



Bedienungsanleitung



Verwendungszweck

Gro Health ist eine digitale Plattform, die präzise (maßgeschneiderte) Gesundheitsprogramme, Coaching und Unterstützung für eine multidisziplinäre, engagierte und effektive Versorgung bietet.

Gro Health richtet sich an Menschen mit folgenden Gesundheitsproblemen:

- Übergewicht
- Prä-Diabetes
- Typ-2-Diabetes

Kompatibilitätserklärung

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

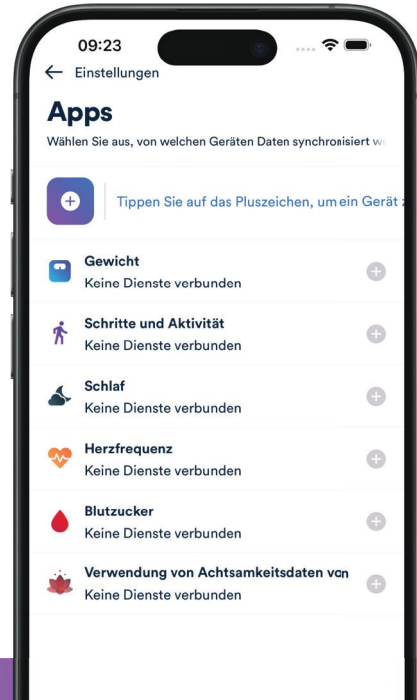
- iPhone mit iOS 13 und höher
- Android-Handy mit Android OS 9 und höher
- PC mit Internetzugang

Die Registrierung im Internet ist unter GroHealth.com möglich.



Gro Health ist mit einer Reihe von Wearables und Gesundheits-Apps:

- 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 als Smart Speaker App für Google Assistant und Amazon Alexa
- Verfügbar im Web auf GroHealth.com



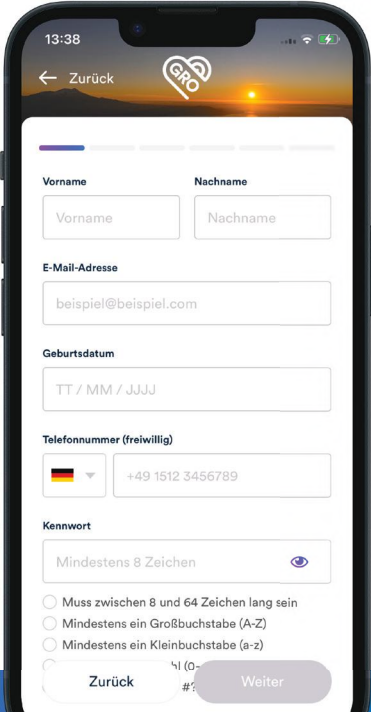


Starten

- App herunterladen und öffnen
- Wählen Sie Ihr Land
Ihre Daten werden hier gespeichert
- Wählen Sie die gewünschte Sprache
- Geben Sie Ihre Provider-ID ein, falls Sie eine 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 Ihre Zustimmung zu den Bedingungen und Bedingungen und Datenschutzerklärung
- Tippen Sie auf [Weiter](#) →



The image shows a smartphone screen displaying the GRO registration form. The status bar at the top shows the time 13:38, signal strength, and battery level. The app header includes a back arrow labeled 'Zurück' and the GRO logo. The form fields are as follows:

- Vorname**: Text input field with placeholder 'Vorname'.
- Nachname**: Text input field with placeholder 'Nachname'.
- E-Mail-Adresse**: Text input field with placeholder 'beispiel@beispiel.com'.
- Geburtsdatum**: Text input field with placeholder 'TT / MM / JJJJ'.
- Telefonnummer (freiwillig)**: Includes a country code dropdown (currently showing Germany) and a text input field with placeholder '+49 1512 3456789'.
- Kennwort**: Text input field with placeholder 'Mindestens 8 Zeichen' and an eye icon for toggling visibility.

Below the password field, there are three radio button options:

- ☐ Muss zwischen 8 und 64 Zeichen lang sein
- ☐ Mindestens ein Großbuchstabe (A-Z)
- ☐ Mindestens ein Kleinbuchstabe (a-z)

At the bottom, there are two buttons: 'Zurück' and 'Weiter'.

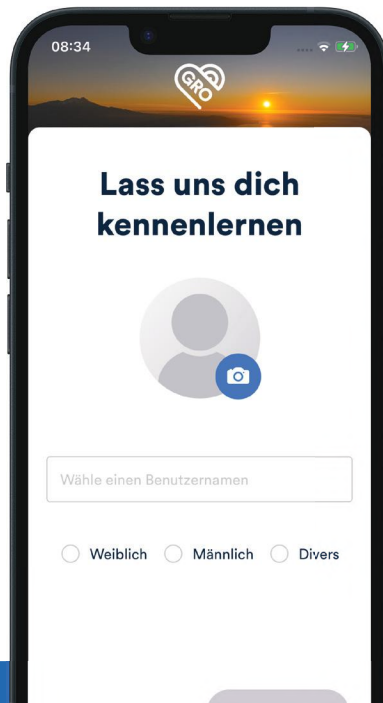
- Wenn Sie eine Anbieter-Code haben, tippen Sie auf **Ja** →
- Geben Sie Ihre Anbieter-Code ein
- Alternativ können Sie auch auf **Nein** → tippen um Ihr Abonnement zu kaufen
- Wählen Sie Ihr Ziel oder den Grund für Ihren Beitritt



Personalisieren Sie Ihre Erfahrung

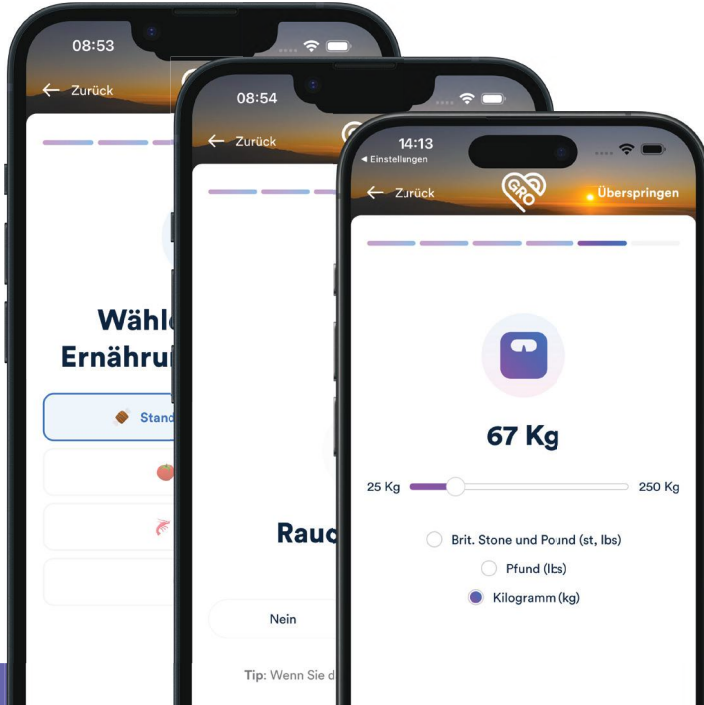
Optional können Sie Ihre Erfahrung personalisieren und anpassen Informationen, Unterstützung bei der Verhaltensänderung und Ressourcen, die Sie von Gro erhalten.

