

04.04.03 Gebrauchsanweisung (deutsch)

Version 3.0

05. August 2026



Willkommen bei Alvie – schön, dass du da bist!

Diese Gebrauchsanweisung hilft dir dabei, Alvie sicher und effektiv zu nutzen. Du findest hier alle wichtigen Informationen zur Anwendung, zum medizinischen Hintergrund und zur sicheren Nutzung der App. So kannst du das Beste aus deinem Training herausholen, passend zu deinem persönlichen Verlauf und deinen Bedürfnissen.

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit, um alles in Ruhe durchzulesen, bevor du mit der Anwendung startest.

Hinweis: Bitte beachte, dass die in der Gebrauchsanweisung verwendeten App-Screenshots von Android-Geräten stammen. Die Benutzeroberfläche auf Apple-Geräten kann daher leicht abweichend aussehen.

Inhaltsverzeichnis

- [1 Einleitung](#)
- [2 Medizinische Zweckbestimmung](#)
- [3 Indikationen](#)
- [4 Ausschlusskriterien \(Kontraindikationen\)](#)
 - [4.1 Allgemeine Ausschlusskriterien](#)
 - [4.2 Medizinische Ausschlusskriterien \(Kontraindikationen\)](#)
 - [Absolute Kontraindikationen](#)
 - [Relative Kontraindikationen](#)
- [5 Funktionsweise und Therapiekonzept](#)
 - [5.1 Therapiekonzept](#)
 - [5.2 Technische Funktionsweise der Software](#)
- [6 Allgemeine Sicherheitshinweise](#)
- [7 Nebenwirkungen / Wechselwirkungen](#)
 - [Meldepflicht bei schwerwiegenden Ereignissen](#)
- [8 Anleitung zur Nutzung von Alvie](#)

- 8.1 Installation und Einrichtung
 - App herunterladen
 - Registrierung
 - Anmeldung
 - Onboarding
 - Abmelden
- 8.2 Navigation in der App
 - Oberer Bildschirmrand
 - Unterer Bildschirmrand
- 8.3 Trainingseinheit
- 8.4 Schmerzmanagement
- 8.5 Fehlerbehebung bei technischen Problemen
- 8.6 Anleitung zur Aktualisierung der Software
- 8.7 Hinweise zum Datenschutz
- 9 Herstellerangaben und Kontakt
 - Produktinformationen
- 10 Weiterführende Informationen
- 11 Anhang
 - 11.1 Begrifflichkeiten/ Symbole

1 Einleitung

Alvie ist eine App, die therapeutisch zur Behandlung von unspezifischen Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule eingesetzt werden kann. Das Ziel ist es, Rückenschmerzen zu lindern, die Funktion zu verbessern und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten zu erhöhen. Zudem soll Alvie die Gesundheitskompetenz und Therapietreue der Anwender:innen fördern. Die Indikation umfasst die Behandlung von unspezifischen Rückenschmerzen (ICD-10-Code M54).

2 Medizinische Zweckbestimmung

Bei Alvie handelt es sich um eine Software zur patientenindividuellen Behandlung von unspezifischen Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule (HWS) sowie im Bereich der Brust- (BWS) und Lendenwirbelsäule (LWS). Durch die algorithmusgestützte Ausgabe patientenindividueller Trainings sowie die Bereitstellung von gesundheitsbezogenen Informationen und Entspannungsübungen werden der Rückenschmerz und die Lebensqualität des Nutzers verbessert, sowie die Gesundheitskompetenz und Therapietreue (Adhärenz) erhöht.

3 Indikationen

Alvie ist für dich geeignet, wenn du unter akuten, subakuten oder chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen leidest – ohne dass eine spezifische Ursache festgestellt wurde. Medizinisch spricht man hier von **unspezifischen Schmerzen in Rücken- und Nackenbereich**, die unter dem ICD-10-Code **M54** zusammengefasst werden.

Wichtig ist: Deine Beschwerden wurden ärztlich abgeklärt, und es liegen keine ernsthaften Ursachen vor, die gegen körperliche Aktivität oder Bewegung sprechen (siehe Punkt 4).

Eingesetzt wird Alvie zur:

- Förderung von Bewegung durch ein individuell angepasstes Trainingsprogramm,
- Verbesserung des Verständnisses für Schmerzen durch edukative Inhalte,
- Unterstützung bei der Bewältigung von Schmerzen im Alltag.

Der medizinische Nutzen von Alvie besteht in:

- der Verbesserung des Gesundheitszustands,
- der Linderung von Beschwerden,
- der Erhöhung der Lebensqualität.

Patientenrelevante Struktur- und Verfahrensverbesserungen:

- Stärkung der Gesundheitskompetenz (z. B. durch Wissen über Schmerzmechanismen),
- Förderung der Adhärenz (z. B. durch tägliches Feedback und flexible Trainingssteuerung).

Hinweis: Alvie funktioniert eigenständig und benötigt keine weiteren Geräte oder Zubehör. Stelle jedoch sicher, dass dein Endgerät mit einem Betriebssystem ab Android 14 und iOS 18 läuft.

4 Ausschlusskriterien (Kontraindikationen)

In bestimmten Fällen sollte Alvie nicht oder nur nach Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Arzt verwendet werden. Bitte beachte die folgenden Hinweise sorgfältig.

Die nachfolgende Auflistung der Ausschlusskriterien gibt an, unter welchen Umständen von der Verwendung des Produkts abgeraten wird. Bitte stelle vor der Nutzung von Alvie sicher, dass keine der Ausschlusskriterien vorliegen. Bei Fragen, wende dich bitte an deinen Arzt oder deine Ärztin.

