



Herzlich Willkommen zu der Veranstaltung der
Selbsthilfegruppe der Fibromyalgie Liga e.V.:

31. Mai 2025

**Herzlichen Glückwunsch
zu 25 Jahren Fibromyalgie
Selbsthilfe Arbeit !!!**

DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung):

Sinn oder Spielerei gegen Fibromyalgie
Beschwerden ?





Dr. Tan

ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE
UND SCHMERZTHERAPIE

Düsseldorf



Zum Nachstreamen:

Die gesamte Präsentation ist auch online unter www.dr-tan.de

Es bestehen keine Interessenkonflikte



(Bild:iStock)



DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung): Sinn oder Spielerei gegen Fibromyalgie Beschwerden ?

- Was ist eine DiGA ?
- Leitliniengerechte Therapie bei Fibromyalgie oder multimodale Therapien greifen besser...!
- Multimodale Therapieansätze bei Fibromyalgie
- Die DiGA HelloBetter „Chronische Schmerzen“
- Akzeptanz- und Commitment- Therapie
- Take Home Message



Was ist eine DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung)?

im Sinne des BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte)

- Digitales Medizinprodukt
- App oder Browser-basierte Anwendungen
- Die Anwendung muss durch Prüfung des BfArM einen



„positiven Versorgungseffekt“ auf die individuelle Situation des Patienten haben



Was ist eine DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung)?

im Sinne des BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte)

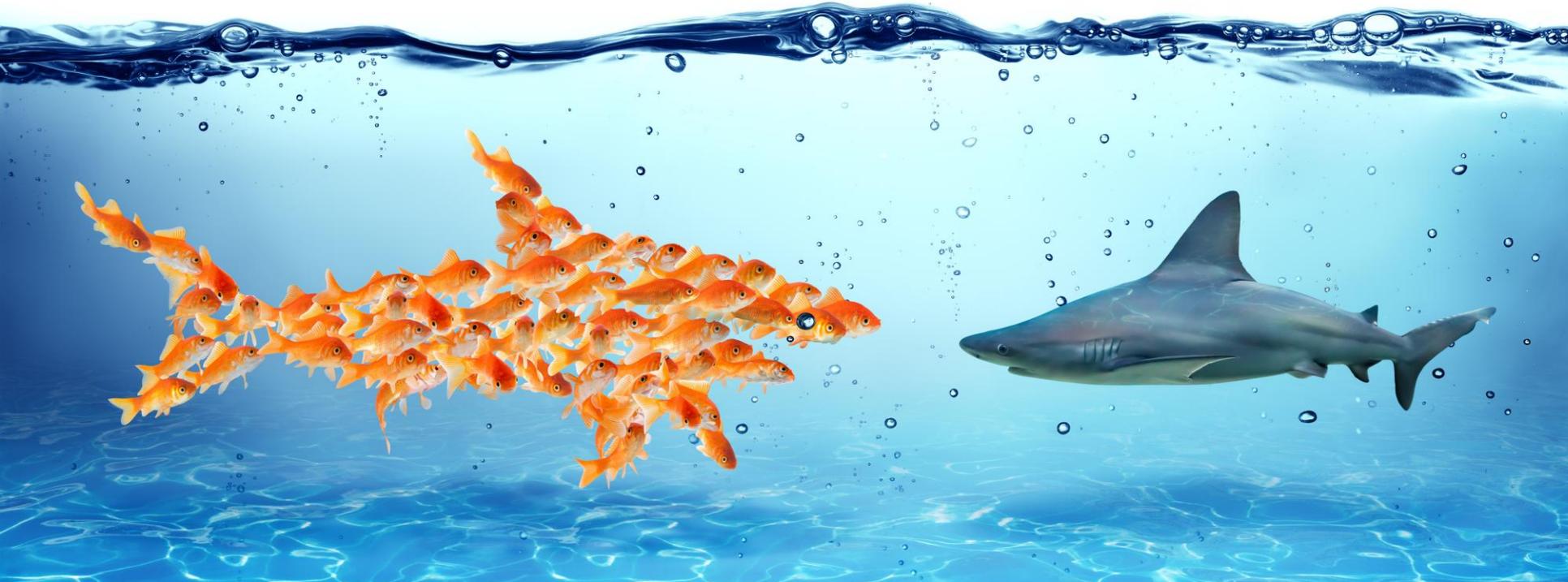
- Das BfArM prüft – bei Gesundheitsanwendungen ähnlich wie bei Medikamenten - u.a. die
 - Sicherheit
 - Datenschutz sowie
 - die Studien, die belegen müssen, dass die DIGA den Umgang mit der Erkrankung, die Symptomlast oder die Lebensqualität verbessern