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

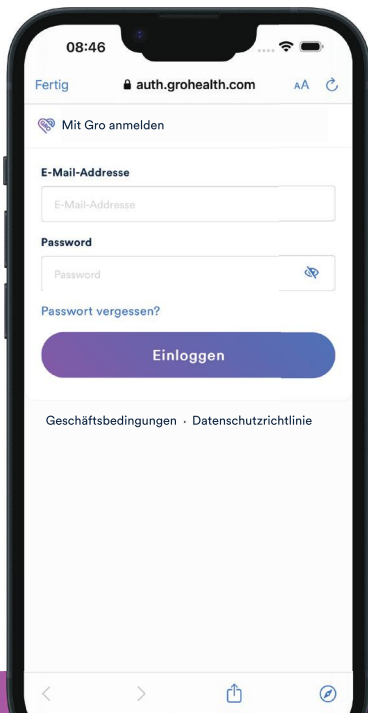




- Wählen Sie Ihr Ziel. Tippen Sie zum Speichern auf **Weiter** →
- Wählen Sie Ihren Gesundheitszustand aus oder suchen Sie danach. Tippen Sie zum Speichern auf **Weiter** →
- Wählen Sie die Medikamente aus, die Sie einnehmen, oder suchen Sie danach. Tippen Sie zum Speichern auf **Weiter** →



- - Wählen Sie Ihre Ernährungspräferenz aus der Liste aus und tippen Sie dann auf **Weiter** →
- - Wählen Sie, ob Sie rauchen. (Wenn Sie dampfen, 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** →

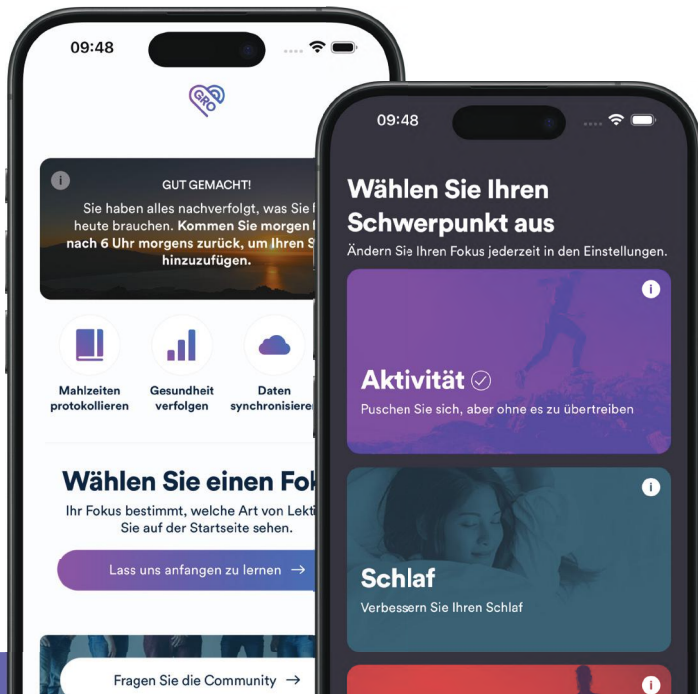


Zum Einloggen

- 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 Verwendung werden Sie aufgefordert, unseren Fokus zu wählen
- Wählen Sie aus Aktivität, Ernährung, Schlaf und Wohlbefinden
- Tippen Sie auf [Lass uns anfangen zu lernen](#) → um Ihren Fokus auszuwählen



Startseite

Benachrichtigungen

Benachrichtigungen lesen und anpassen

Verknüpfungen

Schnelle Links zu Gesundheitstracking, Lebensmittel-tagebuch, Daten Synchronisieren und Hilfe

Ausbildung

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

Community

Beteiligen Sie sich an der Diskussion mit Trainern und Kollegen.



Startseite

Gehen Sie zum
Hauptstartbildschirm



Ernährung

Strukturierte
Ernährungserziehung
und Ressourcen zur
Entwicklung gesunder
Gewohnheiten



Schlaf

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



Aktivität

Auf Ihr Fitnessniveau
zugeschnittene
Schulungen und Workouts



Zum Menü

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



Wohlbefinden

Bildung und Aktivitäten
zur Verbesserung
Ihrer geistigen
und emotionalen
Belastbarkeit

Menünavigation

Gesundheitstracking

Verfolgen Sie Ihre
Gesundheitsmarker

Nahrungsmittel-Tagebuch

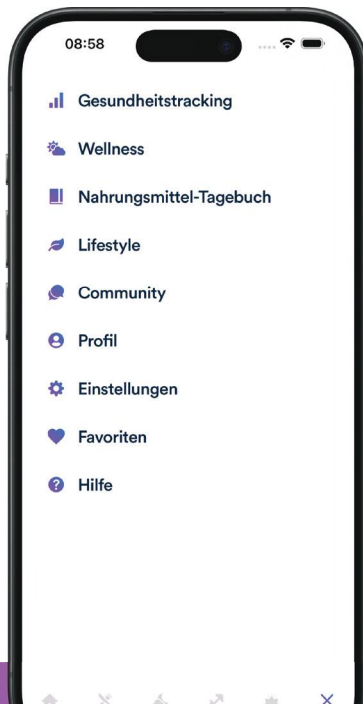
Führen Sie ein Tagebuch über Ihre
Ernährung

Lifestyle

Täglich aktualisierte
Informationsbroschüren
zugeschnitten auf Ihre Vorlieben

Community

Vernetzen Sie sich mit Ihren
Trainern und Gleichgesinnten



Profil

Betrachten und 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 Ausbildung, Aktivitäten und Ressourcen zu Ernährung, Bewegung, Schlaf und Wohlbefinden.

Tippen Sie auf [Lass uns anfangen zu lernen](#) → um zu bestimmen, was auf Ihrem Startbildschirm anheften möchten.

