



Bedienungsanleitung



Verwendungszweck

Gro Health ist eine digitale Plattform, die individuell abgestimmte Gesundheitsprogramme, Coaching und Unterstützung für eine fachübergreifende Versorgung bietet.

Gro Health richtet sich an Menschen mit folgenden Gesundheitsproblemen:

- Adipositas
- Prä-Diabetes
- Typ-2-Diabetes

Kompatibilitätserklärung

Um Gro Health nutzen zu können, benötigen Sie eines der folgenden Produkte:

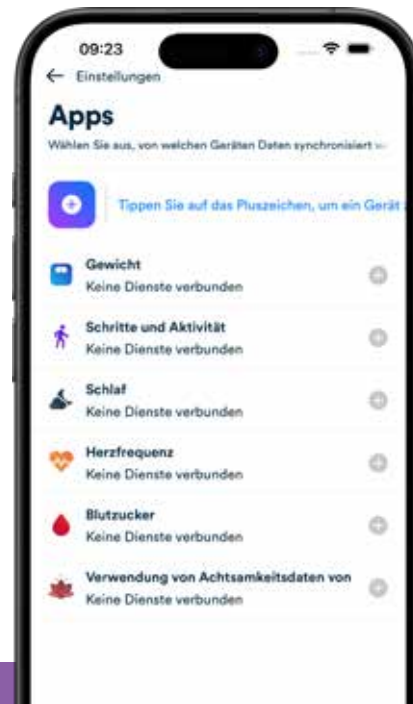
- iPhone mit iOS 13 und höher
- Android-Handy mit Android OS 9 und höher
- PC mit Internetzugang

Die Registrierung im Internet ist unter GroApp.de möglich.



Gro Health lässt sich mit einer Reihe von Wearables und Gesundheits-Apps verbinden:

- FitBit
- Garmin
- Withings
- Apple Health
- Google Fit



Wie kann ich Gro Health herunterladen?

Gro Health ist eine plattformübergreifende App, die im Web und auf folgenden Geräten funktioniert.

- Erhältlich als mobile App für iOS und Android
- Verfügbar im Web auf [GroApp.de](https://groapp.de)





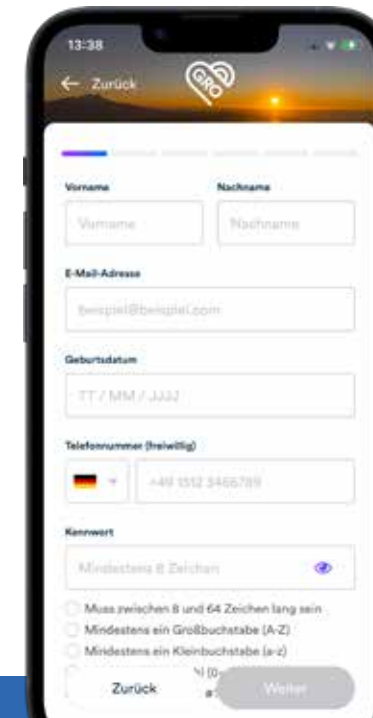
Starten



- App herunterladen und öffnen
- Wählen Sie Ihr Land
Ihre Daten werden hier gespeichert
- Wählen Sie die gewünschte Sprache
- Geben Sie Ihren Code ein, falls Sie einen erhalten haben
- Tippen Sie auf [Konto erstellen](#) → um sich anzumelden
- Tippen Sie auf Ich habe bereits ein Konto um sich anzumelden

Zum Registrieren

- Tippen Sie auf [Konto erstellen](#) →
- Geben Sie Ihren Namen, Ihr Geschlecht, Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein
- Passwörter müssen mindestens 8 Zeichen lang sein und einen Großbuchstaben und eine Ziffer enthalten
- Geburtsdatum und Geschlecht eingeben
- Lesen und bestätigen Sie die Teilnahmeerklärung, sowie die Gro allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung.
- Tippen Sie auf [Weiter](#) →



- Wenn Sie eine Code haben, tippen Sie auf [Ja](#) →
- Geben Sie Ihre Code ein
- Alternativ können Sie auch auf [Nein](#) → tippen um Ihr Abonnement zu kaufen
- Wählen Sie Ihr Ziel oder den Grund für Ihren Beitritt

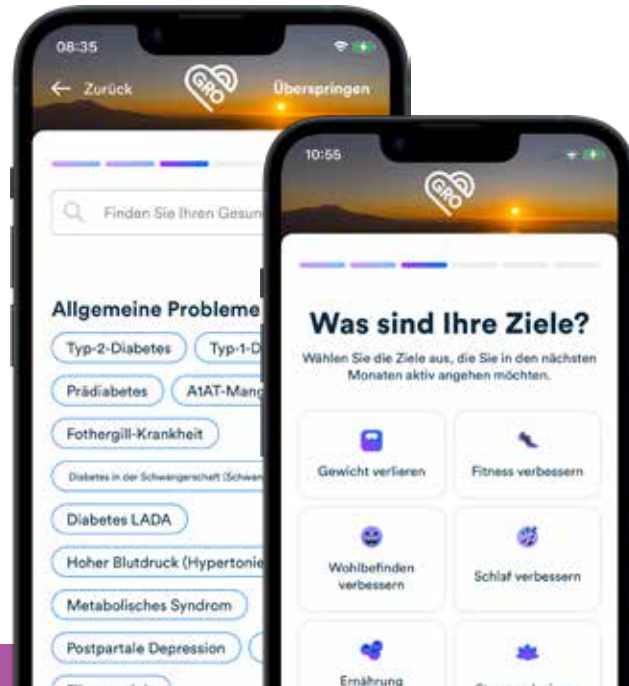


Personalisieren Sie Ihr Erlebnis in der App

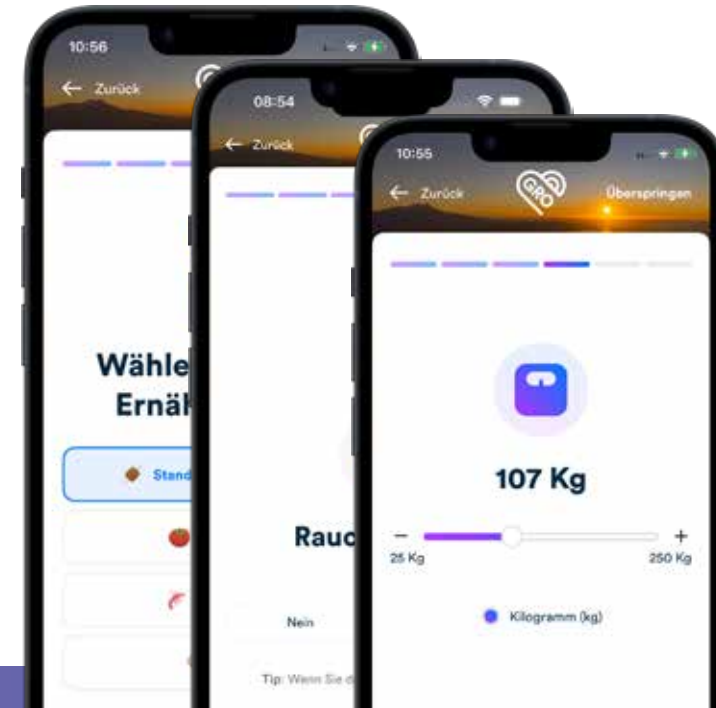
Optional können Sie Ihr Erlebnis in der App personalisieren und die Informationen, die Unterstützung bei der Verhaltensänderung sowie die Ressourcen, die Sie von Gro erhalten, anpassen.