Sollte Alvie trotz Vorliegen eines Ausschlusskriteriums genutzt werden, kann dies gesundheitliche Risiken zur Folge haben – zum Beispiel eine Verschlimmerung bestehender Beschwerden oder eine Verzögerung sinnvoller medizinischer Maßnahmen.

4.1 Allgemeine Ausschlusskriterien

Die Anwendung von Alvie ist nicht vorgesehen für:

- Personen unter 18 Jahren,
- schwangere Personen,

- Menschen, die nicht in der Lage sind, der App selbstständig zu folgen (z. B. bei ausgeprägten kognitiven Einschränkungen oder Sprachbarrieren),
- Personen ohne vorherige ärztliche Abklärung der Beschwerden.

In diesen Fällen sollte vor der Nutzung immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

4.2 Medizinische Ausschlusskriterien (Kontraindikationen)

Bitte stelle vor Verwendung der App sicher, dass die nachfolgenden medizinischen Ausschlusskriterien mit einem Arzt oder einer Ärztin abgeklärt wurden.

Absolute Kontraindikationen

Bei absoluten Kontraindikationen handelt es sich um Umstände, unter denen Alvie in keinem Fall genutzt werden sollte. Bei Vorliegen mindestens einer der absoluten Kontraindikationen sollte auf die Nutzung von Alvie verzichtet werden, da negative Auswirkungen auf das gesundheitliche Wohl zu erwarten sind.

Stelle sicher, dass keiner der nachfolgenden, absoluten Kontraindikationen auf dich zutreffen.

Bei Fragen, wende dich bitte an deinen Arzt oder deine Ärztin.

Neurologische Erkrankungen:

- Vorliegen von Lähmungen in den Armen oder Beinen
 - **G81.-**: Hemiparese und Hemiplegie
 - **G82.-**: Paraparese und Paraplegie, Tetraparese und Tetraplegie
 - **G83.-**: Sonstige Lähmungssyndrome

Knochenbruch bei Osteoporose:

- Erfahrung eines Knochenbruchs nach dem Husten, Niesen oder schweren Heben (Bagateltrauma).
 - **M80.-**: Osteoporose mit pathologischer Fraktur

Infektionen:

- Derzeitiges Leiden an Fieber.
 - **R50.-**: Fieber sonstiger und unbekannter Ursache
- Leiden an einer akuten Infektion des Gewebes.
 - **L03.-**: Phlegmone (akute Weichteilinfektion)
 - **M60.-**: Myositis (Entzündung der Muskeln)

Bandscheibenschäden:

- Vorliegen von schweren oder akuten Bandscheibenerkrankungen.

- **M50.-**: Zervikale Bandscheibenschäden
- **M51.-**: Sonstige Bandscheibenschäden

Weitere Ausschlusskriterien:

- Bekanntsein einer Schwangerschaft.
 - **O09.-**: Schwangerschaftsdauer
- Vorliegen einer verstärkten Sturzneigung.
 - **R29.6**: Sturzneigung, anderenorts nicht klassifiziert

Relative Kontraindikationen

Bei relativen Kontraindikationen handelt es sich um Umstände, unter denen Alvie nur nach ärztlicher Abklärung genutzt werden sollte. Bei Vorliegen mindestens einer der relativen Kontraindikationen sollte die Nutzung von Alvie ärztlich abgeklärt werden, da negative Auswirkungen auf das gesundheitliche Wohl auftreten können.

Stelle sicher, dass keine der nachfolgenden, relativen Kontraindikationen auf dich zutreffen. Andernfalls ist eine Klärung mit einem Arzt oder einer Ärztin notwendig.

Bei Fragen, wende dich bitte an deinen Arzt oder deine Ärztin.

Neurologische Erkrankungen:

- Leiden an einer ausgeprägten Mononeuropathie mit Funktionsstörungen.
 - **G56.-**: Mononeuropathien der oberen Extremität
 - **G57.-**: Mononeuropathien der unteren Extremität

Knochenbruch:

- Vorliegen eines Knochenbruchs (im für die Anwendung bewegungsrelevanten Bereich).
 - **T14.2**: Fraktur an einer nicht näher bezeichneten Körperregion

Metastasen oder Tumore:

- Vorliegen einer Krebserkrankung (je nach Lokalisation und Schwere).
 - **C00-C97**: Bösartige Neubildungen
- Derzeitige Durchführung einer Chemotherapie (je nach Verlauf).
 - **Z51.1**: Chemotherapie-Sitzung wegen bösartiger Neubildung

Infektionen:

- Derzeitiges Leiden an einem Infekt.
 - **A30-A49**: Sonstige bakterielle Krankheiten

- **B25-B34:** Sonstige Viruskrankheiten
- **B99.-:** Sonstige und nicht näher bezeichnete Infektionskrankheiten
- **J00-J06:** Akute Infektion der oberen Atemwege

Gelenkerkrankungen:

- Feststellung einer entzündlichen Gelenkerkrankung (je nach Lokalisation und Schweregrad).
 - **M00.-:** Eitrige Arthritis
 - **M05.-:** Seropositive chronische Polyarthritis
 - **M06.-:** Sonstige chronische Polyarthritis
 - **M35.3:** Polymyalgia rheumatica
 - **M45:** Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew)
 - **M46.-:** Sonstige entzündliche Spondylopathien
- Vorliegen einer Instabilität oder Deformität eines Gelenkes (das für die Anwendung bewegungsrelevant ist).
 - **M25.3-:** Sonstige Instabilität eines Gelenkes
 - **M93.2:** Osteochondrosis dissecans
 - **Q65.8:** Sonstige angeborene Deformitäten der Hüfte (inkl. Hüftdysplasie)