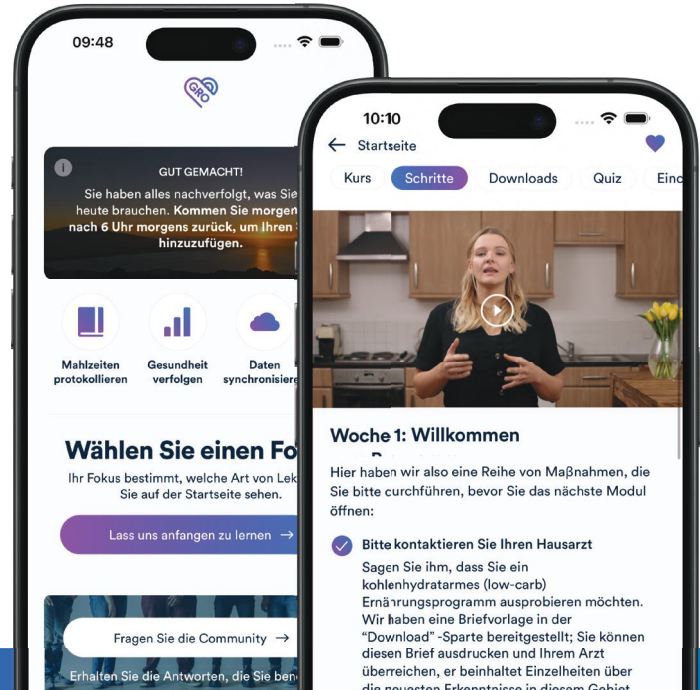
Dies können Sie jederzeit ändern

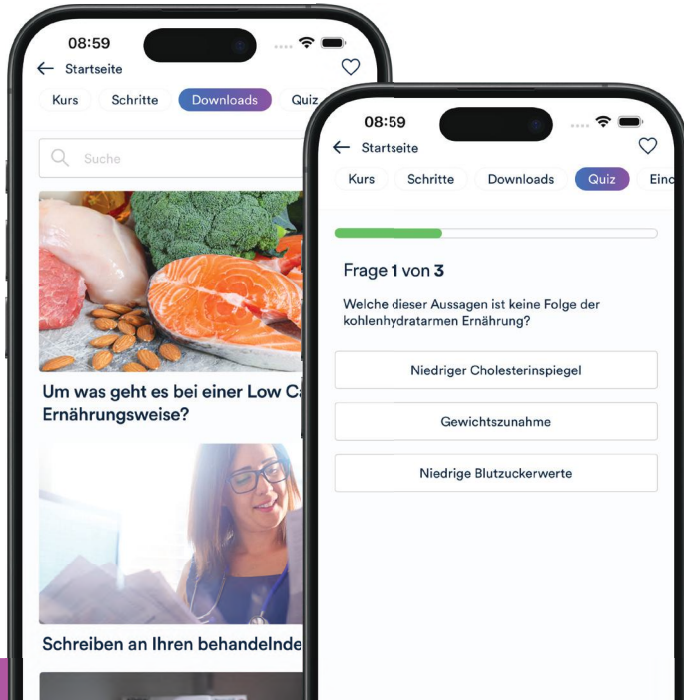
Kurs

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

Schritte

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





Downloads

Ressourcen zur Unterstützung der Verhaltensänderung gesunde Gewohnheiten. Tippen Sie auf ♥ um eine Ressource zu Ihren Favoriten hinzuzufügen.

Quiz

Bewerten Sie Ihren Lernfortschritt in dem gewählten Modul.

08:59

← Startseite

Schritte Downloads Quiz **Einchecken**

Verbinden, um automatisch zu verfolgen

Gewicht

st lbs

Taillen-Hüft-Umfang

Taille in Hüfte in

Aktuellster HbA1c-Wert (optional)

HbA1c Prozent (%)

 Tippen Sie, um bei diesem Einchecken ein Selfi...
Maximal 4 Fotos

Speichern →

Einchecken

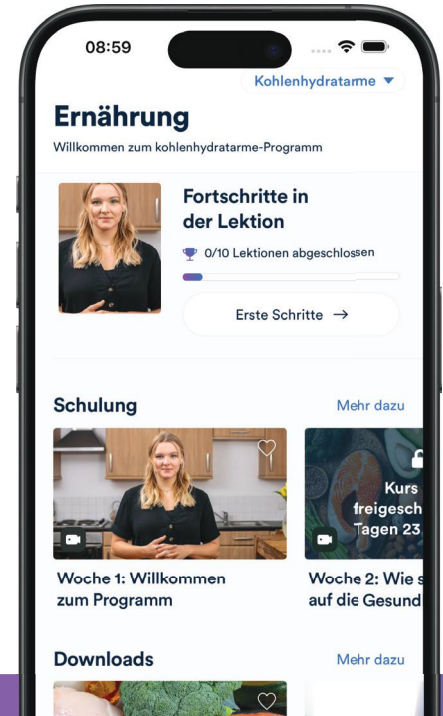
Überwachen Sie Ihre Gesundheit oder verbinden Sie sich mit einer App oder einem Gerät, um Ihre Fortschritte zu sehen.

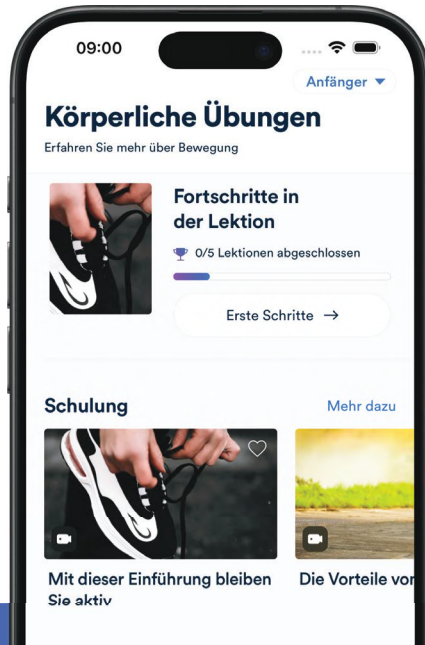
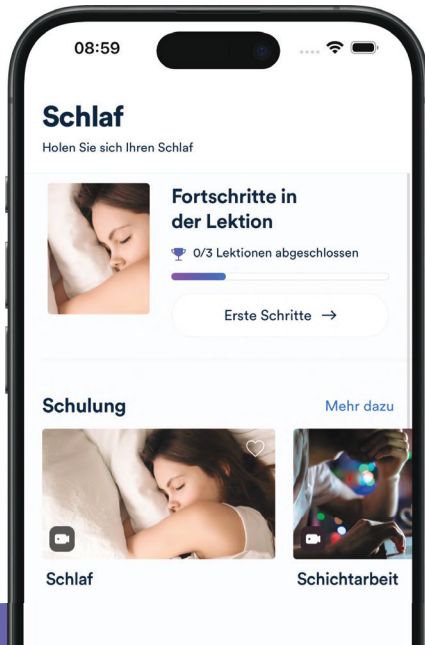
Tippen Sie auf  sich Speichern Sie dieses Modul in Ihren Favoriten.

Fokusbereiche

Jeder Gesundheitsfokus hat einen eigenen Bereich, der Aufklärung und Aktivitäten, Ressourcen und Techniken zur Verhaltensänderung.

Erkunden Sie 4 Therapiebereiche, die Bildung und maßgeschneiderte Ressourcen zur Verhaltensänderung.







