

Name der Intervention	Für wen ist sie geeignet	Wirksamkeitsnachweis(e)	Interventionssteckbriefe
attaxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F90.0</b> Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung</li> <li>- <b>F90.1</b> Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jacob G. (2025). Studienbericht: Researching the Effectiveness of attaxis, a Digital Health Application for Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder – a randomized controlled trial (READ-ADHD). <a href="https://a.storyblok.com/f/301238/x/de644b3e7d/attaxis_rct_clinical_investigation_report_iso14155_v2_lp_un_ref.pdf">https://a.storyblok.com/f/301238/x/de644b3e7d/attaxis_rct_clinical_investigation_report_iso14155_v2_lp_un_ref.pdf</a>; Stand: 21.09.2025</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von attaxis</a></li> </ul>

<p><b>Deprexis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F32.0</b> Leichte depressive Episode</li> <li>- <b>F32.1</b> Mittelgradige depressive Episode</li> <li>- <b>F32.2</b> Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome</li> <li>- <b>F33.0</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode</li> <li>- <b>F33.1</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode</li> <li>- <b>F33.2</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome</li> </ul>	<p>Eine hochwertige Metaanalyse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twomey, C., O'Reilly, G., Bültmann, O. &amp; Meyer, B. (2020). Effectiveness of a tailored, integrative Internet intervention (deprexis) for depression: Updated meta-analysis. <i>PloS one</i>, 15(1). <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228100">doi.org/10.1371/journal.pone.0228100</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von Deprexis</a></li> </ul>
------------------------	--	---	---

<p><b>Elona therapy Depression</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F32.0</b> Leichte depressive Episode</li> <li>- <b>F32.1</b> Mittelgradige depressive Episode</li> <li>- <b>F32.2</b> Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome</li> <li>- <b>F33.0</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode</li> <li>- <b>F33.1</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode</li> <li>- <b>F33.2</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome</li> <li>- <b>F34.1</b> Dysthymia</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalde, J., Atik, E., Stricker, J., Schückes, M., Neudeck, P., Pittig, A., &amp; Pietrowsky, R. (2023). Enhancing the effectiveness of CBT for patients with unipolar depression by integrating digital interventions into treatment: A pilot randomized controlled trial. <i>Psychotherapy Research</i>, 34(8), 1131–1146. <a href="https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2277866">doi.org/10.1080/10503307.2023.2277866</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von Elona therapy Depression</a></li> </ul>
--	--	--	---

<p><b>HelloBetter Chronische Schmerzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F45.40</b> Anhaltende somatoforme Schmerzstörung</li> <li>- <b>F45.41</b> Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren</li> <li>- <b>M79.7</b> Fibromyalgie</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lin, J., Paganini, S., Sander, L., Lüking, M., Ebert, D. D., Buhrman, M., Andersson, G., &amp; Baumeister, H. (2017). An internet-based intervention for chronic pain: a three-arm randomized controlled study of the effectiveness of guided and unguided acceptance and commitment therapy. <i>Deutsches Ärzteblatt International</i>, 114(41), 681. <a href="https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0681">doi.org/10.3238/arztebl.2017.0681</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von HelloBetter Chronische Schmerzen</a></li> </ul>
<p><b>HelloBetter Schlafen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F51.0</b> Nichtorganische Insomnie</li> <li>- <b>G47.0</b> Ein- und Durchschlafstörungen</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heber, E., Feiler, M., Franke, V., Balzus, L., Zimmer, A., Etzelmueller, A. &amp; Eber, D.D. (2024). Digitale und leitliniengerechte Behandlung von Insomnie. Zusammenfassung der Wirksamkeitsstudie. <a href="https://cdn.hellobetter.de/blog/2025/01/HelloBetter-Schlafen-Zusammenfassung-der-Wirksamkeitsstudie.pdf">https://cdn.hellobetter.de/blog/2025/01/HelloBetter-Schlafen-Zusammenfassung-der-Wirksamkeitsstudie.pdf</a> ; Stand 21.09.2025</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von HelloBetter Schlafen</a></li> </ul>
<p><b>HelloBetter Stress und Burnout</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Z73</b> Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heber, E., Lehr, D., Ebert, D. D., Berking, M. &amp; Riper, H. (2016). Web-based and mobile stress management intervention for employees: A randomized controlled trial. <i>Journal of medical Internet research</i>, 18(1). <a href="https://doi.org/10.2196/jmir.5112">doi.org/10.2196/jmir.5112</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von HelloBetter Stress und Burnout</a></li> </ul>

<p><b>HelloBetter Panik</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F40.01 Agoraphobie: Mit Panikstörung</b></li> <li>- <b>F41.0 Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst]</b></li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ebenfeld, L., Lehr, D., Ebert, D. D., Kleine Stegemann, S., Riper, H., Funk, B., &amp; Berking, M. (2021). Evaluating a hybrid web-based training program for panic disorder and agoraphobia: randomized controlled trial. <i>Journal of medical Internet research</i>, 23(3). <a href="https://doi.org/10.2196/20829">doi.org/10.2196/20829</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von HelloBetter Panik</a></li> </ul>
<p><b>HelloBetter Vaginismus</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F52.2 Nichtorganischer Vaginismus</b></li> <li>- <b>F52.6 Nichtorganische Dyspareunie</b></li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feiler, M., Balzus, L., Groos, H., Heber, E., Stephani, V. &amp; Ebert, D. D. (2021). Studienbericht Online- Programm zur Behandlung von schmerzbezogener Penetrationsstörung (nichtorganischer Vaginismus und nichtorganische Dyspareunie). <a href="https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2022/12/HelloBetter-Vaginismus-Plus-Studienbericht.pdf">https://hellobetter.de/wp-content/uploads/2022/12/HelloBetter-Vaginismus-Plus-Studienbericht.pdf</a>. Stand: 24.08.24</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von HelloBetter Vaginismus</a></li> </ul>