- Laden Sie ein Profilbild hoch (optional)
- Nutzen Sie einen Benutzernamen Ihrer Wahl
- Wählen Sie Ihr Geschlecht aus der Liste aus
- Zum Speichern tippen Sie auf [Weiter](#) →





- Wählen Sie Ihr Ziel. Tippen Sie zum Speichern auf [Weiter](#) →
- Wählen Sie Ihren Gesundheitszustand aus oder suchen Sie danach. Tippen Sie zum Speichern auf [Weiter](#) →



- Wählen Sie Ihre Ernährungspräferenz aus der Liste aus und tippen Sie dann auf [Weiter](#) →
- Wählen Sie, ob Sie rauchen. (Wenn Sie vapern, tippen Sie auf Nein)
- Geben Sie Ihre Körpergröße ein und tippen Sie dann auf [Weiter](#) →
- Geben Sie Ihr Gewicht ein und tippen Sie dann auf [Weiter](#) →
- Wenn Sie Ihren Blutzucker testen, geben Sie bitte auch Ihren HbA1c ein und tippen Sie dann auf [Weiter](#) →

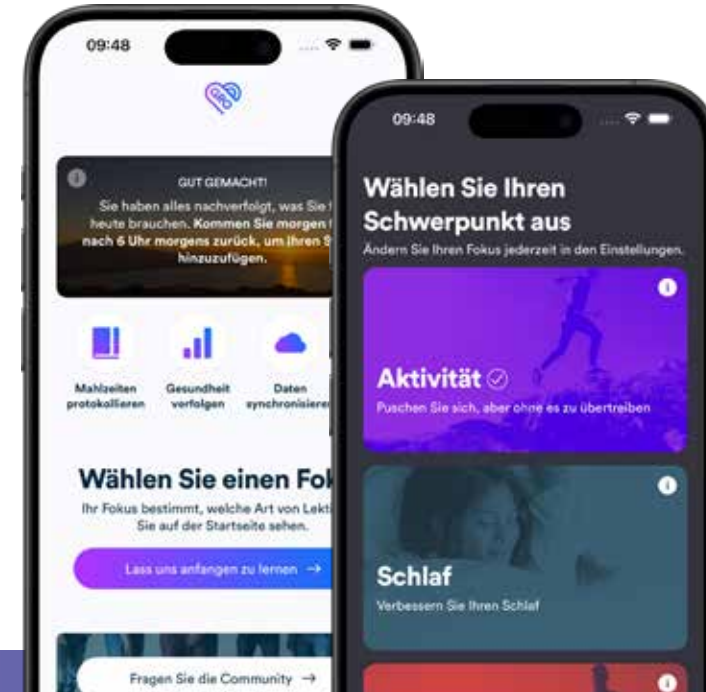


Zum Einloggen

- Tippen Sie auf [Ich habe bereits ein Konto](#) →
- Geben Sie Ihre gewählte E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein
- Tippen Sie auf [Einloggen](#) →

Falls Sie Ihr Passwort vergessen haben:

- Klicken Sie auf [Passwort vergessen?](#) Klicken Sie hier
- Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein und klicken Sie auf [Passwort zurücksetzen](#) →
- Folgen Sie den Anweisungen, die an Ihre E-Mail-Adresse gesendet werden



Willkommen bei Gro

- Bei der ersten Nutzung werden Sie aufgefordert, Ihren Fokus zu wählen
- Wählen Sie zwischen Aktivität, Ernährung, Schlaf und Wohlbefinden
- Tippen Sie auf [Lass Sie uns anfangen zu lernen](#) → um Ihren Fokus auszuwählen



Startseite

Benachrichtigungen

Benachrichtigungen lesen und anpassen

Verknüpfungen

Schnelle Links zu Gesundheitstracking, Lebensmitteltagebuch, Daten Synchronisieren und Hilfe

Lektionen

Entdecken und nehmen Sie an Modulen teil, die auf Ihre Ziele zugeschnitten sind.

Community

Beteiligen Sie sich an Diskussionen mit unseren Coaches und Mitnutzern



Startseite

Gehen Sie zum Hauptstartbildschirm



Ernährung

Strukturierte Ernährungsmodule und Ressourcen zum Aufbau gesunder Gewohnheiten



Schlaf

Schlaflektionen, Ressourcen und Aktivitäten, die Ihnen helfen, besser zu schlafen



Aktivitäten

Auf Ihr Fitnessniveau zugeschnittene Module und Workouts



Zum Menü

Tippen Sie hier, um Ihr Profil aufzurufen und eine vollständige Liste der Navigationsoptionen.



Wohlbefinden

Wissenswertes und Aktivitäten zur Verbesserung Ihres mentalen und emotionalen Wohlbefindens

Gesundheitstracking

Verfolgen Sie Ihre Gesundheit

Wellness

Ihr Wellness Score Daten, um Sie in Ihren Entscheidungen zu unterstützen

Rezepte

Stöbern Sie in unseren Rezepten und finden Sie neue Favoriten

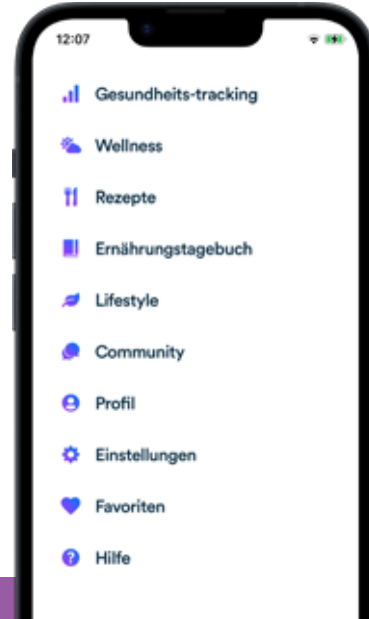
Ernährungstagebuch

Führen Sie ein Tagebuch über Ihre Ernährung

Lifestyle

Tägliche Artikel zugeschnitten auf Ihre Vorlieben

Menünavigation



Community

Vernetzen Sie sich mit unseren Coaches und Mitnutzern

Profil

Aktualisieren Sie Ihr Profil

Einstellungen

Verwalten Sie Ihre Kontoeinstellungen

Favoriten

Gespeicherte Informationen, Ressourcen, Audios und Aktivitäten

Hilfe

Fragen erforschen, Feedback senden und Bedingungen lesen

Wählen Sie Ihren Fokus

Preisgekrönte strukturierte Module Aktivitäten und Ressourcen zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Wohlbefinden.

Tippen Sie auf [Lassen Sie uns anfangen zu lernen](#) → um zu bestimmen, welches Modul auf Ihrem Startbildschirm zu sehen ist.