Ernährung

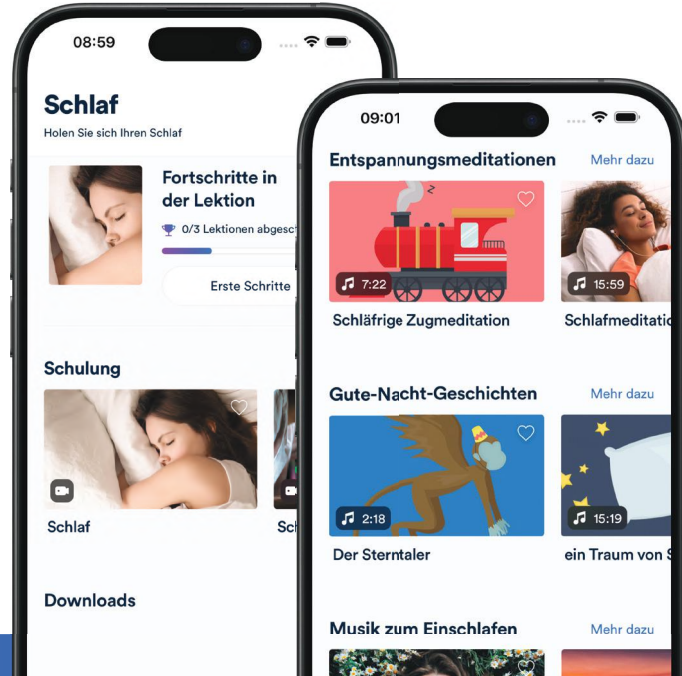
Preisgekrönte Bildung und Ressourcen, die Ihnen helfen, sich nachhaltig zu ernähren.

- **Schulung:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Stöbern Sie in den auf Sie zugeschnittenen Speiseplänen diätetische Präferenzen
- **Nahrungsmittel-Tagebuch:** Verwenden Sie das AI Nahrungsmittel-Tagebuch, um zu verfolgen, was Sie essen
- **Rezepte:** Stöbern Sie in über 2.000 Rezepten und suchen Sie nach Vorlieben

Schlaf

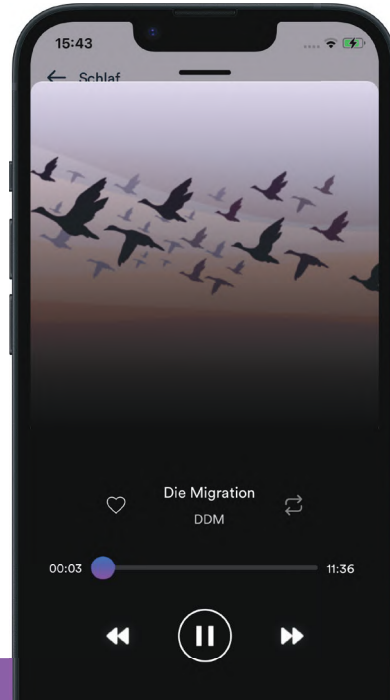
Entdecken Sie Informationen und Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihren Schlaf zu verbessern:

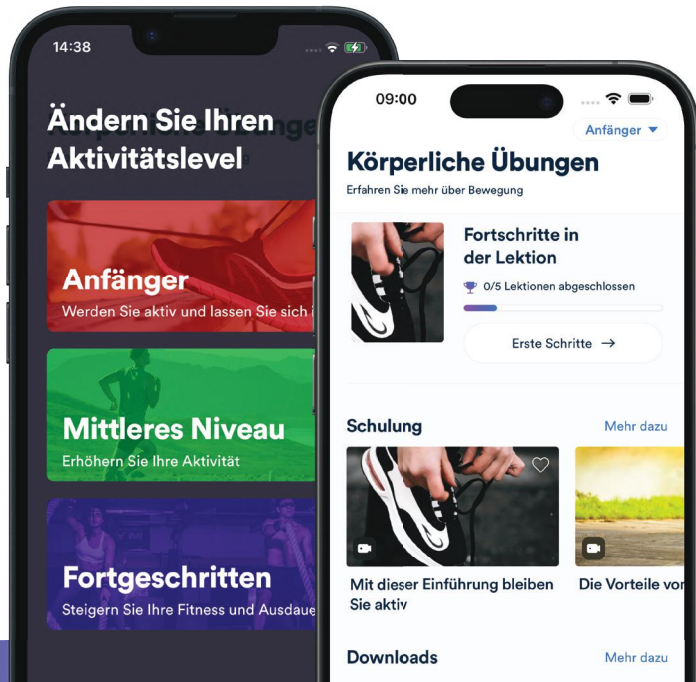
- **Schulung:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Finden Sie Ressourcen für die Verbesserung Ihres Schlafs
- **Gute-Nacht-Geschichten:** Geschichten, die Ihnen beim Einschlafen helfen.
- **Musik zum Einschlafen:** Musik, die Ihnen beim Einschlafen hilft.



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 



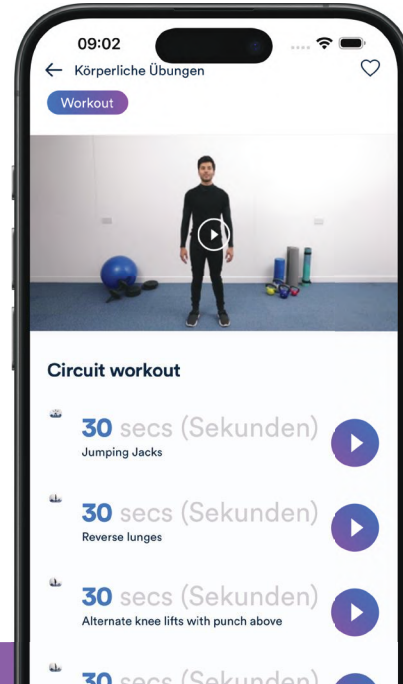


Körperliche Übungen

Entdecken Sie Bildung, Ressourcen und Training, die Ihnen helfen, Ihre Aktivität 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:

- **Schulung:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Finden Sie Ressourcen, die Ihnen bei der Optimierung Ihrer Fitnesslevel
- **Workouts:** Cardio, Kraftübungen und Beweglichkeit Workouts und Sport-Snacks, die Sie in Bewegung bringen

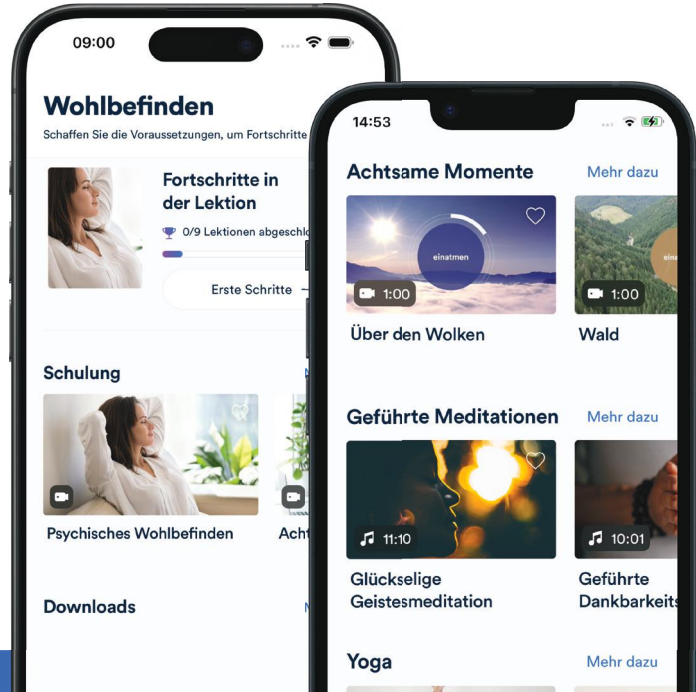
- Tippen Sie auf eine Trainingseinheit, um die Aktivitäten und benötigte Zeit
- Tippen Sie auf  Zum Ansehen
- Tippen Sie auf  um einen Übungstimer zu starten
- Tippen Sie auf + **Log** um das Training in Ihrem Gesundheit verfolgen.

