

Multiple Sklerose: Unzureichende Evidenzbasis zum Nutzen von mHealth-Anwendungen für das Selbstmanagement

Finaler [HTA-Bericht](#) findet aber Anzeichen für zwei hilfreiche Anwendungen: Messaging-Apps und verhaltenstherapeutisch orientierte Online-Programme.

Im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen ([IQWiG](#)) untersuchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und der Medizinischen Hochschule Hannover, ob Mobile-Health-Anwendungen wie Apps Menschen mit multipler Sklerose (MS) bei der Bewältigung ihrer Krankheit helfen können.

Ihr Fazit: Für einen belastbaren Nutznachweis von mHealth-Anwendungen bei MS reicht die derzeitige Datenlage nicht aus, weil die vorhandenen Studien wenig aussagekräftig sind. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler formulieren dennoch die Erwartung, dass Erinnerungs-Apps (Messaging-Apps) dabei helfen können, im Alltag an Verhaltensweisen zu denken, die für Betroffene wichtig sind (zum Beispiel die Einnahme von Medikamenten). Daneben verweisen sie darauf, dass verhaltenstherapeutisch orientierte Online-Programme depressive Beschwerden lindern könnten.

Anfrage eines Betroffenen war Ausgangspunkt des Berichts

[Multiple Sklerose](#) ist eine chronische, entzündliche, nicht heilbare Erkrankung, bei der das eigene [Immunsystem](#) Nervenbahnen in Gehirn und Rückenmark schädigt. Die Erkrankung beginnt meist im jungen Erwachsenenalter. Im Jahr 2015 waren in Deutschland ca. 240 000 Personen erkrankt. Bei etwa 85 Prozent der Betroffenen verläuft die Erkrankung anfangs schubweise mit beschwerdefreien Intervallen zwischen den akuten Krankheitsphasen; im späteren Krankheitsverlauf kommt es zu einer individuell chronisch fortschreitenden Verschlechterung der Erkrankung.

Der chronische, oft schubartige Verlauf, die körperlichen und psychischen Symptome, die Unsicherheit über den weiteren Verlauf und die teilweise auch mit Nebenwirkungen verbundene medikamentöse Therapie führen oft zu einer großen Belastung und Verunsicherung der betroffenen Personen.

mHealth-Anwendungen sind in der Regel Apps, die auf Smartphones oder Tablets installiert werden und die Patientinnen und Patienten beim Selbstmanagement unterstützen sollen. Sie können beispielsweise ein Aufzeichnungssystem für persönliche Gesundheitsdaten beinhalten, den Informationsaustausch mit anderen Betroffenen unterstützen, an die Einnahme von Medikamenten oder an Termine erinnern, zu körperlichen Aktivitäten auffordern oder Gesundheitsinformationen bereitstellen.

Einzelne mHealth-Anwendungen können von Ärztinnen und Ärzten per Rezept verordnet werden, die Kosten übernehmen dann die gesetzlichen Krankenkassen. Diese Apps werden als digitale Gesundheitsanwendungen (DIGAs) bezeichnet und erfüllen bestimmte, vorwiegend technische Mindestanforderungen. Darüber hinaus gibt es einen großen Markt an oft kostenfreien Anwendungen, die beispielsweise über App-Stores heruntergeladen werden können.

Vor diesem Hintergrund stellte ein von MS Betroffener beim IQWiG-ThemenCheck Medizin die Frage, ob die Nutzung von mHealth-Anwendungen zu einem besseren Selbstmanagement bei MS führen könne.

Evidenzbasis zum Nutzen von mHealth-Anwendungen bei MS unzureichend

Die vom IQWiG beauftragten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler konnten elf [randomisierte kontrollierte Studien](#) in ihre Bewertung einschließen. Diese Studien untersuchten vor allem Anwendungen mit Erinnerungsfunktion und solche, die depressive Beschwerden lindern sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern sollen. Dabei stellte das Autorenteam fest, dass die vorhandenen Studien nicht sehr aussagekräftig sind und stuft auch das Verzerrungspotenzial für alle Studien als hoch ein.

Betroffene richten hohe Erwartungen an mHealth-Anwendungen. Der vorliegende [HTA-Bericht](#) (HTA = [Health Technology Assessment](#)) zeigt aber, dass die Evidenzbasis zum Nutzen von mHealth-Anwendungen zur Förderung des Selbstmanagements bei MS-Patienten und -Patientinnen unzureichend ist; ihre Wirksamkeit lässt sich daher (noch) nicht sicher beurteilen.

Dennoch setzt das Autorenteam Erwartungen in die Weiterentwicklung von Apps bestimmten Zuschnitts: So sieht es einen Anhaltspunkt dafür, dass Erinnerungs-Apps (Messaging-Apps) dabei helfen, im Alltag an die regelmäßige Einnahme von Medikamenten zu denken. Zudem gebe es einen Anhaltspunkt dafür, dass verhaltenstherapeutisch orientierte Online-Programme depressive Beschwerden lindern könnten.

Ob mobile Gesundheitsanwendungen Vorteile haben können, bleibt letztlich unklar. Beispielsweise bleibt offen, ob Apps helfen können, die mit einer MS-Erkrankung häufig einhergehenden körperlichen und geistigen Erschöpfungszustände zu lindern, die Konzentration zu verbessern, körperliche Aktivität zu unterstützen oder Arbeitsunfähigkeit zu vermeiden. Zudem untersuchten die vorliegenden Studien unerwünschte Wirkungen kaum.

Derzeit laufen aber weitere Studien zu dem Thema, sodass sich die Vor- und Nachteile der Anwendungen in einigen Jahren voraussichtlich besser beurteilen lassen werden.

Interessierte Einzelpersonen können im Rahmen des ThemenCheck Medizin Vorschläge für die Bewertung von medizinischen Verfahren und Technologien einreichen. In einem zweistufigen Auswahlverfahren, an dem auch Bürgerinnen und Bürger beteiligt sind, werden aus allen eingereichten Vorschlägen jedes Jahr bis zu fünf neue Themen ausgewählt. Laut gesetzlichem Auftrag sollen dies Themen sein, die für die Versorgung von Patientinnen und Patienten von besonderer Bedeutung sind.

Die HTA-Berichte im Rahmen des ThemenCheck Medizin werden nicht vom IQWiG selbst verfasst, sondern von externen Sachverständigen. Deren Bewertung wird gemeinsam mit einer allgemein verständlichen Kurzfassung (HTA kompakt) und einem IQWiG-Herausgeberkommentar veröffentlicht.

Weitere Informationen des IQWiG:

[zur Projektübersicht](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“