➔ **Erst dann wird die DiGA in das DiGA-Verzeichnis des BfArM aufgenommen und kann zu Lasten der GKV verordnet werden vom Arzt**



Multimodale Therapieansätze greifen besser bei Fibromyalgie (Bild:iStock)





Empfohlene Therapien beim Fibromyalgiesyndrom

Quelle: AWMF (3/2017) - und DGS-Leitlinien (8/2022- Revision 6/2025 angestrebt)

Evidenzgrad (EG) = A

Krankengymnastik & Psychotherapie:

- Nutzen nach 3 Monaten

Psychoedukation / Psychotherapie

Medikamente:

- Nach 14 Tagen Verträglichkeit;
- nach 4 Wochen Wirksamkeit;
- nach 6 Monaten Auslassversuch / Reduktion

Naturheilkundliche Therapien z.B.:

- Akupunktur (EG:B)
- Osteopathie (EG:A)
- Cannabis (EG:A)
- Procain-Basen-Infusionen (EG:B)

Information über die Erkrankung + Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder – aktivitäten !

- leichte Verläufe: „psychosoziale Aktivierung“ und körperliche Aktivität
- schwere Verläufe: s.o. + Medikamente



Multimodale Therapieansätze greifen besser bei Fibromyalgie

- Sowohl Information über das Krankheitsbild (Selbsthilfeaktivität), körperliche Eigenübungen, physiotherapeutische und **psychologische Therapieverfahren werden empfohlen.**

Information über die Erkrankung + Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder – aktivitäten !

- leichte Verläufe: „psychosoziale Aktivierung“ und körperliche Aktivität
- schwere Verläufe: s.o. + Medikamente

Hier setzt die DiGA an !



<https://diga.bfarm.de/de>

Finden Sie die passende **digitale Gesundheitsanwendung**

Treffen Sie eine Auswahl aus digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die vom BfArM gemäß § 139e SGB V bewertet wurden.

- ✓ Erstattung durch die GKV
- ✓ CE-gekennzeichnete Medizinprodukte
- ✓ Transparent aufbereitet



DiGA-Verzeichnis

Geben Sie Ihren Suchbegriff ein...



oder

DiGA-Verzeichnis öffnen



DiGA aus dem BfArM-Verzeichnis zum Krankheitsbild „Fibromyalgie“ oder „M79.7G“

1 von 66 DiGA werden angezeigt | [Filter zurücksetzen](#)



HelloBetter Chronische Schmerzen

✓ Dauerhaft aufgenommen | GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH, Deutschland

Plattformen

- Apple App Store
- Google Play Store
- Webanwendung

Anzuwenden bei

- F45.40** Anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- F45.41** Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren
- M79.7** Fibromyalgie

Eigenschaften

- Herstellerpreis: 235,00 €
Keine Mehrkosten
- Keine Zusatzgeräte
- Keine vertragsärztlichen Leistungen erforderlich
- Verfügbare Sprachen: Deutsch

Weitere Informationen zur DiGA



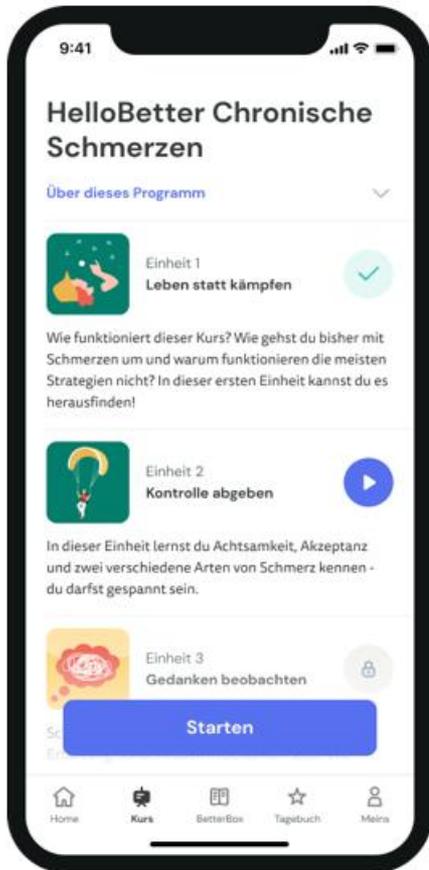
Bundesinstitut
für Arzneimittel
und Medizinprodukte