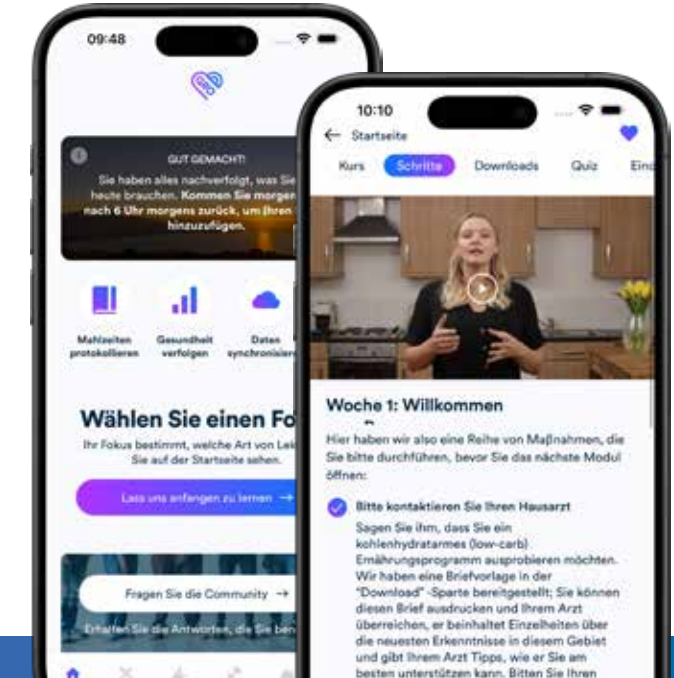
Dies können Sie jederzeit ändern

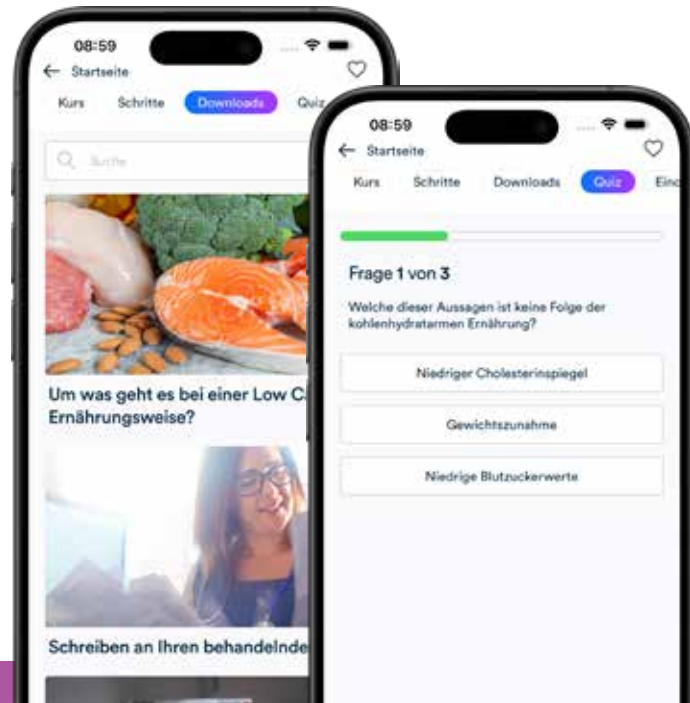
Kurs

Tippen Sie auf um die Lektion anzusehen oder [den vollen Text anzeigen](#) → um die Lektion zu lesen.

Aufgaben

Aktionspunkte für Sie, die Sie befolgen können, um gesündere Gewohnheiten.





Downloads

Ressourcen zur Unterstützung der Verhaltensänderung gesunde Gewohnheiten.

Tippen Sie auf  um eine Ressource, um diese zu Ihren Favoriten hinzuzufügen.

Quiz

Testen Sie Ihren Lernfortschritt in den von Ihnen gewählten Modul.



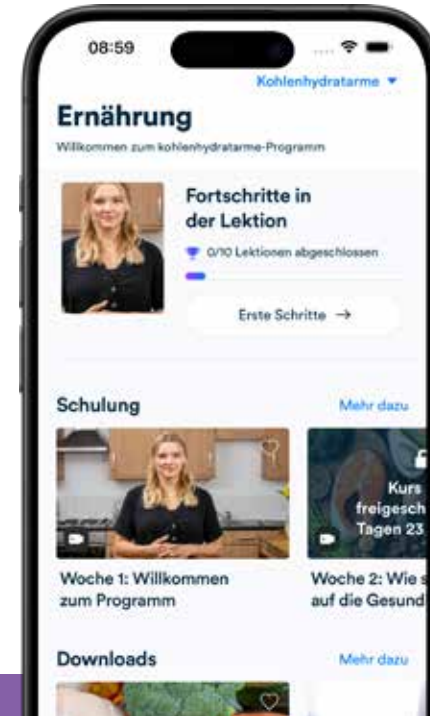
Tracking

Halten Sie Ihr Gewicht oder Taillen Umfang fest. Sie können auch Veränderungen automatisch festhalten, indem Sie sich mit einer App oder einem Gerät direkt mit der Gro App verbinden. Tippen Sie auf sich [Speichern](#) →.

Fokusbereiche

Jeder Gesundheitsfokus hat einen eigenen Bereich, mit Lektionen und Aktivitäten, Ressourcen und Techniken zur Verhaltensänderung.

Erkunden Sie alle 4 Bereiche und Ressourcen zur Verhaltensänderung.





Ernährung

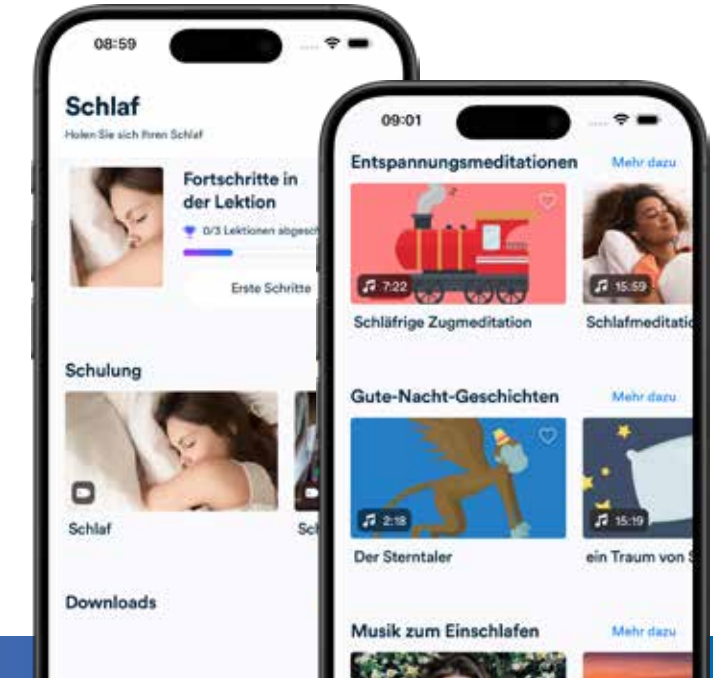
Preisgekrönte Bildung und Ressourcen, die Ihnen helfen, sich nachhaltig zu ernähren.

- **Lektionen:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Stöbern Sie in den auf Sie zugeschnittenen Speiseplänen diätetische Präferenzen
- **Ernährungstagebuch:** Verwenden Sie das KI unterstützte Ernährungstagebuch, um Ihre Ernährung zu verfolgen.
- **Rezepte:** Stöbern Sie in über 2.000 Rezepten und suchen Sie nach Ihren Favoriten

Schlaf

Entdecken Sie Informationen und Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihren Schlaf zu verbessern:

- **Lektionen:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Finden Sie Ressourcen für die Verbesserung Ihres Schlafs.
- **Gute-Nacht-Geschichten:** Geschichten, die Ihnen beim Einschlafen helfen.
- **Musik zum Einschlafen:** Musik, die Ihnen beim Einschlafen hilft.



Tippen Sie auf eine Gute-Nacht-Geschichte oder Musik zum Einschlafen um den Audioplayer zu starten. Sobald der Audioplayer begonnen hat:

- Um den Audioplayer zu maximieren, tippen Sie auf ^
- Um den Audioplayer zu minimieren, wischen Sie über die Bildschirm runter
- Um den Audioplayer zu schließen, wischen Sie über die minimierte Leiste nach unten, und tippen Sie auf 

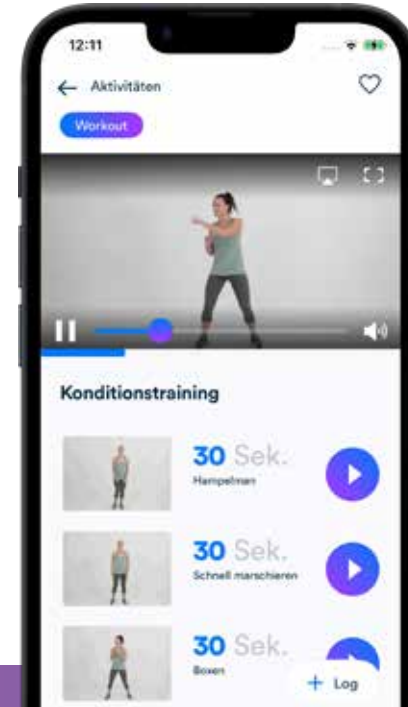


Aktivitäten

Entdecken Sie Kurse, Ressourcen und Training, die Ihnen helfen, Ihre Aktivitäten zu optimieren. Wenn Sie zum ersten Mal zu Aktivität navigieren, werden Sie aufgefordert, Ihr Aktivitätsniveau zu bestätigen. Sobald Sie dies bestätigt haben, sehen Sie die folgenden Informationen, die auf Ihre Aktivitätspräferenzen zugeschnitten sind:

- **Lektionen:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Finden Sie Ressourcen, die Ihnen bei der Optimierung Ihrer Fitnesslevel
- **Workouts:** Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Dehnen und weitere Übungen, die Sie in Bewegung bringen

- Tippen Sie auf eine Trainingseinheit, um die Aktivitäten und dann auf die von Ihnen benötigte Zeit
- Tippen Sie auf  Zum Ansehen
- Tippen Sie auf  um eine Stoppuhr zu starten
- Tippen Sie auf **+ Log** um die Aktivität zu protokollieren

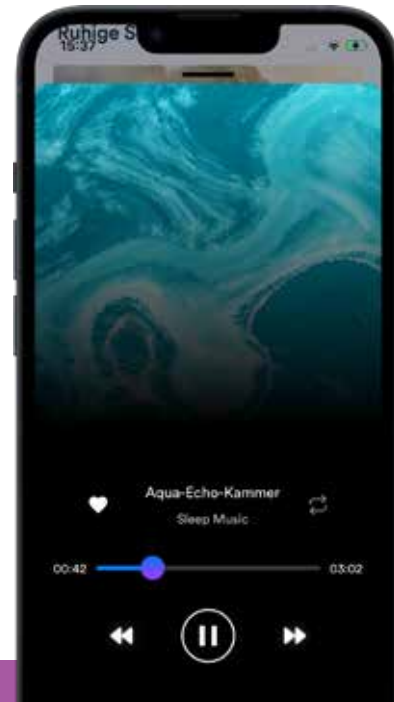


Wohlbefinden

Entdecken Sie Bildungsangebote und Ressourcen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen.

- **Lektionen:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Finden Sie Ressourcen, für die Optimierung Ihres mentales und emotionales Wohlbefindens
- **Entspannungsmusik:** Musik, die Ihnen beim Entspannen hilft.
- **Geführte Meditationen:** Geführte Meditationen für die Achtsamkeit
- **Klassische Musik:** ausgewählte klassische Stücke als Hilfe zum entspannen.





Musik hören

Tippen Sie auf ein Element aus den Bereichen Entspannungsmusik, Geführte Meditationen oder Klassische Musik, um den Audioplayer zu starten. Sobald der Audioplayer gestartet wurde:

- Um den Audioplayer zu maximieren, tippen Sie auf  oder wischen Sie nach oben
- Um den Audioplayer zu minimieren, wischen Sie über die Bildschirm runter
- Um den Audioplayer zu schließen, wischen Sie über die minimierte Leiste noch einmal nach unten

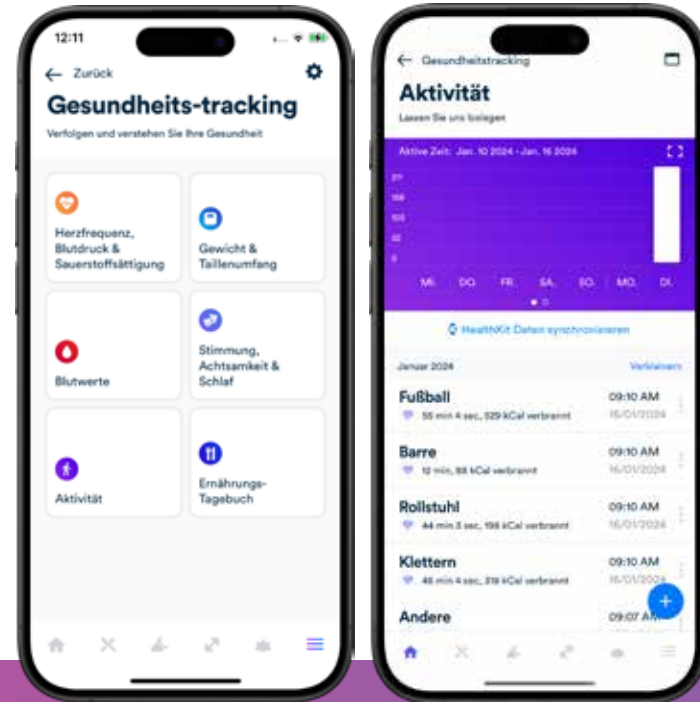


360° Erlebnis

Entspannende Achtsamkeitsübungen ermöglichen es, die Umgebung, in der man sich befindet, zu erkunden. Übungen, die mit 360° gekennzeichnet sind, bedeuten, dass sie in der erweiterten 360° Realität verfügbar sind.

Tippen Sie auf eine Achtsamkeitsressource, um sie zu starten.

- Um ein Video zu maximieren, tippen Sie auf 
- Bewegen Sie Ihr Handy oder Headset, um die 360°-Umgebung zu erkunden
- Um den Videoplayer zu beenden, tippen Sie auf 



Gesundheitstracking

Verfolgen Sie Ihre Gesundheit, indem Sie Ihre letzten Werte hinzufügen oder sich mit einer Reihe von Apps verbinden. Passen Sie für sich an, was Sie festhalten wollen.

- Tippen Sie auf eine Zeile, um mehr über die Gesundheitsmarker
- Tippen Sie auf  einen beliebigen Bildschirm, um eine Lesung hinzuzufügen
- Tippen Sie auf  um eine Lesung zu bearbeiten oder zu löschen
- Tippen Sie auf  um das Diagramm zu maximieren
- Tippen Sie  oben rechts auf einen beliebigen Bildschirm, um das Datum zu ändern.

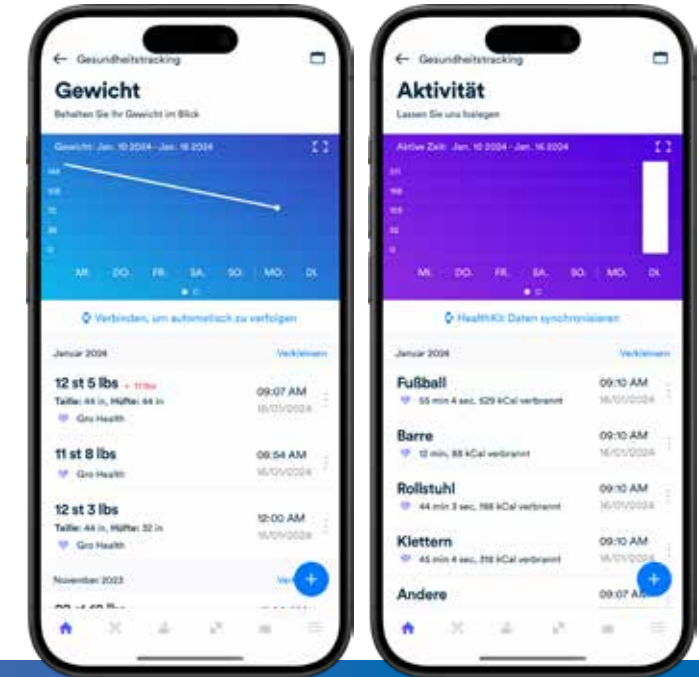
Sie können Folgendes verfolgen, entweder durch Eingabe von Ihre eigenen Daten oder die Synchronisierung mit Apps von Drittanbietern:

Gewicht

Verfolgen Sie Ihr Gewicht, fügen Sie ein Selfie hinzu und beobachten Sie Ihre Gewichtskurve.

Aktivität

Verfolgen Sie Ihre Aktivitäten, Schritte, aktiven Minuten.