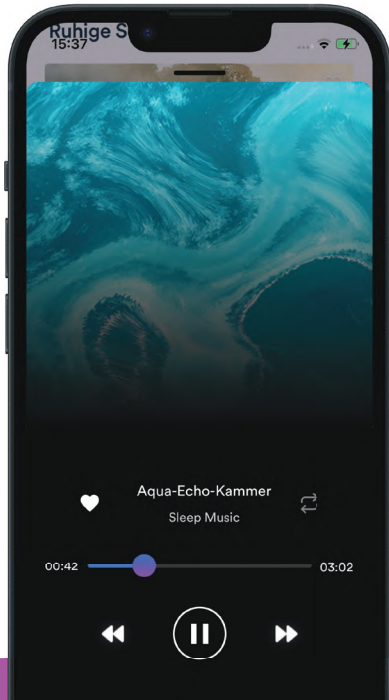


Wohlbefinden

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

- **Bildung:** Tippen Sie auf ein Modul, um eine Lektion zu starten.
- **Downloads:** Finden Sie Ressourcen, die Ihnen bei der Optimierung Ihrer geistiges und emotionales Wohlbefinden
- **Entspannungsmusik:** Musik, die Ihnen beim Entspannen hilft.
- **Geführte Meditationen:** Geführte Meditationen zur Unterstützung werden Sie achtsamer.
- **Klassische Musik:** ausgewählte klassische Stücke als Hilfe entspannen Sie sich.





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

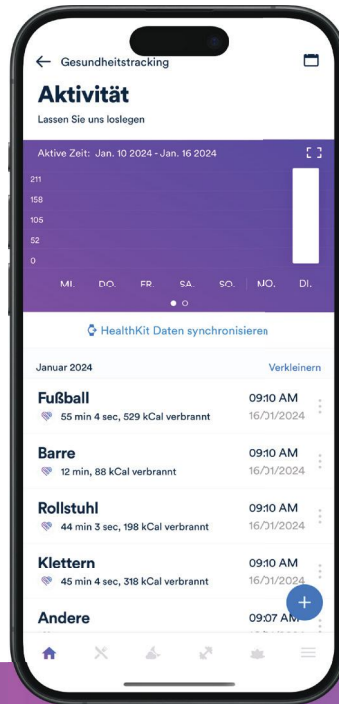


360° Immersive Achtsamkeit erkunden

Immersive 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 Messwerte hinzufügen oder sich mit einer Reihe von Apps verbinden. Passen Sie an, was Sie Spur in den [Einstellungen](#).

- 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.

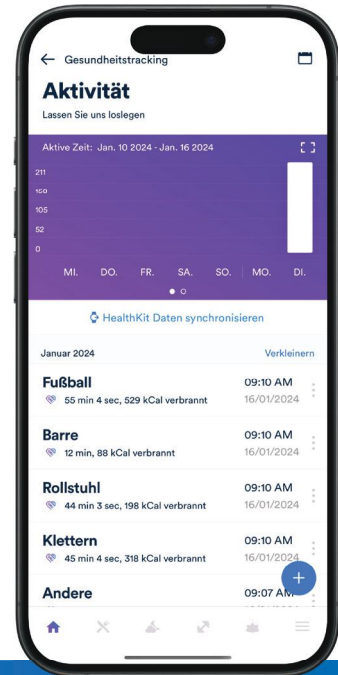
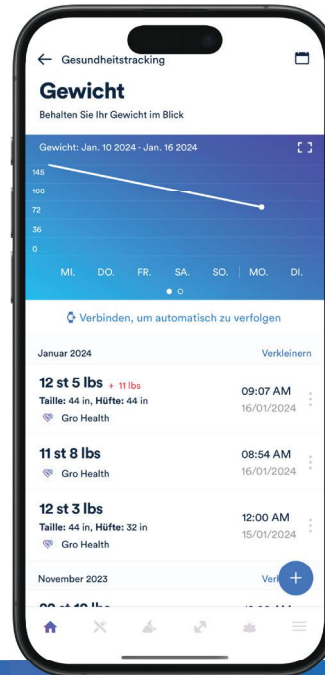
Sie können Folgendes verfolgen, entweder durch Eingabe von Ihre eigenen Daten oder die Synchronisierung mit Apps von Drittanbietern und Dienstleistungen:

Gewicht

Verfolgen Sie Ihr Gewicht, fügen Sie ein Selfie hinzu und stöbern Sie Historische Lektüre.

Aktivität

Verfolgen Sie Ihre Aktivitäten, Schritte, aktiven Minuten und Historische Lektüre durchsuchen.

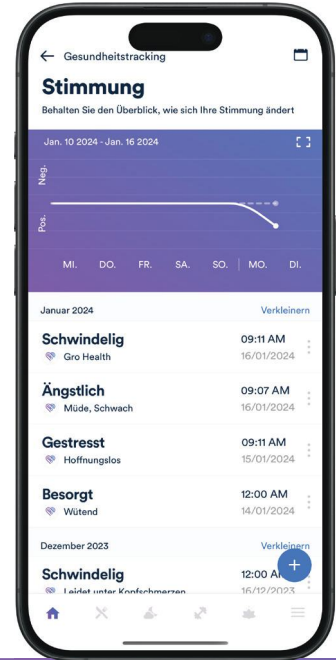
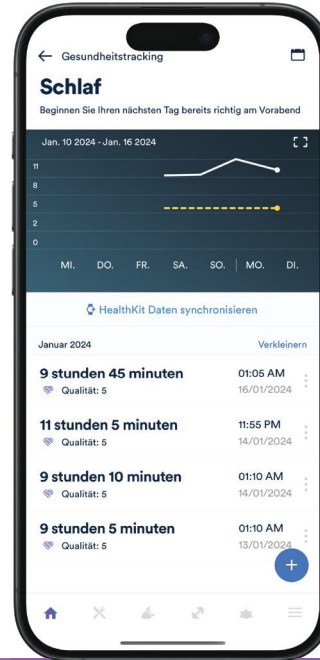