Atemwegserkrankungen:

- Leiden unter akuter Luftnot oder schwerwiegenden Atemproblemen.
 - **J44.-:** Sonstige chronische obstruktive Lungenkrankheit (je nach Schweregrad)
 - **J45.-:** Asthma bronchiale (je nach Schweregrad)
 - **R06.0:** Dyspnoe (Luftnot)

Herzerkrankungen:

- Bekanntsein einer Herzschwäche oder Herzerkrankung (je nach Schweregrad und Verlaufsform).
 - **I20.-:** Angina pectoris
 - **I21.-:** Akuter Myokardinfarkt
 - **I50.-:** Herzinsuffizienz
 - **I51.-:** Komplikationen einer Herzkrankheit und ungenau beschriebene Herzkrankheit

Operationen:

- Durchgeführte Operation (im bewegungsrelevanten Bereich).
 - **Z98.-:** Sonstige Zustände nach chirurgischem Eingriff
- Komplikationen durch Implantate oder Prothesen.

- **T84.-:** Komplikationen durch orthopädische Endoprothesen, Implantate oder Transplantate

Sehdefizite:

- Leiden unter Sehstörungen (je nach Schweregrad).
 - **H54.-:** Sehbehinderung einschließlich Blindheit

5 Funktionsweise und Therapiekonzept

Alvie ist eine digitale Anwendung zur Behandlung von unspezifischen Rücken- und Nackenschmerzen (ICD-10: M54). Die App soll dir helfen, Schmerzen zu lindern, deine Funktion zu verbessern und dich dabei unterstützen, aktiv und selbstbestimmt mit deinen Beschwerden umzugehen.

5.1 Therapiekonzept

Die therapeutische Wirkung von Alvie beruht auf einem biopsychosozialen Ansatz, der auf den nationalen Versorgungsleitlinien basiert. Die App folgt dem empfohlenen, multimodalen Ansatz und kombiniert aktive Bewegungstherapie, edukative Inhalte und Strategien zur Schmerzbewältigung.

Zentrale Funktionsbausteine sind:

1. Personalisiertes Training:

Alvie bietet alle zwei Tage ein etwa 30-minütiges Trainingsprogramm mit Warm-up, Mobilisation, Kräftigung und Cooldown. Die Übungen werden an deine aktuelle Schmerzsituation und dein Feedback angepasst. An Ruhetagen stehen alternative Inhalte wie Atmung, Entspannung und sanfte Mobilisierung zur Verfügung.

2. Wissensvermittlung (Edukation):

In interaktiven, leicht verständlichen Kursen lernst du, wie Schmerzen entstehen, was du selbst tun kannst und wie du langfristig aktiv bleibst. Die Inhalte sind als Texte, Videos, Audios oder Quizfragen aufbereitet.

3. Kontinuierliches Schmerzmonitoring:

Tägliche Schmerzeinschätzungen sowie Rückmeldungen nach dem Training ermöglichen eine dynamische Anpassung deines Programms – auch bei akuten Schmerzphasen.

4. Schmerz Management:

Bei einem erhöhten Schmerzlevel wird das reguläre Training pausiert. Stattdessen erhältst du Zugang zu einem speziellen Programm mit Bewegung, Aufklärung und Entspannung.

5. Verlaufsübersicht und Motivation:

Du kannst deine Fortschritte jederzeit einsehen – z. B. Schmerzverlauf, Trainingshäufigkeit

oder absolvierte Wissenslektionen. Erinnerungen und Streaks halten deine Motivation aufrecht.

5.2 Technische Funktionsweise der Software

Alvie nutzt einen evidenzbasierten Übungspool, der von Expert:innen aus der Medizin und Sportwissenschaft entwickelt wurde.

Die App verarbeitet personenbezogene Gesundheitsdaten, die du während des Onboardings und im Verlauf der Nutzung eingibst, darunter:

- Alter, Geschlecht, Aktivitätsniveau
- Beschwerdebereich und Schmerzintensität (täglich)
- Rückmeldungen zur Trainingsbelastung

Ein integrierter **Algorithmus** wertet diese Angaben aus, um ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen. Dieses passt sich kontinuierlich an, abhängig von:

- aktuellen Schmerzangaben,
- wahrgenommener Belastung,
- vorherigem Trainingsverlauf.

Die Software reagiert direkt auf dein Feedback und unterstützt so eine sichere und effektive Anwendung.

Hinweis: Alvie arbeitet eigenständig und interagiert nicht mit anderen Geräten oder Softwaresystemen.

6 Allgemeine Sicherheitshinweise

Damit du Alvie sicher und wirksam nutzen kannst, beachte bitte die folgenden Hinweise:

• **Bestimmungsgemäße Anwendung:**

Alvie darf ausschließlich zur Behandlung unspezifischer Rücken- und Nackenschmerzen (ICD-10: M54) bestimmungsgemäß verwendet werden. Die Anwendung bei anderen Erkrankungen oder Symptomen ist nicht vorgesehen und kann gesundheitliche Risiken bergen.

• **Kein Ersatz für ärztliche Beratung oder Diagnostik:**

Alvie kann keine medizinische Diagnose stellen oder gefährliche Ursachen deiner Beschwerden ausschließen. Die App ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bei Unsicherheiten, neu auftretenden oder sich verschlechternden Beschwerden wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt.