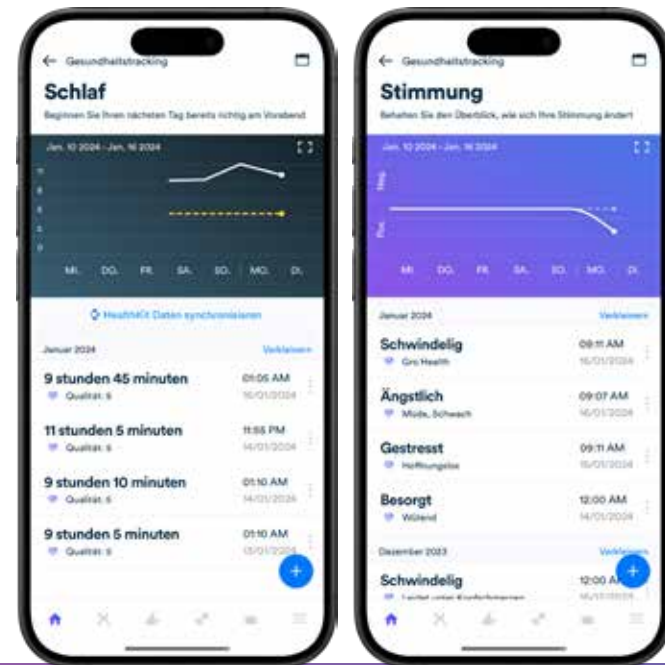
Schlaf

Behalten Sie Ihre Schlafdauer und -qualität im Blick.

Stimmung

Halten Sie Ihre Stimmung fest und stöbern Sie durch vorangegangene Aufzeichnungen.

(Verfolgen Sie Ihre Stimmung, fügen Sie ein Selfie hinzu (mit Gro's on-board KI bestimmt Ihre Stimmung), und durchsuchen Sie historische Lesungen)



Blutzucker

Blutzucker, HbA1c und frühere Werte einsehen.

Herzfrequenz

Verfolgen Sie Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und frühere Werte einsehen

Achtsamkeit

Verfolgen Sie Ihre Minuten der Achtsamkeit, Achtsamkeit Aktivitäten und stöbern Sie durch vorherige Aufzeichnungen



Ernährungstagebuch einrichten

Erfassen Sie Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks und erhalten Sie eine automatische Aufschlüsselung Ihrer Kalorien, Kohlenhydrate, Fette, und Proteine.

- Tippen Sie bei der ersten Nutzung auf „Loslegen“, um Ihr Tagebuch einzurichten (oder auf „Überspringen“, um vorerst Standardziele auf Basis Ihres Geschlechts zu verwenden).
- Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht, Ihre Größe und Ihr Aktivitätsniveau ein. So können wir Ihr tägliches Kalorienziel anpassen.
- Wählen Sie Ihr Gewichtsziel: abnehmen, halten oder zunehmen.

Ihre Ziele festlegen

- Wählen Sie einen Plan und bestätigen Sie die Ziele, die wir für Sie festgelegt haben.
- Wählen Sie den Plan, der zu Ihren Vorlieben passt.
- Überprüfen Sie Ihre voreingestellten Kalorien- und Makroziele. Ihre Makronährstoffe müssen zusammen 100 % ergeben.
- Sehen Sie eine Prognose, was Sie in den nächsten 12 Wochen und darüber hinaus erreichen können.

Sie können Ihre Ziele jederzeit über „Ziele bearbeiten“ anpassen.





Ihr Ernährungstagebuch nutzen

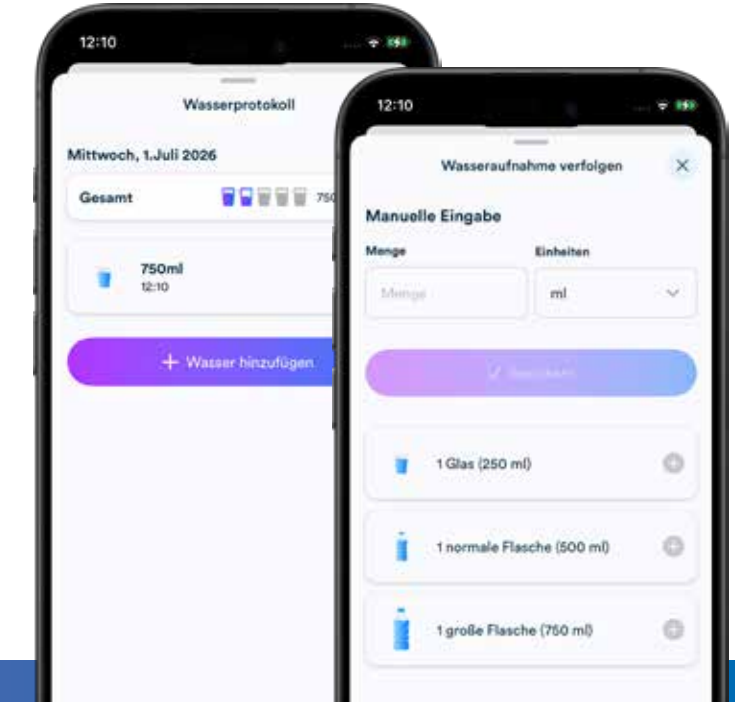
Verfolgen Sie Ihren Tag und behalten Sie einen Überblick über Ihre Fortschritte.

- Ihr Tagebuch zeigt verbleibende Kalorien, verbrannte Kalorien sowie Ihre Kohlenhydrate, Fette und Proteine für den Tag.
- Bauen Sie sich eine Serie auf, indem Sie jeden Tag protokollieren.
- Tippen Sie auf „Neue Mahlzeit hinzufügen“ (oder +), um Einträge zu Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Snacks hinzuzufügen.
- Ändern Sie oben das Datum, um einen anderen Tag anzusehen oder zu protokollieren.

Wasser erfassen

Behalten Sie neben Ihrer Ernährung auch Ihre Flüssigkeitszufuhr und Ziel im Blick.

- Verfolgen Sie Ihre Wasseraufnahme
- Tippen Sie auf „Wasser hinzufügen“ und nutzen Sie dann eine Schnellauswahl (Glas oder Flasche) oder geben Sie eine Menge manuell ein
- Sehen oder bearbeiten Sie frühere Einträge in Ihrem Wasserprotokoll





Lebensmittel hinzufügen

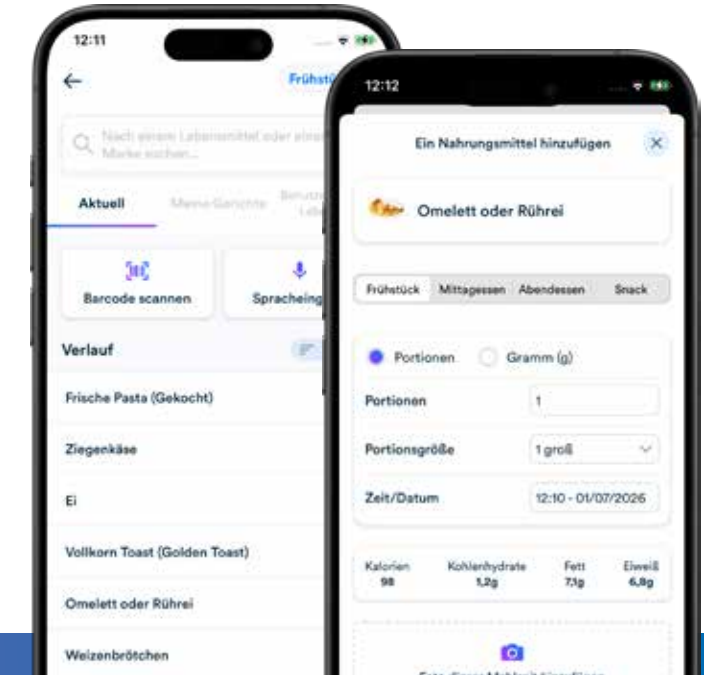
Tippen Sie auf „Neue Mahlzeit hinzufügen“ (oder +) und wählen Sie, wie Sie es protokollieren:

- Nach einem Lebensmittel oder einer Marke suchen
- Barcode scannen, um ein Produkt zu finden
- „Vom Foto scannen“ für KI-Erkennung von Essen und Portionen
- „Per Sprache erfassen“ oder „Mahlzeit beschreiben“ (z. B. „3 Eier und 2 Scheiben Speck“)
- Portionsgröße festlegen und auf „Speichern →“ tippen

Mahlzeiten, eigene Lebensmittel & Bearbeiten

Schneller protokollieren und Ihr Tagebuch genau halten

- Bekannte Einträge schnell über „Zuletzt“, „Meine Mahlzeiten“ oder „Eigene Lebensmittel“ protokollieren
- „Meine Gerichte“ nutzen, um Lebensmittel als Gruppe zu speichern und gemeinsam zu erfassen
- „Lebensmittel erstellen“ tippen, um Nährwerte manuell einzugeben oder das Etikett zu scannen
- Portionsgröße bearbeiten oder Eintrag verschieben bzw. löschen



Dokument-Uploader

Laden Sie PDFs oder Fotos von gedruckten Dokumenten auf Ihr Profil, damit Sie in Zukunft leicht zu finden sind.