Schlaf

Verfolgen Sie Ihre Schlafdauer, -qualität und -dauer
Historische Lektüre

Stimmung

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





Blutzucker

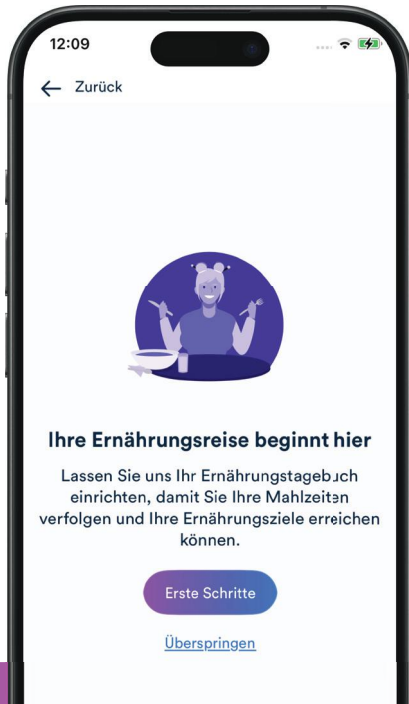
Blutzucker, HbA1c und frühere Messwerte einsehen

Herzfrequenz

Verfolgen Sie Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und frühere Messwerte einsehen

Achtsamkeit

Verfolgen Sie Ihre Minuten der Achtsamkeit, Achtsamkeit Aktivitäten und historische Lektüre



Ernährungstagebuch einrichten

Erfassen Sie Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks und erhalten Sie automatische Aufschlüsselungen Ihrer Kalorien, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Ballaststoffe und mehr.

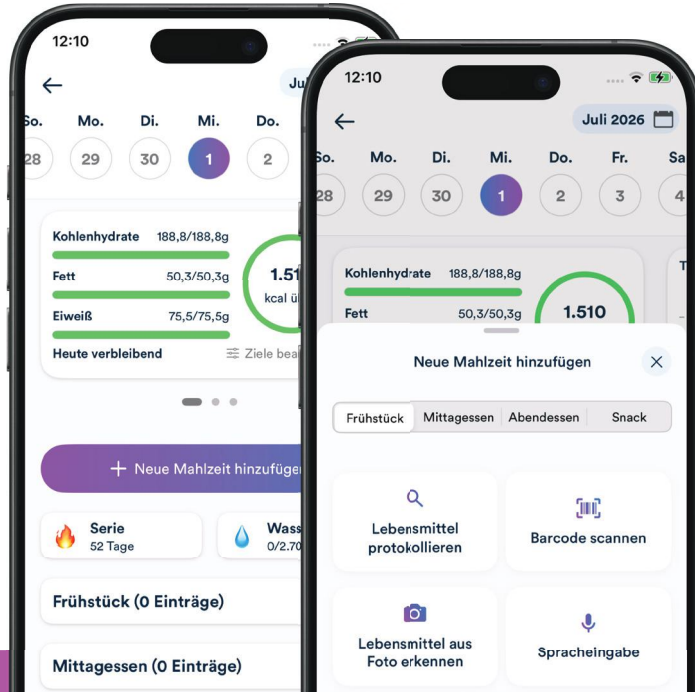
- Tippen Sie bei der ersten Nutzung auf „Loslegen“, um Ihr Tagebuch einzurichten (oder auf „Überspringen“, um vorerst Standardziele auf Basis Ihres Geschlechts zu verwenden)
- Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht, Ihre Größe und Ihr Aktivitätsniveau ein. So können wir Ihr tägliches Kalorienziel anpassen
-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

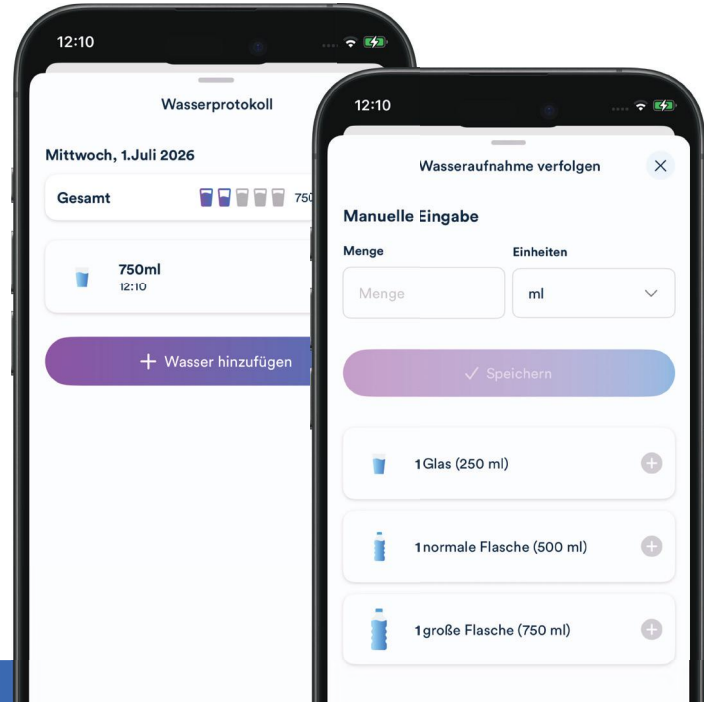
Verfolgen Sie Ihren Tag und behalten Sie Ihren Fortschritt auf einen Blick im Überblick.

- Ihr Tagebuch zeigt verbleibende Kalorien, verbrannte Kalorien sowie Ihre Kohlenhydrate, Fette und Proteine für den Tag
- Bauen Sie 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 im Blick.

- Verfolgen Sie Ihre Wasseraufnahme in Richtung Ihres Tagesziels
- 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

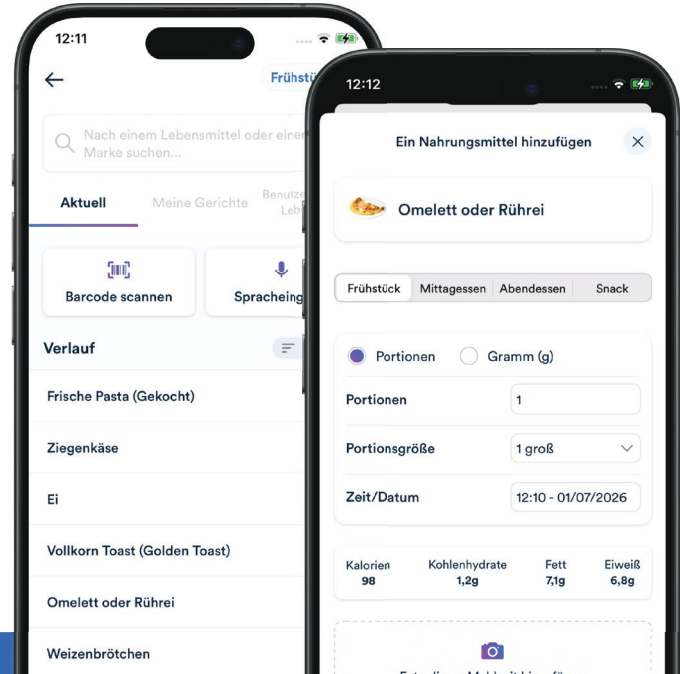
Tippen Sie auf „Neue Mahlzeit hinzufügen“ (oder +) und wählen Sie, wie Sie es protokollieren:

- 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 Mahlzeiten“ 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 Bildungsführer, Nachrichten, Forschung, Interviews, exklusive Q&As und Kommentare, die auf Ihre Vorlieben zugeschnitten sind. Entdecken Sie empfohlene Inhalte basierend auf Ihren Interessen und was andere Menschen wie Sie sind Lesen.