DiGA

HelloBetter „Chronische Schmerzen“

www.hellobetter.de (GET.ON)



Quelle: www.hellobetter.de

- „HelloBetter“ wurde aus einem Spin-off der Universität Lüneburg 2015 unter dem Namen GET.ON gegründet.
- Mittlerweile wurden 8 DiGAs von „HelloBetter“ entwickelt
- Bis dato über 90.000 Nutzer
- Über 30 Studien belegen die Effektivität der DiGAs



DiGA

HelloBetter „Chronische Schmerzen“

www.hellobetter.de (GET.ON)



Quelle: www.hellobetter.de

- Einzige von aktuell 66 vom BfArM gelistete DiGA gegen „Fibromyalgie“ Beschwerden oder „M 79.7G“
- Studie mit 360 Probanden, die in 2 Gruppen aufgeteilt wurden (12 W mit DiGA oder Warteliste) zeigte „mittelgroße Effekt bzgl. Schmerzbeeinträchtigung
- „Signifikant“ wurde die emotionale Funktionalität sowie Lebensqualität verbessert. Dies war bei 52,6% auch nach 12 W noch anhaltend.
- 37,6% waren auch nach 12 W noch schmerzgelindert.



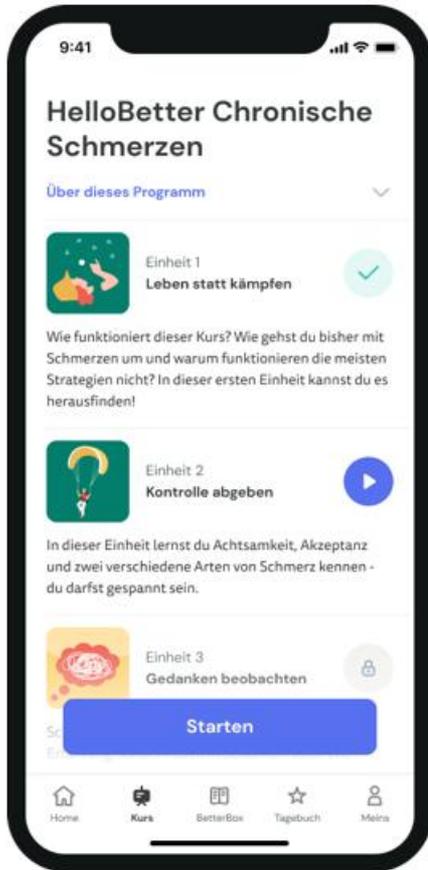
DiGA

HelloBetter „Chronische Schmerzen“

www.hellobetter.de (GET.ON)

- Das BfArM prüft u.a. die
 - Sicherheit
 - Datenschutz
 - ob Studien durchgeführt wurden, die belegen müssen, dass die DiGA den **Umgang mit der Erkrankung**, die **Symptomlast** oder die **Lebensqualität** verbessern

➔ Erst dann wird die DiGA in das DiGA-Verzeichnis des BfArM aufgenommen und kann vom Arzt zu Lasten der GKV verordnet werden