- Navigieren Sie zu **Menü → Profil → Dokumente**
- Tippen Sie auf **+** um ein Dokument hochzuladen.
- Wählen Sie Ihre Datei (PDF oder Bild)
- Sobald Sie eine Datei ausgewählt haben, können Sie sie unter Ihr Profil, indem Sie auf **Speichern →** tippen



Lifestyle

Entdecken Sie die täglich aktualisierten Artikel aus Nachrichten, Forschung, Interviews, exklusive Q&As und Kommentare. Entdecken Sie empfohlene Inhalte basierend auf Ihren Interessen und was Ihre Mitnutzer gerade lesen.

- Tippen Sie auf einen Artikel, um diesen zu lesen
- Tippen Sie auf das Herz, um es unter Ihren Favoriten zu speichern
- Tippen Sie auf **Einen Kommentar hinterlassen →** wenn Sie sich zu einem Artikel austauschen möchten.

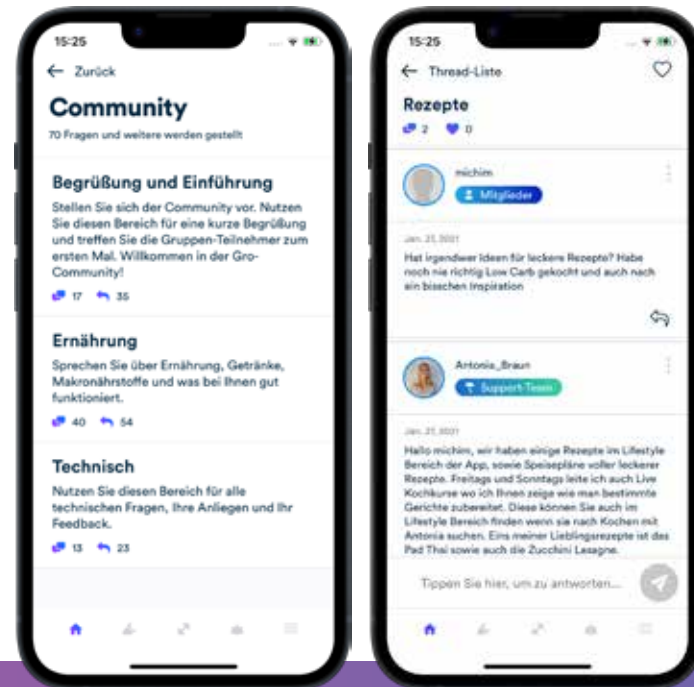


Community

Bleiben Sie in Verbindung, motiviert und informiert mit dem das Neueste aus der Community.

Sprechen Sie mit Gleichgesinnten und Mentoren für Verhaltensänderungen in der Gemeinde.

- Tippen Sie auf eine Kategorie, um eine Liste der Diskussionsbeiträge anzuzeigen
- Tippen Sie auf eine Diskussion, um mehr zu lesen
- Tippen Sie auf [Tippen Sie hier, um zu antworten...](#) um eine Antwort zu einer Diskussion zu senden.

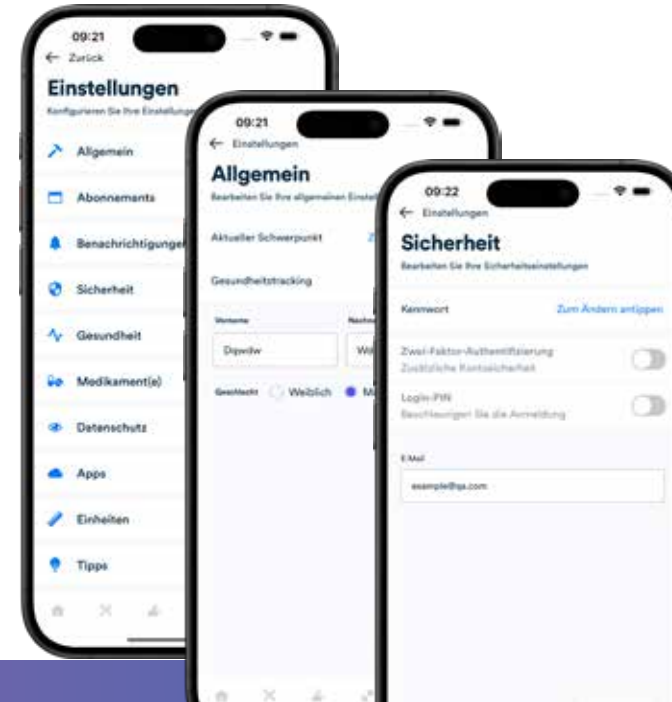


- Tippen Sie auf [+](#) um eine neue Diskussion zu beginnen
- Geben Sie einen Beitragstitel und eine Nachricht ein und tippen Sie auf [Posten](#) → um Ihr Diskussionsthema zu veröffentlichen
- Tippen Sie auf [♥](#) einen beliebigen Diskussionsfaden, um ihn hinzuzufügen Ihre Favoriten

Profil

Sehen Sie sich Ihr Profil an und fügen Sie Fotos oder Dokumente zu Ihrer Profil-Galerie.

- Tippen Sie auf  um Ihr Profilfoto zu ändern
- Tippen Sie auf  um ein Bild zu Ihrer Galerie hinzuzufügen



Einstellungen

Passen Sie Ihre Einstellungen an und bearbeiten Sie Ihre Präferenzen. Tippen Sie auf [Speichern](#) → um Ihre aktualisierten Einstellungen zu speichern.

Allgemein

Aktualisieren Sie Ihren Namen, Ihr Geschlecht und setzen Sie Ihren Schwerpunkt fest. Stellen Sie ein, was Sie unter Gesundheits-Tracking festhalten und verfolgen möchten.

Benachrichtigungen

Stellen Sie hier ein zu welchen Themen Sie E-Mails erhalten oder In-App Benachrichtigungen erhalten möchten.

Sicherheit

Aktualisieren Sie Ihre E-Mail Adresse und Ihr Passwort.