- **Nutzungsumgebung:**

Die Anwendung ist für das häusliche Umfeld vorgesehen. Sorge für ausreichend Platz, eine sichere Unterlage und vermeide Stolperfallen. Achte auf bequeme Kleidung und trainiere möglichst ungestört.

- **Sprachverständnis und technische Fähigkeiten:**

Um Alvie sicher zu nutzen, solltest du über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen (mindestens Niveau B2) und grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit einer App und einem mobilen Endgerät mitbringen.

- **Ehrliche und sorgfältige Angaben:**

Bitte beantworte alle Fragen zu deinen Beschwerden, Schmerzen oder zur Trainingsbelastung sorgfältig und wahrheitsgemäß. Nur so kann die App dein Programm sicher anpassen. Falsche oder ungenaue Angaben können dazu führen, dass du Übungen erhältst, die nicht zu dir passen – das kann zu Schmerzen oder Verletzungen führen.

- **Datenschutz und Gerätesicherheit:**

Nutze die App nur auf deinem privaten Endgerät und gewähre anderen keinen Zugriff auf dein Alvie-Konto. Verwende keine offenen WLAN-Verbindungen, wenn du mit sensiblen Daten arbeitest. (siehe auch 8.7)

- **Updates:**

Halte die App auf dem neuesten Stand und führe Updates durch, sobald sie verfügbar sind – sie enthalten wichtige Verbesserungen und sicherheitsrelevante Inhalte. (siehe 8.6)

- **Anwendungsdauer und Häufigkeit:**

Alvie empfiehlt ein Training alle zwei Tage mit einer Dauer von etwa 30 Minuten. An den Zwischentagen kannst du ergänzende Inhalte problemlos nutzen. Eine kontinuierliche Anwendung über mindestens 90 Tage wird empfohlen. Physiotherapeutische Behandlungen können parallel stattfinden. Halte dazu ggf. Rücksprache mit dem/der Behandler:in.

- **Abbruch bei Beschwerden:**

Wenn du während oder nach einer Übung Schmerzen verspürst oder unsicher bist, wie sie korrekt auszuführen ist, brich die Übung ab und gib Alvie Feedback über den Schmerzblitz (siehe 8.3). Bei starken oder anhaltenden Beschwerden hole ärztlichen Rat ein.

- **Einschränkungen bei bestimmten Übungen:**

Einige Übungen erfordern Positionen auf dem Boden oder im Einbeinstand. Wenn du dich aus bestimmten Positionen nicht sicher aufrichten kannst oder Gleichgewichtsschwierigkeiten hast, überspringe die Übung und kontaktiere ggf. medizinisches Fachpersonal.

- **Keine Anwendung unter Alkohol- oder Drogeneinfluss:**

Trainiere nicht, wenn du unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehst, die

deine Reaktionsfähigkeit oder Koordination beeinträchtigen.

7 Nebenwirkungen / Wechselwirkungen

Alvie wurde sorgfältig entwickelt und geprüft. Zum Zeitpunkt der Verfassung sind keine Meldungen von Nebenwirkungen bekannt. Bei korrekter, bestimmungsgemäßer Anwendung sind **keine ernsthaften Nebenwirkungen** zu erwarten. Dennoch kann es – wie bei jeder Form körperlicher Aktivität – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen.

Folgende Nebenwirkungen können auftreten:

- **Muskelkater** – besonders zu Beginn oder nach längerer Pause.
- **Vorübergehende Schmerzen** in Gelenken, Muskeln oder Sehnen durch leichte Überbeanspruchung.
- **Veränderte Schmerzintensität** – auch an bisher schmerzfreien Körperstellen.
- **Verspannungen, Krämpfe oder Schmerzen** in jeglicher Muskulatur durch Überbeanspruchung.

Diese Beschwerden sind meist harmlos und verschwinden nach kurzer Zeit wieder. Wenn sie länger als ein paar Tage anhalten oder dich verunsichern, wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt.

Wichtiger Hinweis:

Alvie ersetzt keine ärztliche Diagnostik und kann keine gefährlichen Ursachen deiner Beschwerden ausschließen. Bei neuen, ungewohnten oder sich verschlimmernden Symptomen solltest du das Training pausieren und medizinischen Rat einholen.

Meldepflicht bei schwerwiegenden Ereignissen

Wenn es im Zusammenhang mit der Nutzung von Alvie zu **schwerwiegenden Vorkommnissen** kommt – also z. B. zu einer gesundheitlichen Verschlechterung, Verletzung oder einem dauerhaften Schaden –, **bist du verpflichtet**, dies zu melden. Bitte wende dich dafür umgehend an uns als Hersteller.

Du erreichst uns zur Meldung eines solchen Vorfalls unter:

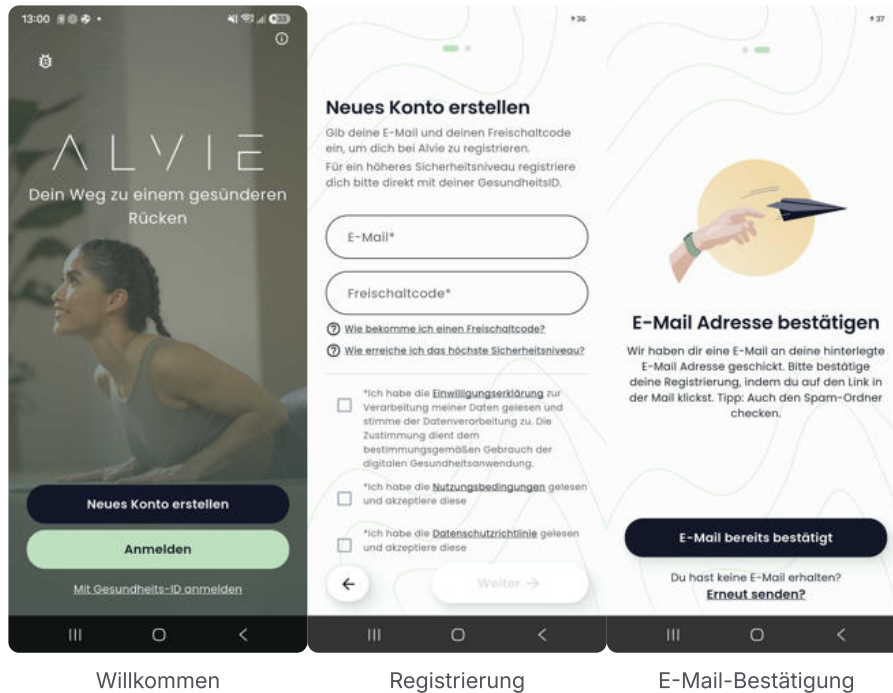
support@ankerhealth.com

Weitere Informationen zum Hersteller findest du im Abschnitt **9 Herstellerangaben**.

8 Anleitung zur Nutzung von Alvie

In diesem Abschnitt erfährst du Schritt für Schritt, wie du Alvie installierst, nutzt und bei Bedarf Probleme behebst. Die App ist so aufgebaut, dass du intuitiv durch alle Inhalte geführt wirst – trotzdem lohnt sich ein kurzer Überblick vorab.

8.1 Installation und Einrichtung



App herunterladen

Du kannst Alvie im App Store (iOS) oder im Google Play Store (Android) herunterladen:

- [Alvie im App Store \(iOS\)](#)
- [Alvie im Google Play Store \(Android\)](#)

Alvie wurde für die Nutzung auf Smartphones konzipiert und ist kompatibel mit Betriebssystemen ab Android 14 und iOS 18. Bitte stelle sicher, dass du eine funktionierende Internetverbindung hast.

Die Nutzung auf Tablets ist derzeit nicht möglich.

Registrierung

Du hast **noch kein Konto bei Alvie** und möchtest dich gerne als neuer Nutzer registrieren?

1. Bitte wähle **“Neues Konto erstellen”** (siehe Bild “Willkommen”)
2. Gib deine **E-Mail-Adresse** und deinen **16-stelligen Freischaltcode** ein (siehe Bild “Registrierung”). Den Freischaltcode kannst du unter alvie.app/registrieren erwerben. Achte darauf, keine Leerzeichen oder Sonderzeichen bei der Eingabe zu verwenden. (Bsp.: “ABCDEFGHIIJKLMN01”)
3. **Die Checkboxes:** Für eine Registrierung benötigen wir deine Einwilligungen in allen drei Feldern. (siehe Bild “Registrierung”)

4. Bitte lege im nächsten Screen ein **Passwort** fest, welches die angegebenen Mindestanforderungen erfüllt. (Bsp. "Test1234567!")
5. **Wiederhole** die Eingabe, um dein Passwort zu bestätigen und tippe auf "**Konto erstellen**".
6. Aus Sicherheitsgründen sind deine Geräte-PIN oder biometrische Daten erforderlich, um Alvie zu nutzen. Bitte **bestätige deine Authentifizierung** gemäß der Voreinstellungen auf deinem Gerät. Die gewählte Methode wird künftig auch zum Anmelden in der App verwendet.
7. **Bestätige** nun noch **deine E-Mail-Adresse**. Öffne dafür dein E-Mail-Postfach und die eingegangene Mail von Alvie (ggf. auch den Spam-Ordner checken). Klicke auf den "Link zur Bestätigung der E-Mail-Adresse" und bestätige den grünen Button. Kehre nun in die App zurück und drücke auf "E-Mail bereits bestätigt".
8. **Starte** mit dem Onboarding von Alvie, um die App für dich zu personalisieren.

Anmeldung

Du hast **bereits ein Konto bei Alvie** und möchtest dich erneut anmelden?

1. Bitte gib deinen **16-stelligen Freischaltcode oder deine E-Mail-Adresse** in das erste Feld ein. Achte darauf, beim Freischaltcode keine Leerzeichen oder Sonderzeichen zu verwenden. (Bsp.: "ABCDEFGHJKLMN01")
2. Gib anschließend dein bestehendes **Passwort** ein.
3. Die 2-Faktor-Authentifizierung wird automatisch ausgelöst. Nutze auch hier deine Biometrie oder den Geräte-PIN. **Bestätige** deine Eingabe und starte in die App.

Onboarding

Beim ersten Starten der App wirst du durch ein kurzes Onboarding (Anmeldeprozess zur Personalisierung der App) geführt. Bitte beantworte alle Fragen sorgfältig und wahrheitsgemäß. Nur so kann die App dein Programm sicher anpassen. Falsche oder ungenaue Angaben können dazu führen, dass du Übungen erhältst, die nicht zu dir passen – das kann zu Schmerzen oder Verletzungen führen.

Folgende Angaben erwarten dich:

- Angaben zu Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht
- Einschätzung deines Aktivitätsniveaus
- Auswahl deines Beschwerdebereichs (z. B. LWS, HWS)
- Erste Schmerzeinschätzung auf einer Skala (Numeric Rating Scale) von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster vorstellbarer Schmerz)

→ Basierend auf diesen Angaben wird dein persönliches Programm zusammengestellt.