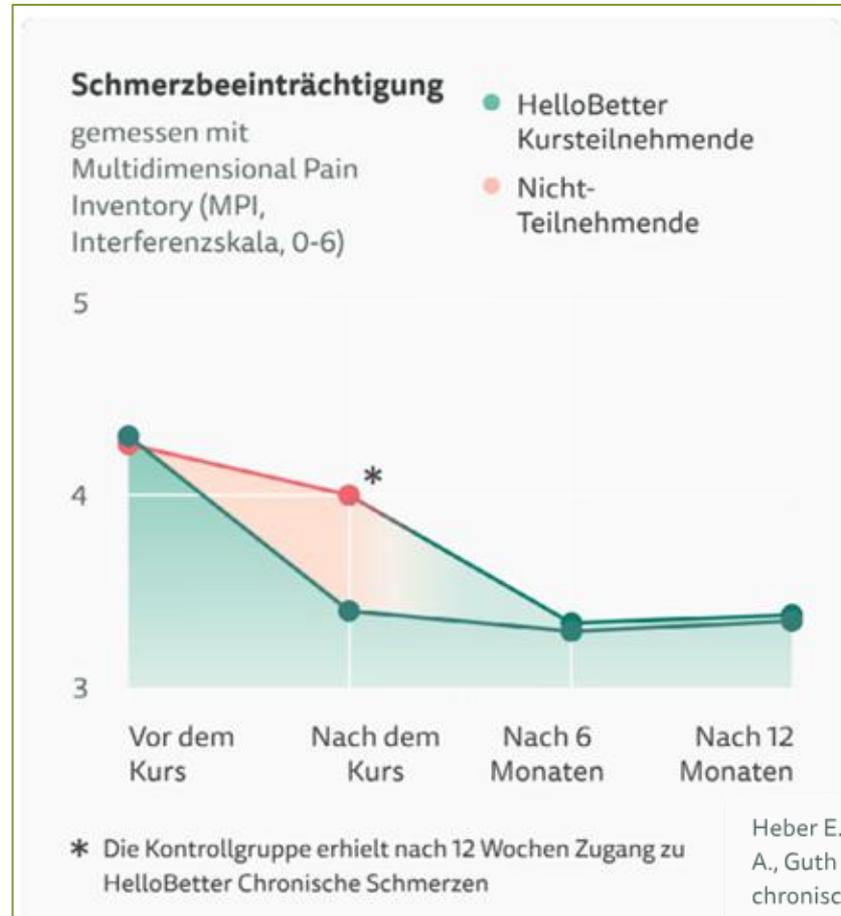


Quelle: www.hellobetter.de



HelloBetter „Chronische Schmerzen“

www.hellobetter.de (GET.ON)



Heber E., Etzelmueller A., Feiler M., Danzer V., Balzus L., Zimmer A., Guth M., Ebert D.D. (2023). HelloBetter ratiopharm chronischer Schmerz. Im Internet: <https://drks.de/search/de/trial/DRKS00027176>



Akzeptanz- und Commitment-Therapie als Grundtherapie bei chronischen Schmerzen

Achtsamkeit

Wahrnehmen der
Gedanken und
Gefühle
ohne Wertung

Akzeptanz

Entwicklung einer
annehmenden
Haltung

Werteorientierung

Ausrichtung des
Denkens auf
selbstgewählte
Werte

Konkrete Handlungsziele

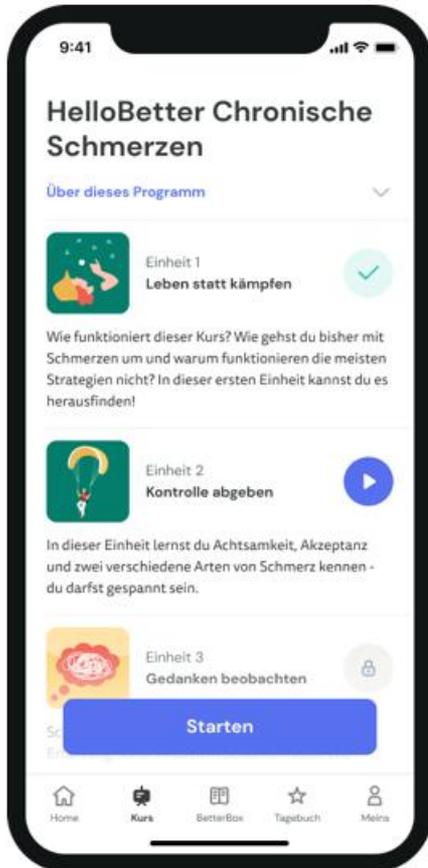
Emotionen zu erleben, als das,
was sie sind und nicht als das,
was sie zu sein vorgeben



DiGA

HelloBetter „Chronische Schmerzen“

www.hellobetter.de (GET.ON)



Quelle: www.hellobetter.de

1. Achtsamkeitstraining
2. Akzeptanz
3. Auflösung von dem „Ich“ und negativen Emotionen (Katastrophisierungen)
4. „Ich“ im Umfeld (Familie, Freundeskreis,..)
5. Werte erarbeiten
6. Committment
7. (Handlungen auf Werte ausrichten)
8. Rückfallprophylaxe



Take Home Message

- Die vom BfArM gelisteten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Medizinprodukte, die mit Studien nachweisen müssen, dass sie einen „positiven Versorgungseffekt“ auf die individuelle Situation des Patienten haben
- Leitliniengerechte Therapie bei Fibromyalgie beinhaltet Psychoedukation: Dies bietet die einzige in Deutschland BfArM gelistete DiGA HelloBetter „Chronischer Schmerz“
- Sie verbessert nachweislich die Schmerzwahrnehmung und die Lebensqualität bei Fibromyalgie Patienten
- basierend auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie
- Sie sind zu Lasten der GKV verordnungsfähig



Vielen Danke für Ihre Aufmerksamkeit !



(Bild:privat)