Gesundheit

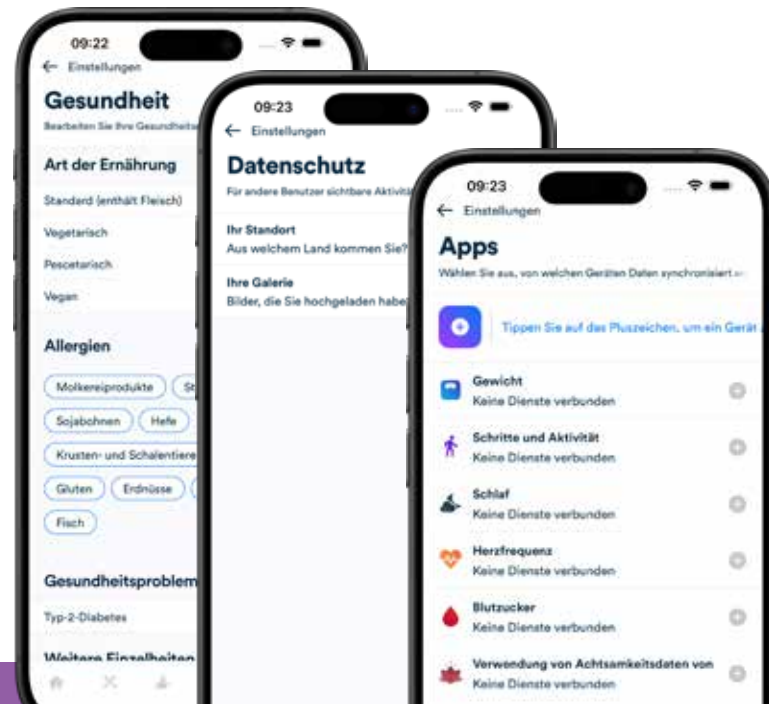
Aktualisieren Sie Ihre Art der Ernährung, Allergien und Gesundheitsprobleme, stellen Sie Ihre Größe ein und aktualisieren Sie, ob Sie Raucher sind und ob Sie Ihren Blutzucker messen.

Datenschutz

Schalten Sie ein, ob Ihr Standort und Ihre Galerie für andere Mitglieder sichtbar sein sollen.

Apps

Wählen Sie aus mit welchen Apps Sie Gro synchronisieren möchten. Tippen Sie auf [Verbinden](#) Sie sich und folgen Sie den Anweisungen.

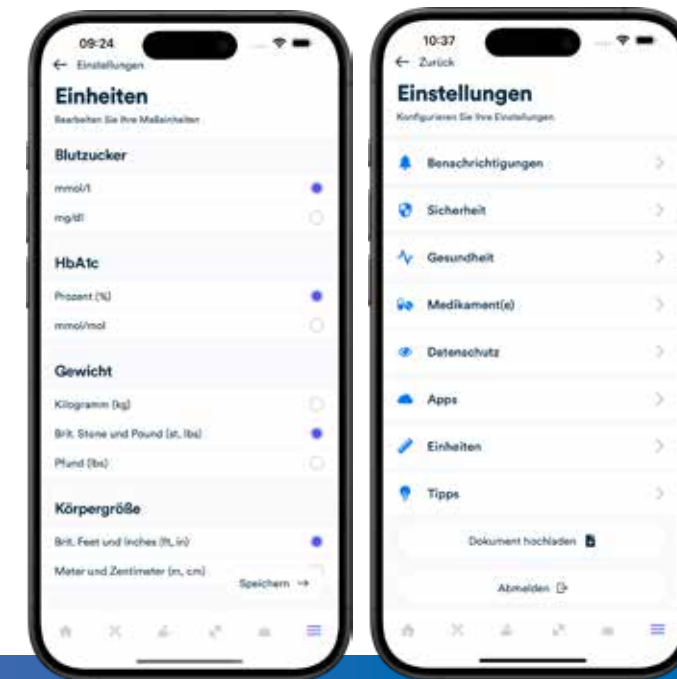


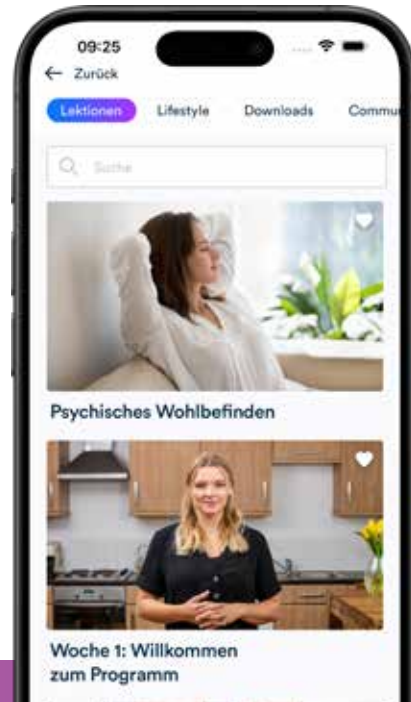
Einheiten

Wählen Sie Ihre bevorzugten Messungen für Blut Glukose, HbA1c, Gewicht und Größe.

Abmelden

Tippen Sie auf [Abmelden](#) → um sich von der App auszuloggen.

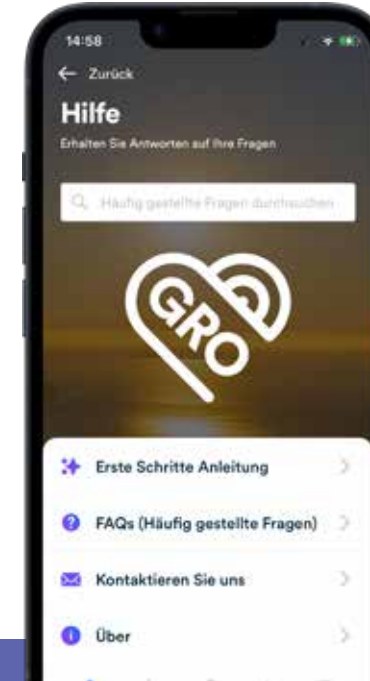




Favoriten

Durchsuchen Sie alle Artikel, die Sie favorisiert haben. Dies beinhaltet:

- Lektionen
- Lifestyle
- Downloads
- Community
- Audio (wie Musik und Meditationen)
- Workouts



Hilfe

Nutzen Sie diesen Bereich, um Ihr Feedback zu senden und mehr zu erfahren über Gro.

FAQs

Entdecken Sie die am häufigsten gestellten technische und nicht-technische Fragen.

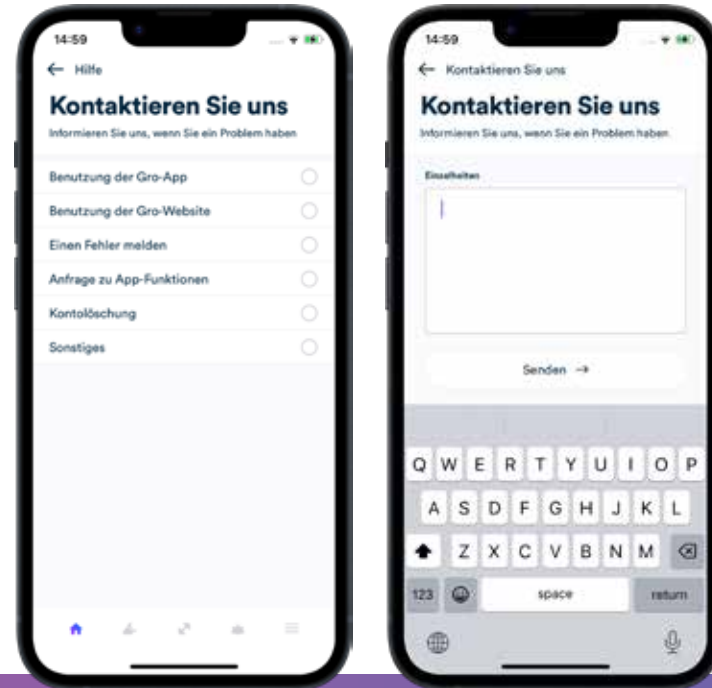
- Tippen Sie auf [FAQs](#) um häufig gestellte Fragen zu lesen.
- Tippen Sie auf eine Frage, um mehr zu lesen
- Tippen Sie auf 👍 oder 👎 um eine Antwort zu bewerten

Kontaktieren Sie uns

Nehmen Sie Kontakt mit uns und einem Mitglied der Gro Team wird Sie über die E-Mail-Adresse kontaktieren, die Sie angemeldet haben.

