

# Der Doktor in der Tasche?

Vom Nutzen von Gesundheitsapps bei psychischen Problemen **Von Susanne Jaeger**

▶ Smartphones sind mittlerweile allgegenwärtig und der Markt für Gesundheitsapps wächst rasant. Allein 2017 wurden über 300.000 gesundheitsbezogene Apps gezählt, davon zielten fast 500 auf die psychische Gesundheit ab. Der Vorteil liegt auf der Hand: Apps sind leicht zugänglich, im Alltag flexibel anwendbar und sprechen möglicherweise auch Menschen an, die trotz Leidensdruck Berührungsängste haben, sich in Behandlung zu begeben. Obwohl Entwickler und Verkäufer die Wirksamkeit ihrer Apps preisen, ist ihr tatsächlicher Nutzen bisher wenig wissenschaftlich erforscht. Die vorliegenden Studien entsprechen oft nicht den wissenschaftlichen Standards einer randomisiert-kontrollierten Studie (RCT), die z. B. die zufällige und verblindete Zuteilung der Teilnehmenden zu einer Interventions- und einer Kontrollgruppe verlangt.

Es gibt tatsächlich einige Metaanalysen, die die Wirkung von Apps auf die Verbesserung psychischer Gesundheit untermauern. Sie sind allerdings sehr breit angelegt und enthalten auch Studien, in denen Apps nur als ein Element eines umfassenden Behandlungsprogramms fungierten oder nicht spezifisch auf eine Reduktion bestimmter Symptome ausgerichtet waren. Eine deutsch-niederländische Gruppe von Autorinnen und Autoren hat sich nun für die Wirksamkeit von Apps als eigenständige Behandlungsmaßnahme für verschiedene psychische Störungen interessiert. Als Maß für eine Veränderung musste in den Studien die Schwere jener Symptome, deren Reduktion die App versprach, vor und nach der Behandlung erfasst sein. Die Ausbeute auf der Suche nach RCTs war gering: Sechs Studien betrafen Depression, vier Angststörungen, fünf den Missbrauch von Alkohol oder Tabak, vier Suizidgedanken und selbstverletzendes Verhalten und je zwei betrafen Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD) und Schlafstörungen. Die Zeiträume zur Erfassung von Symptomveränderungen waren mit acht Tagen (eine Studie zu Schlafstörungen) bis hin zu 13 Wochen (je eine Studie zu PTSD bzw. sozialer Angst) sehr unterschiedlich. Die gemessenen Veränderungen beruhten ausschließlich auf Selbstberichten. Alle getesteten Apps hatten eine theoretische Grundlage, darunter kognitive Verhaltenstherapie, Achtsamkeit oder Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Inhaltlich integrierten viele Apps eine Art Symptom- oder Verhaltensmonitoring, regten mit Eingabeaufforderungen zu aktivem Engagement der Nutzenden an und personalisierten das Angebot durch das gezielte Erfragen von Informationen. Manche hatten auch spielerische Elemente oder schickten den Nutzenden Erinnerungen.

## Geringe Effekte bei Verwendung als Stand-alone-Maßnahme

Apps zu Depressionen hatten insgesamt einen signifikanten Nutzen mit geringer Effektstärke. Wenn ausschließlich Studien mit Warteliste als Kontrollbedingung in die Analyse gingen, war der Effekt stärker. Bei Angststörungen zeigte die Verwendung von Apps signifikante Effekte mit geringer bis moderater Effektstärke, wenn nur Studien mit Warteliste als Kontrollen genommen wurden. Bei Tabakmissbrauch ergab sich durch den Appgebrauch ein kleiner signifikanter Effekt. Mittlere bis große Effekte zeigten sich hingegen in den beiden Studien zur Nutzung von Apps bei Schlafstörungen. Im Fall von Suizidalität und selbstverletzendem Verhalten erbrachten die Metaanalysen bzw. die Einzelstudien keine signifikanten Unterschiede, die auf einen Vorteil der Nutzung von Apps hinwiesen, ebenso bei PTSD und bei Alkoholmissbrauch.

In der Literatur zu internetbasierten Behandlungsprogrammen, die generell etwas besser erforscht sind, findet man meist deutlich höhere Effektstärken, gerade bei depressiven Symptomen. Ähnlich ist dies bei Angststörungen und Traumafolgestörungen. Nur bei der Behandlung von Schlafstörungen waren die Effekte mit denen in anderen Studien vergleichbar. Die geringeren Effektstärken in dieser Metaanalyse erklären sich die Autorinnen und Autoren zum Teil mit ihrem Auswahlkriterium: Sie hatten nur Studien unter die Lupe genommen, in denen Apps als eigenständige Methode zur Verbesserung bestimmter Störungsbilder geprüft wurden und in Eigenregie zu nutzen waren.

## Stark verbreitet, aber noch nicht ausgereift

Das Forschungsteam sieht einen weiteren Grund für diese Diskrepanzen in der geringen Anzahl von Studien, ihrer insgesamt eher mäßigen Qualität und ihrer großen Heterogenität, die nicht nur die Vergleichbarkeit erschwerte, sondern bei der die zusammenfassende Berechnung der Daten möglicherweise zur Verzerrung führte. Es konnte zudem nicht erfasst oder kontrolliert werden, wie intensiv die Nutzerinnen und Nutzer die Apps verwendeten.

Natürlich muss bei einem Vergleich mit internetbasierter Behandlung auch das Setting berücksichtigt werden, in dem die Verfahren angeboten werden. Internetbasierte Interventionen orientieren sich inhaltlich oft an Therapiemanualen und sind in ein therapeutisches Setting eingebettet. Man darf mit einigem Recht vermuten: Um das Potenzial digitaler Angebote auszuschöpfen, bedarf es einer kompetenten therapeutischen Anleitung und Begleitung durch eine Fachperson. Der nachweisliche Nutzen von Internetmedizin lässt sich nicht einfach auf die Verwendung von Smartphone-Apps als Mittel zur Selbsthilfe übertragen. Die Autorinnen und Autoren mahnen, die geringen Effekte in ihrer Studie nicht so zu verstehen, dass diese Apps gänzlich wirkungslos sind, sondern dass ihre Implementierung, die Art ihrer Verwendung und ihre Einsatzmöglichkeiten noch unzureichend durchdacht sind. Hierfür wäre eine stärkere Auseinandersetzung mit den spezifischen Möglichkeiten des Smartphones, mit den technischen und gestalterischen Aspekten von Apps und mit dem Nutzungsverhalten unabdingbar. Den Doktor in der Tasche bei sich zu führen, klingt nach einer attraktiven, aber noch nicht ganz ausgereiften Option. ◀

**Dr. Susanne Jaeger** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Versorgungsforschung am Standort Weissenau des ZfP Südwürttemberg mit Schwerpunkt auf den Themen Lebensqualität und Patientenautonomie.

**Zum Nachlesen:** Weisel, K.K., Fuhrmann, L.M., Berking, M., Baumeister, H., Cuijpers, P., Ebert, D.D. (2019): Standalone smartphone apps for mental health – a systematic review and meta-analysis. *NPJ Digit Med* 2:118. DOI: 10.1038/s41746-019-0188-8