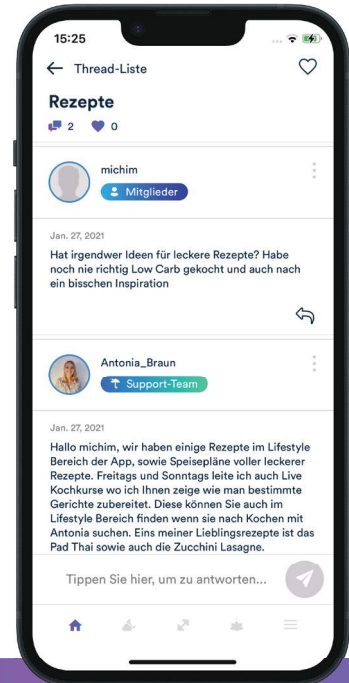
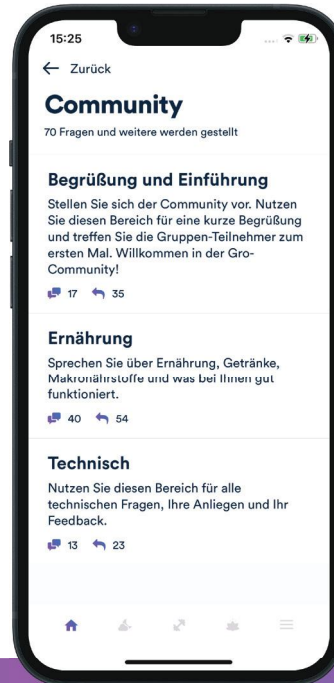
- Tippen Sie auf einen Artikel, um mehr zu sehen
- Tippen Sie auf ♥ um es unter Ihren Favoriten zu speichern
- Tippen Sie auf [Einen kommentar hinterlassen](#) → um einen Kommentar zu hinterlassen Ihre Kommentare

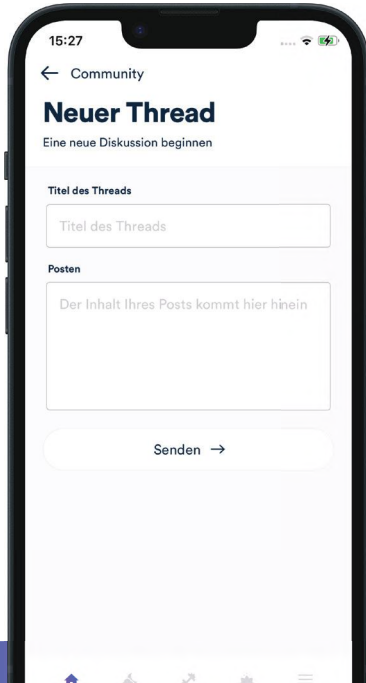


Gemeinschaft

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 einen Diskussionsfaden, um mehr zu lesen
- Tippen Sie auf [Tippen Sie hier, um zu antworten...](#) um eine Antwort zu senden zu einer Diskussion.



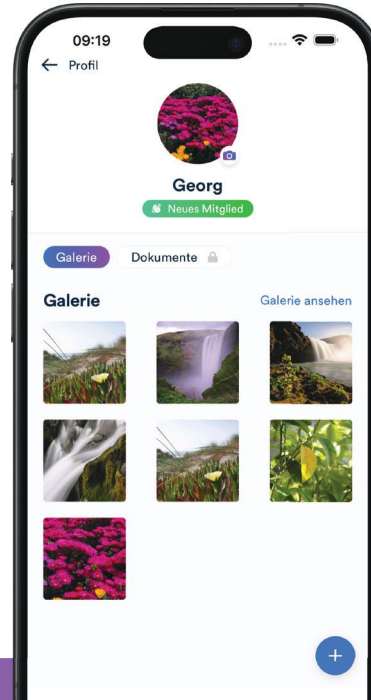


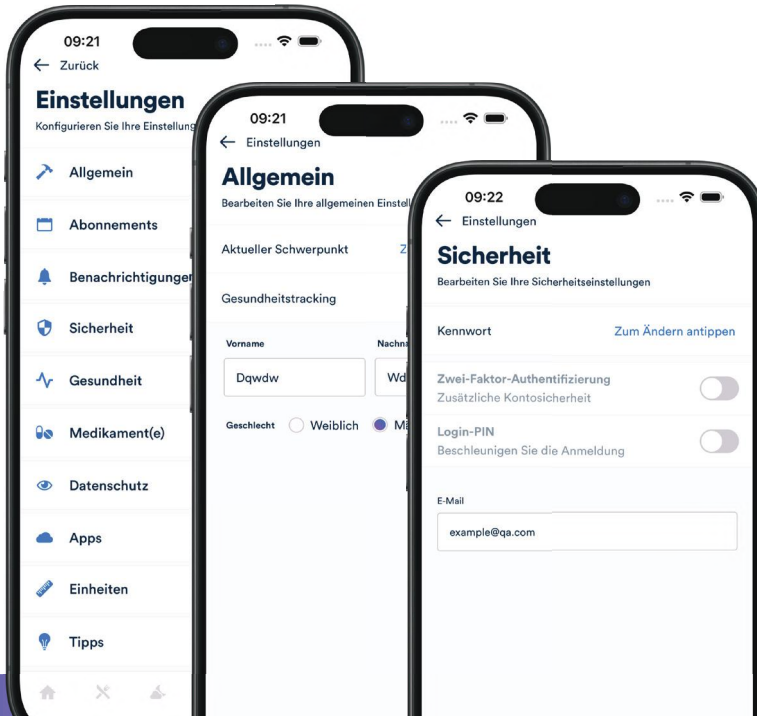
- Tippen Sie auf  um eine neue Diskussion zu beginnen
- Geben Sie einen Beitragstitel und eine Nachricht ein und tippen Sie auf **Posten** → um Ihr Diskussionsthema zu veröffentlichen
- Tippen Sie auf  einen beliebigen Diskussionsfaden, um ihn hinzuzufügen Ihre Favoriten

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 schalten Sie Gesundheitsartikel ein, die Sie unter Gesundheits-Tracking verfolgen möchten.

Benachrichtigungen

Schalten Sie Ihre Einstellungen für In-App- und E-Mail-Benachrichtigungen um.

Sicherheit

Aktualisieren Sie Ihre E-Mail Adresse und Ihr Passwort.

Gesundheit

Aktualisieren Sie Ihre Ernährungsweise, Allergien und Gesundheitszustände, stellen Sie Ihre Größe ein und aktualisieren Sie Ihre Raucher- und Status der Blutzuckertests.

Datenschutz

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

Apps

Um eine Verbindung zu ausgewählten Apps und Diensten herzustellen, tippen Sie auf **Verbinden** Sie sich und folgen Sie den Anweisungen.