Abmelden

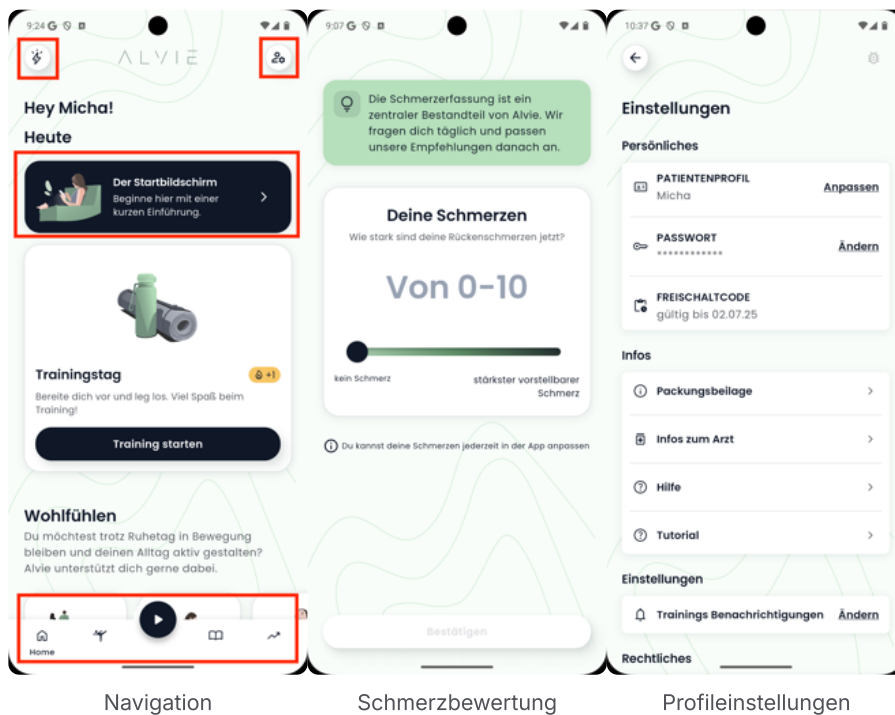
Wenn du während der Nutzung von Alvie die App aktiv schließt, oder eine andere App aufrufst und Alvie in den Hintergrund rückt, wirst du beim erneuten Öffnen von Alvie gebeten, die App zu entsperren. Je nach Voreinstellung, wird dafür dein Geräte-PIN oder die biometrische Authentifizierung verwendet.

In deinen Profileinstellungen findest du am unteren Ende die Option, dich aus dem Konto auszuloggen. Dann wird beim nächsten Öffnen der App die Eingabe von Freischaltcode (oder E-Mail) und dem Passwort notwendig.

8.2 Navigation in der App

Alvie verfügt über intuitive Navigationselemente, um den einfachen Zugriff auf Schlüsselfunktionen und Informationen zu gewährleisten. Dennoch steht ein Tutorial zur Verfügung, um neue Benutzer:innen durch jeden Bildschirm zu führen. Die Navigation ist in zwei Hauptbereiche unterteilt: Die Navigation am oberen und am unteren Bildschirmrand.

Oberer Bildschirmrand



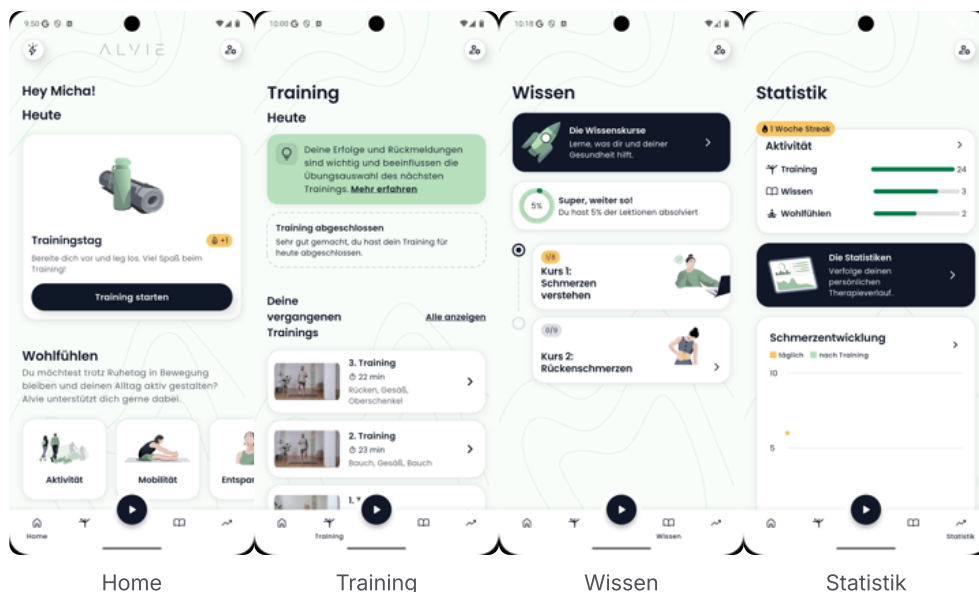
Am oberen Ende des Bildschirms findest du zwei Möglichkeiten vor:

- **Schmerzsymbol (Blitz):** Über dieses Symbol kommst du jederzeit in die Schmerzbewertung (Skala von 0-10). Diese Funktion ist ein entscheidender Bestandteil der App, die sicherstellt, dass dein aktuelles Schmerzniveau überwacht und entsprechend reagiert wird. Diese

Bewertung wird täglich mindestens einmal eingefordert. Aber auch Änderungen während des Tages sind wichtig zu melden, da sich die App-Inhalte daran anpassen.