- Tippen Sie auf [Kontaktieren Sie uns](#)
- Wählen Sie den Grund für die Kontaktaufnahme
- Geben Sie Ihre Nachricht ein und tippen Sie auf [Senden →](#)

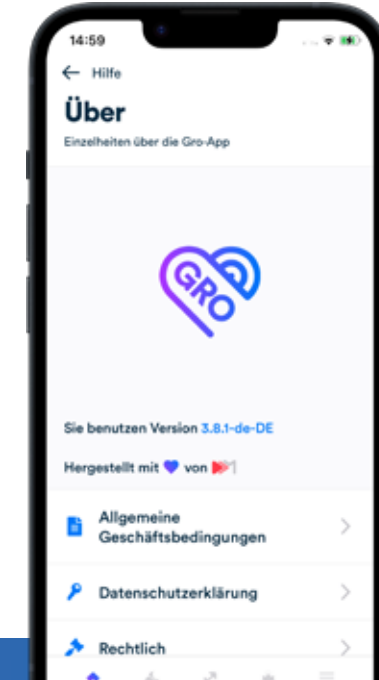
Ein Mitglied des Gro-Teams wird Ihnen innerhalb von 2 Arbeitsstunden.



Über

Erkunden Sie die rechtlichen und regulatorischen Aspekte von Gro.

- Tippen Sie auf [Allgemeine Geschäftsbedingungen](#) um mehr zu erfahren über die Bedingungen der Plattform
- Tippen Sie auf [Datenschutzerklärung](#) um um mehr darüber zu erfahren, wie wir Ihre Daten verwalten.
- Tippen Sie auf [Rechtlich](#) um Informationen zu den Vorschriften zu lesen.



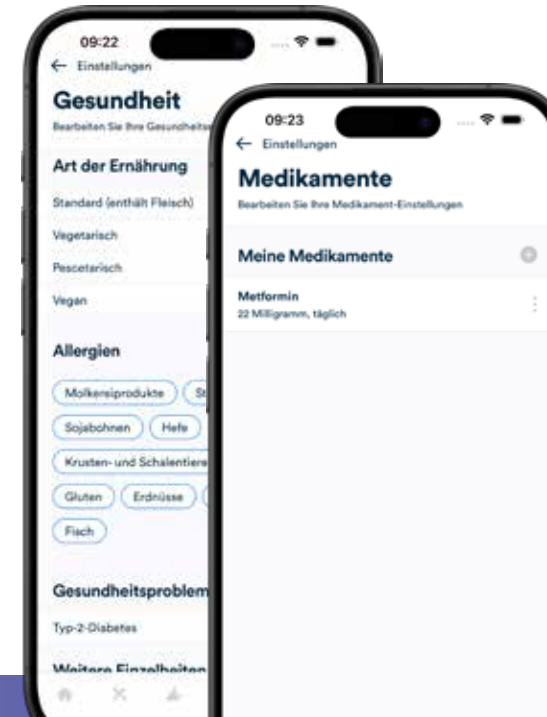


Benachrichtigungen

Sie erhalten In-App- und E-Mail-Benachrichtigungen während Ihrer Mitgliedschaft.

Wenn Sie keine In-App-Benachrichtigungen erhalten, wenden Sie sich bitte an Überprüfen Sie Ihre Handyeinstellungen.

Aktualisieren Sie Ihre In-App- und E-Mail-Benachrichtigungen Einstellungen in den Einstellungen.



Gesundheitszustand: Wenn Sie Ihren Gesundheitszustand auswählen, erhalten Sie Informationen und Unterstützung, die auf Ihren Gesundheitszustand zugeschnitten sind.

Medikamente: Wenn Sie Ihre Medikamente eingeben, werden die Ressourcen an die Medikamente angepasst, die Sie einnehmen.

Ernährung: Wenn Sie Ihre Ernährungspräferenzen und Allergien eingeben, werden Ihnen geeignete, kulturell relevante Speisepläne angezeigt.



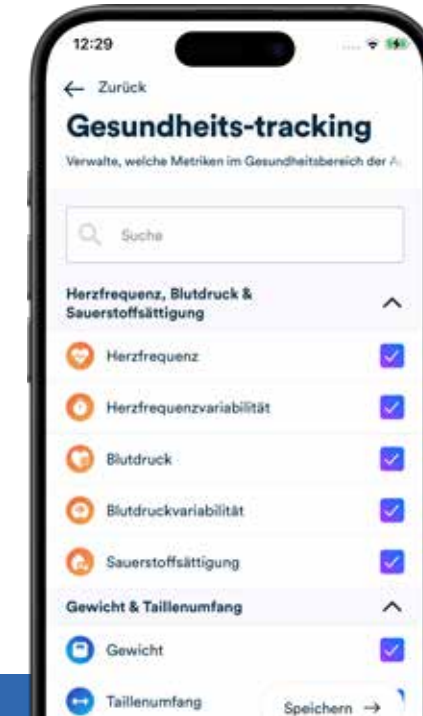
Aktivitätsniveau: Wenn Sie Ihr aktuelles Aktivitätsniveau auswählen, können die empfohlenen Aktivitäten und Trainingskurse an Ihr Fitnessniveau angepasst werden.

Maßeinheiten: Wählen Sie die Einheiten, in denen Sie Ihre Gesundheit überwachen möchten.

Lebensstil: Wählen Sie Ihre ethnische Zugehörigkeit und ob Sie rauchen oder Ihren Blutzucker messen, um kulturspezifische Informationen zu diesen Themen zu erhalten.

Sie können die App auch als Ihr persönliches Tagebuch verwenden, in dem Sie verschiedene Aspekte Ihrer Gesundheit und Ihres Lebensstils wie Ernährung, Bewegung, Gewicht, Schlaf, Stimmung, Blutzucker, Achtsamkeit und vieles mehr festhalten können.

Nutzungsdaten aus der Web- und App-Nutzung werden gesammelt. Wenden Sie sich an das Support-Team, um sich abzumelden.



Sind meine Daten sicher?

Ihre Daten werden nicht auf Ihrem Gerät gespeichert. Sie werden auf einem sicheren Cloud-Server in dem Land gespeichert, das Sie bei der Anmeldung ausgewählt haben. Die App verschlüsselt die gesammelten Informationen, um sie vor anderen Personen zu schützen, während sie von der App als sowie bei der Speicherung (Verschlüsselung-at-rest).

Wie Sie Ihre Daten anfordern können

Um einen vollständigen Auszug Ihrer Daten anzufordern und/oder Ihre Dateirechte auszuüben, wenden Sie sich bitte an das Support-Team.

Zertifizierungen

Gro ist ein Medizinprodukt der Klasse I, das nach den folgenden internationalen Standards zertifiziert ist:

- Internationale Organisation für Normung ISO/IEC 27001
- Internationale Organisation für Normung ISO/IEC 9001
- Internationale Organisation für Normung ISO/IEC 20000
- Cyber-Sicherheitsstandards
- CSTAR Grundlagen
- IASME Governance Standard
- CE-Kennzeichnung für ein Medizinprodukt der Klasse I gemäß der Medizinprodukterichtlinie (93/42/EEC)
- MHRA-reguliertes Medizinprodukt



Hersteller

DDM Health Limited (trading as Gro Health)

9 Little Park Street, Coventry, CV1 2UR, United Kingdom

EUDAMED Manufacturer SRN: UK-MF-000052661

Postal: DDM Health Limited, 9 Little Park Street, Coventry, CV1 2UR, United Kingdom



EU-Bevollmächtigter (Art. 11 MDR)

Apotech Consulting France

6B Rue de Verdun, 78110 Le Vésinet, France

EUDAMED SRN: FR-AR-000039455

Email: info@apotechconsulting.com

Contact: Claudia-Rose Mastrobuoni



Problemlösung

Für alle Anfragen, Fragen, Feedback und Hilfe bei der Problemlösung wenden Sie sich bitte an hallo@groapp.de oder telefonisch unter [+49 40 226369050](tel:+4940226369050).

Der Kundendienst ist täglich von 6 Uhr morgens bis 22 Uhr abends erreichbar.

Wir bemühen uns, alle Anfragen innerhalb von 2 Stunden zu beantworten.