Geräte

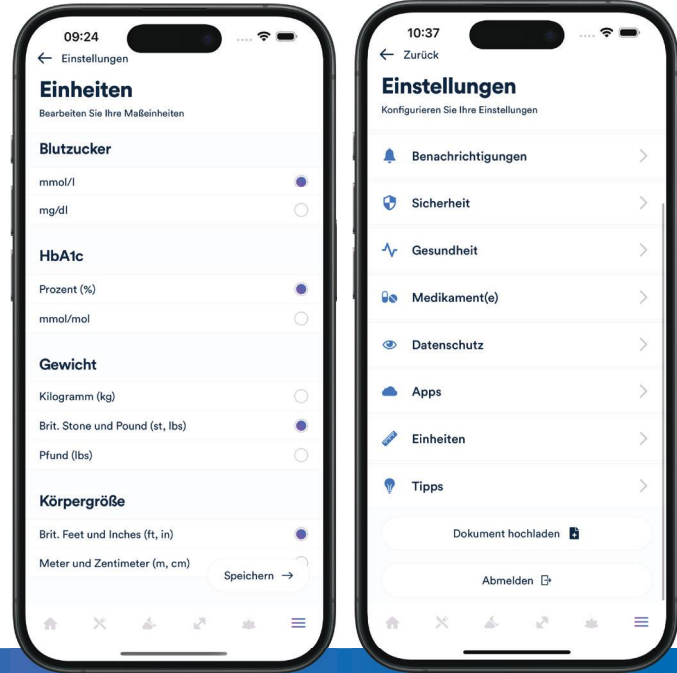
Verbinden Sie sich mit kompatiblen Bluetooth-fähigen Geräten.

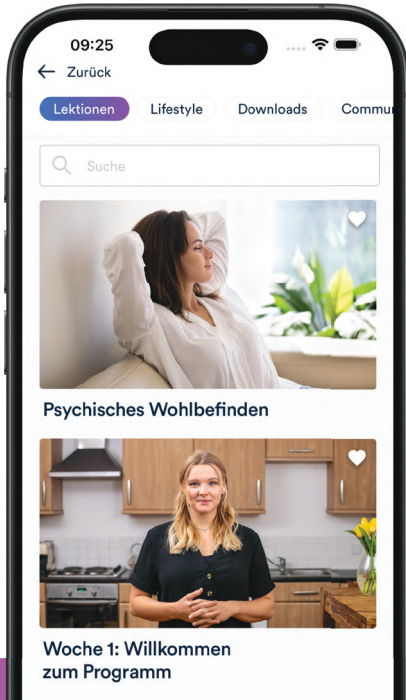
Einheiten

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

Abmelden

Tippen Sie auf **Abmelden** → um sich von der App auszuloggen.

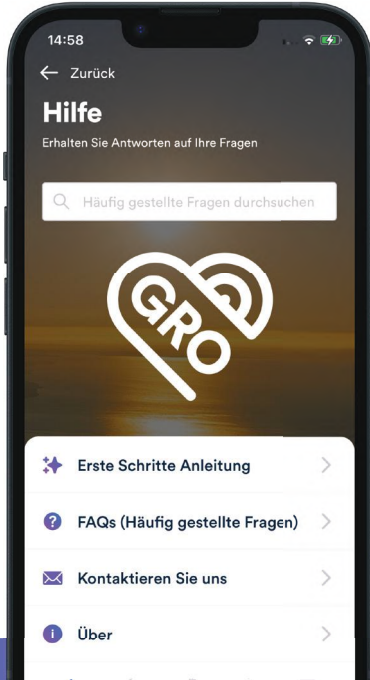




Favoriten

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

- Lektionen
- Lifestyle-Artikel
- Ressourcen
- Diskussionen in der Gemeinschaft
- Audio-Ressourcen (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 Fragen auf der Plattform technische und nicht-technische Fragen.

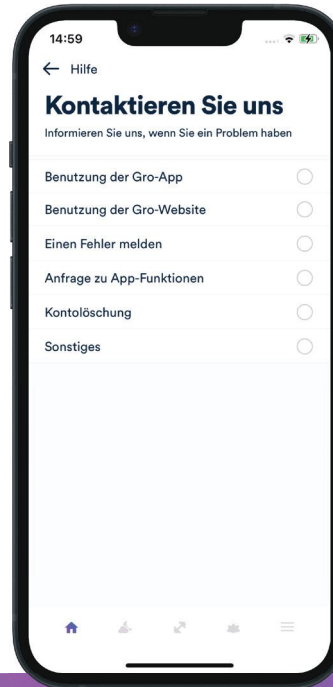
- Tippen Sie auf [FAQs](#) um häufig gestellte Fragen zu lesen.
- Tippen Sie auf eine Frage, um mehr zu lesen
- Tippen Sie auf 👍 oder 👎 um eine Antwort zu bewerten

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 →](#)

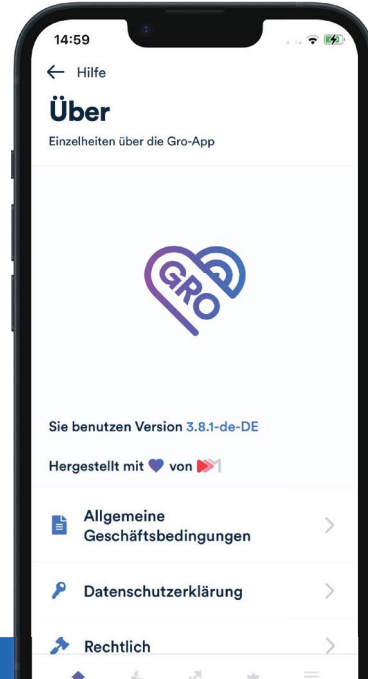
Ein Mitglied des Gro-Teams wird Ihnen innerhalb von 2 Arbeitsstunden.



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 mehr darüber zu erfahren, wie wir Ihre Daten respektieren
- 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.



Anbieter-ID: Ihre Anbieter-ID kann Ihre Erfahrung personalisieren.

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.



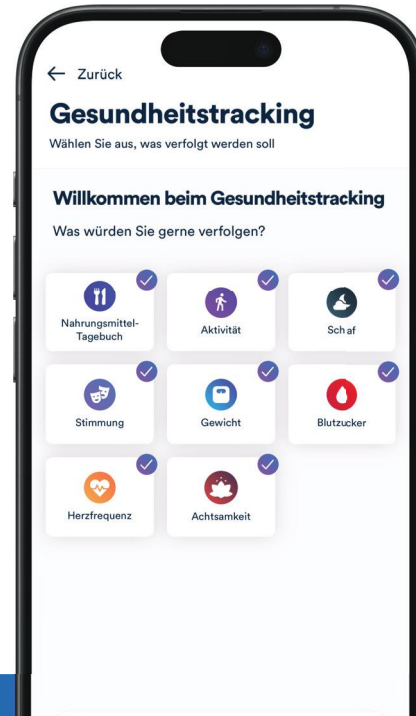
Aktivitätsniveau: Wenn Sie Ihr aktuelles Aktivitätsniveau auswählen, können die empfohlenen Aktivitäten und Trainingskurse an Ihr Fitnessniveau angepasst werden.

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



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.