- **Profileinstellungen:** Das Symbol oben rechts führt dich in dein Profil. Dort kannst du auf deine persönlichen Eingaben und Informationen zugreifen und Änderungen vornehmen. Außerdem findest du dort Informationen zum Produkt, Kontaktmöglichkeiten und rechtliche Bedingungen. Auch kannst du hier jederzeit deine Benachrichtigungen anpassen oder dein Passwort ändern.
- **Tutorials:** Zu Beginn der Nutzung von Alvie zeigen wir dir für jeden Tab ein Tutorial an. Klicke dazu auf die dunkle Box und lerne, wie du dich auf dem jeweiligen Tab zurechtfindest. Nach einmaligem Öffnen wird die Box nicht mehr angezeigt. Du findest die Tutorials aber jederzeit in deinen Profileinstellungen wieder.

Unterer Bildschirmrand



Home

Der sogenannte “Home” Tab ist die Startseite der Alvie-App. Hier findest du einen Überblick über deinen täglichen Fokus. Dieser Fokus wechselt dynamisch und passt sich deiner Aktivität und deinen Schmerzen an. So erhältst du entsprechend individuelle Inhalte und Aktionen.

Zudem bietet dir die Startseite “Home” Zugriff auf ergänzende Aktivitäten wie Entspannungsübungen und Bewegungstipps für den Alltag. Motivierende Nachrichten und Fortschrittsberichte erwarten dich.

Training

Der “Training” Tab ist eine zentrale Funktion der App, die dir einen Zugang zu deinen personalisierten Trainingseinheiten und vergangenen Workouts bietet. Abhängig vom täglichen Fokus, passen sich die Inhalte und der Schwerpunkt in diesem Tab an. Die wichtigsten Komponenten sind:

- **Täglicher Fokus:** Zeigt den aktuellen Trainingsstatus des Nutzers an, z. B. Trainingstag oder Ruhetag, mit maßgeschneiderten Inhalten und Anweisungen.
- **Vergangene Trainings:** Listet deine bisherigen Trainingseinheiten auf.
- **Ergänzende Aktivitäten:** An Ruhetagen schlägt dir Alvie ergänzende Aktivitäten für deinen regenerativen Tag vor.

Wichtig: Bei starken Schmerzen wird das Training gesperrt und durch das Schmerzmanagement ersetzt (siehe 8.4).

Wissen

Unter “Wissen” findest du eine umfassende Sammlung von Lernmöglichkeiten, die sich auf Rückenschmerzen und verwandte Themen konzentrieren. Du lernst hier beispielsweise, was Schmerzen bedeuten und wie man mit ihnen umgeht.

Die Inhalte sind thematisch in Kurse unterteilt, die aufeinander aufbauen und einen linearen und progressiven Lernansatz fördern.

Die Kurse nutzen eine Vielzahl ansprechender Bildungstechniken, darunter Texte, Bilder, Quizze, Audioinhalte und praktische Experimente. Dieser vielfältige Ansatz stellt sicher, dass alle Lerntypen angesprochen werden und das Verständnis durch interaktive Elemente vertieft wird. Durch die Absolvierung dieser Kurse erwirbst du wertvolles Wissen und Werkzeuge, um eine aktive Rolle in deinem ganz persönlichen Prozess zu übernehmen.

Statistik

Der “Statistik” Tab bietet dir eine detaillierte Ansicht deines Fortschritts und deiner Erfolge mit Alvie. Hier kannst du deinen Schmerz- und Trainingsverlauf im Blick behalten und dich durch Wochen-Streaks motiviert halten. Diese Funktionen schaffen ein Erfolgserlebnis und fördern die konsequente Teilnahme an Trainings- und Bildungsaktivitäten.

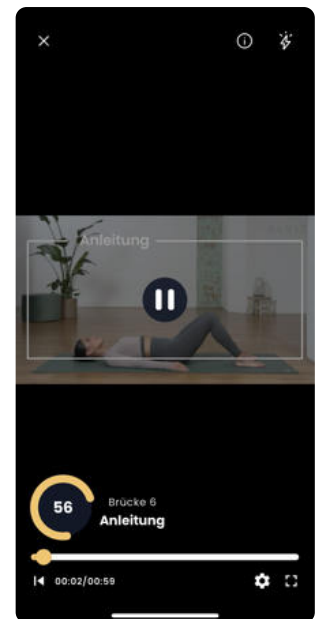
Play

Über das “Play” (Abspielsymbol) in der Mitte der Navigation am unteren Bildschirmrand kannst du die tägliche Hauptfunktion starten. Probiere es einfach aus.

8.3 Trainingseinheit

Der Ablauf des Alvie-Trainings ist sorgfältig gestaltet. Um dir ein personalisiertes und adaptives Trainingserlebnis zu bieten, das auf deinen Fortschritt und dein Schmerzniveau abgestimmt ist, passen sich die Inhalte deinen Eingaben an. Dies stellt sicher, dass die Übungen sowohl sicher als auch effektiv für dich sind. Der Ablauf des Trainings gliedert sich in Aufwärm-, Mobilisations-, Kraft- und Cooldown-Übungen. Die Reihenfolge stellt sicher, dass dein Körper optimal auf den Hauptteil des Trainings vorbereitet wird.

Die im Training eingebauten Pausen nutzt Alvie, um Feedback zur Schwierigkeit der Übungen von dir einzuholen. Dieses Feedback ist entscheidend, da es zukünftige Einheiten an deine aktuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse anpasst. Auch den Schmerzblitz findest du in der oberen rechten Bildschirmecke. Sollten sich deine Schmerzen im Laufe des Trainings ändern, kannst du das dort melden und wir passen dein Training entsprechend an. Über das Info-Symbol findest du zusätzliche Informationen zur Übung und kannst dir die Anleitung in Ruhe durchlesen.



