Sie Ihre Daten löschen lassen?

- Alle mit diesem Konto verknüpften Daten, Reports und Käufe gehen verloren.
- Sie haben keinen Zugriff mehr auf vergangene Messungen und Werte.

Wenn Sie Ihre Daten löschen lassen möchten, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

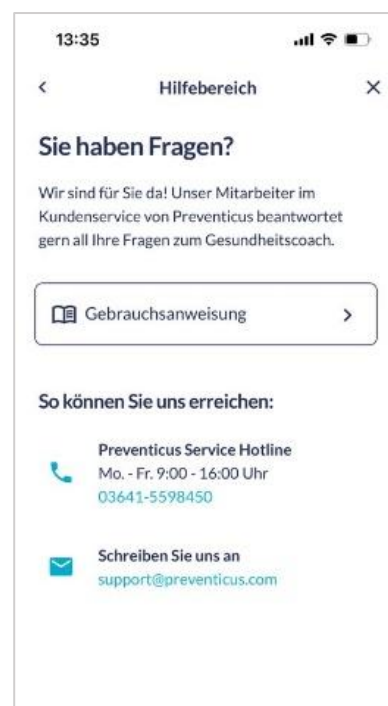
Der Kundenservice ist unter der [Tel. Nr.: 03641-5598450](tel:03641-5598450) oder auch gern per [E-Mail: support@preventicus.com](mailto:support@preventicus.com) erreichbar.



14 Hilfereich

Der Hilfereich ist über den Startbildschirm (s. [Kapitel 7 Startbildschirm](#)) erreichbar.

Hier finden Sie einen Link zur [Gebrauchsanweisung \(1\)](#) und [Kontakt zu unserem Preventicus Kundenservice \(2\)](#).



15 Deinstallation der App

Beim Gesundheitscoach handelt es sich um eine Stand-Alone-Software, die in Verbindung mit Preventicus Heartbeats anwendbar ist. Wenn Sie den Gesundheitscoach nicht mehr nutzen wollen, haben Sie die Möglichkeit Ihre persönlichen Daten in Verbindung mit dem Gesundheitscoach zu löschen (siehe Kapitel 13.2 Persönliche Daten löschen). Die Entsorgung des Produktes erfolgt durch Deinstallation der App Preventicus Heartbeats vom Smartphone.

16 Technische Daten

Typ	Standalone Software, responsive Web-Anwendung
Betriebssystem	gängige Smartphone Browser (z.B. Safari, Chrome)
Kompatible App	Preventicus Heartbeats ab V1.10
Sprache	Deutsch
Sonstiges	Netzwerkanbindung notwendig



Bei dieser Stand-alone-Software handelt es sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt der Risikoklasse I nach Regel 11 der VO (EU) 2017/745.

17 Herstellerinformation

Preventicus Coach ist ein Produkt der Preventicus GmbH. Die Kontaktdaten sind

Preventicus GmbH
Ernst-Abbe-Straße 15
DE-07743 Jena
Telefon: 03641 /55 98 45 -0
Web: www.preventicus.com
Mail: info@preventicus.com

Für Fragen rund um das Produkt und die Anwendung wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung:

Mail: support@preventicus.com

18 Anhang

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht aller Gesundheitswerte sowie die jeweilige Methode, mit der diese ermittelt werden.

Teilbereiche	Gesundheitswerte	Datengrundlage
Herz	Herzrhythmus	Pulskurvenmessung mittels Preventicus Heartbeats
	Ruhepuls	Pulskurvenmessung mittels Preventicus Heartbeats
	Risiko für einen Herzinfarkt geprüft	PROCAM Schnelltest – medizinisch validierter Fragebogen
Kreislauf	Blutdruck	Dateneingabe
	Risiko für Schlaganfall geprüft	PROCAM Schlaganfall Risiko Score – medizinisch validierter Fragebogen
	Risiko für Bluthochdruck geprüft	Frammingham Score – medizinisch validierter Fragebogen
Stoffwechsel	Risiko für Diabetes geprüft	Deutscher Diabetes Risiko Test – DRT – medizinisch validierter Fragebogen
	BMI geprüft	Dateneingabe
	Taillen-Körpergrößen-Verhältnis	Dateneingabe
Wohlbefinden	Alkoholkonsum	Audit-Score – medizinisch validierter Fragebogen
	Entspannungsindex (Pulsanalyse)	Pulskurvenmessung mittels Preventicus Heartbeats
	Psychischen Wohlbefindens	WHO Well Being 5 Score – medizinisch validierter Fragebogen
	Depressionsrisiko	PHQ-9 Score – medizinisch validierter Fragebogen
	Schlafqualität	Fragen sind angelehnt an den SF-36 ein medizinisch validierter Fragebogen zum Gesundheitszustand
Mobilität und Rücken	Schmerzbeschreibung	Bournemouth Fragebogen – medizinisch validierter Fragebogen
	Beweglichkeit	Funktionsfragebogen Hannover (FFbH-R) – medizinisch validierter Fragebogen
	Körperliche Leistungsfähigkeit	Selbstdurchführbare Übungen - Texte und Anleitungen für die einzelnen Übungen wurden auf Grundlage der folgenden Quellen erstellt: Bös, K.: Sportmotorische Testmöglichkeiten in der Herzgruppe. In: Kempf, H.D., Reuß, P. (Hrsg.). Praxisbuch Herzgruppe. Stuttgart 2000, S.6778. Kempf, H.D., Lowis, A.(19995). Fit und Schön mit dem TheraBand. Reinbek:Rowohlt Spring H et al. Theorie und Praxis der Trainingstherapie. Stuttgart: Thieme 1997 Wydra G. Problemorientierte Diagnosestrategie für die Sporttherapie. In: Schüle K, Huber G (Hrsg.): Grundlagen der Sporttherapie, Urban & Fischer, München, 2000, 91100 Bös K, Wydra, G, Karisch G. Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport. Erlagen: perimad 1992 Kempf HD (2003). Einfach fit und gesund. Reinbek: Rowohlt Kempf H D, Strack A, Moriabadi U. Fit und schön mit Hanteln. Reinbek: Rowohlt (20012).