8.4 Schmerzmanagement

Solltest du erhöhte Schmerzen auf der Skala angeben, wirst du automatisch in das Schmerzmanagement geleitet, das schmerzlindernde Techniken beinhaltet. Diese Übungen konzentrieren sich auf sanfte, langsame und kontrollierte Bewegungen, die in einer Position durchgeführt werden, in der du dich am wohlsten fühlst.

Alvie aktiviert dann einen Sicherheitsmechanismus, um Kontraindikationen erneut abzufragen, und gibt dir Ratschläge, wann eine ärztliche Konsultation erforderlich sein könnte. Dieser adaptive Ansatz stellt sicher, dass die Inhalte auf deinen aktuellen Schmerzzustand zugeschnitten bleiben und hilft dir, deinen Schmerzverlauf zu überwachen.

8.5 Fehlerbehebung bei technischen Problemen

Sollte es bei der Nutzung von Alvie zu Problemen kommen (z. B. Ladefehler, Verbindungsabbrüche oder unerwartetem Verhalten), können die folgenden Schritte helfen:

- **Stelle sicher, dass dein Betriebssystem aktuell ist**

Alvie unterstützt bestimmte Versionen von iOS und Android. Welche Versionen genau unterstützt werden, findest du in Abschnitt 8.1.

- **Überprüfe deine Internetverbindung**

Eine stabile Internetverbindung ist erforderlich, um Inhalte wie Trainingsvideos korrekt zu

laden.

- **Achte auf ausreichend freien Speicherplatz**

Wenn der Speicher deines Geräts voll ist, kann es zu Problemen beim Zwischenspeichern von Inhalten kommen.

- **Schließe die App vollständig und öffne sie erneut**

Manchmal hilft ein Neustart der App, um temporäre Fehler zu beheben.

- **Starte dein Gerät neu**

Ein Neustart kann Systemprozesse zurücksetzen und technische Probleme lösen.

- **Prüfe, ob eine neue App-Version verfügbar ist**

Installiere Updates aus dem App Store bzw. Google Play Store, um von Fehlerbehebungen und Verbesserungen zu profitieren. Eine Anleitung dazu findest du in Abschnitt 8.6.

Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktiere bitte unseren Support unter support@ankerhealth.com. Wir helfen dir gerne weiter.

8.6 Anleitung zur Aktualisierung der Software

Alvie wird regelmäßig weiterentwickelt und verbessert. Um die bestmögliche Nutzung sicherzustellen, empfehlen wir, die App stets in der aktuellsten Version zu verwenden. Es gibt drei Möglichkeiten, wie Updates erfolgen können:

- **Automatische Updates**

Wenn automatische App-Updates in den Geräteeinstellungen aktiviert sind, wird Alvie bei Veröffentlichung einer neuen Version automatisch über den App Store (iOS) oder Google Play Store (Android) aktualisiert. In diesem Fall musst du nichts weiter tun.

- **Manuelle Updates**

Wenn automatische Updates deaktiviert sind, kannst du jederzeit manuell nach neuen Versionen suchen und diese installieren. Öffne dazu den App Store bzw. Google Play Store, suche nach *Alvie* und tippe auf „Aktualisieren“, falls eine neue Version verfügbar ist.

- **Verpflichtende Updates bei wichtigen Änderungen**

Bei größeren Verbesserungen oder sicherheitsrelevanten Anpassungen kann es notwendig sein, dass du die App aktualisieren musst, bevor du sie weiter nutzen kannst. In diesem Fall erscheint beim Öffnen der App ein entsprechender Hinweis mit einer direkten Weiterleitung zur Aktualisierung im Store.

So stellen wir sicher, dass du jederzeit mit der neuesten und sichersten Version von Alvie arbeitest.

8.7 Hinweise zum Datenschutz

Alvie verarbeitet personenbezogene Gesundheitsdaten, um eine individualisierte Nutzung der Anwendung zu ermöglichen. Der Schutz deiner Daten hat für uns höchste Priorität.

Ausführliche Informationen zur Art der verarbeiteten Daten, den Zwecken der Verarbeitung, den Rechtsgrundlagen sowie zu deinen Rechten als betroffene Person findest du in unserer

Datenschutzerklärung.

Diese ist jederzeit über die App sowie unter folgendem Link abrufbar:

<https://ankerhealth.com/legal-docs/alvie-datenschutzerklaerung.pdf>

9 Herstellerangaben und Kontakt

Alvie ist ein Produkt der **Anker Health GmbH**.

Sollte es zu Fragen, Fehlern oder anderen Vorkommnissen kommen, melde dich bitte direkt beim Hersteller:



Anker Health GmbH

Oberkonnersreuther Straße 6A
95448 Bayreuth

support@ankerhealth.com

Produktinformationen

Produktname	Alvie
Version	ab 1.0.0
UDI	(01)04260767940001(8012)f1.0.0b1.0.0c1.0.0(11)250328
Sprache	Deutsch



Alvie ist ein CE gekennzeichnetes Medizinprodukt der Klasse I und entspricht somit den in der EU geltenden Sicherheitsvorschriften.

10 Weiterführende Informationen

Solltest du diese Gebrauchsanweisung in gedruckter Fassung benötigen, sende bitte eine Anfrage an support@ankerhealth.com.

11 Anhang

11.1 Begrifflichkeiten/ Symbole



Bildzeichen gem. DIN EN ISO 15223-1:2022-02