<p><b>Invirto - Die Therapie gegen Angst</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F40.00</b> Agoraphobie: Ohne Angabe einer Panikstörung</li> <li>- <b>F40.01</b> Agoraphobie: Mit Panikstörung</li> <li>- <b>F40.1</b> Soziale Phobien</li> <li>- <b>F41.0</b> Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst]</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zurowski, B. (2024). Studienbericht zum Forschungsvorhaben: „Wirksamkeit Invirto – Die Therapie gegen Angst. Ergebnisbericht einer randomisiert - kontrollierten Studie.“: <a href="https://invirto.de/wissenschaft/">https://invirto.de/wissenschaft/</a>; Stand: 24.08.24</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von Invirto – Die Therapie gegen Angst</a></li> </ul>
<p><b>Mindable Panikstörung und Agoraphobie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F40.0</b> Agoraphobie</li> <li>- <b>F41.0</b> Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst]</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spies, J., Lang, T., &amp; Helbig-Lang, S. (2024). A Smart Solution? Efficacy of a Self-Management Smartphone App for Panic Disorder and Agoraphobia. <i>Cognitive Therapy and Research</i>, 1-14. <a href="https://doi.org/10.1007/s10608-024-10513-w">doi.org/10.1007/s10608-024-10513-w</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von Mindable Panikstörung und Agoraphobie</a></li> </ul>
<p><b>Mindable – Soziale Phobie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F40.1</b> Soziale Phobien</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schittenhelm, J., Von Rechenberg, R., Schäfer, L., Weber, L., Schüller, J., Stangier, U., &amp; Hoyer, J. (2026). App-based cognitive therapy for social anxiety disorder: A randomized-controlled comparison of guided and unguided app-based treatment versus waitlist. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 198, 104983. <a href="https://doi.org/10.1016/j.brat.2026.104983">https://doi.org/10.1016/j.brat.2026.104983</a>; Stand: 28.02.2026</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von Mindable – Soziale Phobien</a></li> </ul>

<p><b>Novego Depression</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F33.2</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere</li> <li>- <b>F32.0</b> Leichte depressive Episode</li> <li>- <b>F32.1</b> Mittelgradige depressive Episode</li> <li>- <b>F32.2</b> Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome</li> <li>- <b>F33.0</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode</li> <li>- <b>F33.1</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode ohne psychotische Symptome</li> <li>- <b>F34.1</b> Dysthymia</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steffen, M. (2023). Studienbericht Novego Depression - Untersuchung der Wirksamkeit eines Online-basierten Unterstützungsprogramms zur Behandlung von Depression (Novego – „Depressionen“®) – Eine randomisiert-kontrollierte Studie. <a href="https://www.novego.de/wp-content/uploads/2023/10/20230907_Studienbericht-Novego-Depression-final.pdf">https://www.novego.de/wp-content/uploads/2023/10/20230907_Studienbericht-Novego-Depression-final.pdf</a>; Stand: 24.08.24</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von Novego Depression</a></li> </ul>
---------------------------------	--	---	--

<p><b>priovi – digitale Unterstützung der Borderline Behandlung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F60.31 Emotional instabile Persönlichkeitsstörung: Borderline Typ</b></li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assmann N, Jacob G, Schaich A, et al. A digital therapeutic for people with borderline personality disorder in Germany (EPADIP-BPD): a pragmatic, assessor-blind, parallel-group, randomised controlled trial. <i>Lancet Psychiatry</i>. 2025;12(5):366-376. <a href="https://doi.org/10.1016/S2215-0366(25)00063-X">doi:10.1016/S2215-0366(25)00063-X</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von priovi</a></li> </ul>
<p><b>Sanero Medical Nichtraucher Helden App</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F17.2 Psychische und Verhaltensstörungen durch Tabak: Abhängigkeitssyndrom</b></li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rupp, A., Rietzler, S., Di Lellis, M. A., Weiland, T., Tschirner, C., &amp; Kreuter, M. (2024). Digital smoking cessation with a comprehensive guideline-based app—results of a nationwide, multicentric, parallel, randomized controlled trial in Germany. <i>Nicotine and Tobacco Research</i>, 26(7), 895-902. <a href="https://doi.org/10.1093/ntr/ntae009">doi.org/10.1093/ntr/ntae009</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von Sanero Medical NichtraucherHelden App</a></li> </ul>
<p><b>Selfapy Binge-Eating-Störung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F50.4 Essattacken bei anderen psychischen Störungen</b></li> <li>- <b>F50.8 Sonstige Essstörungen</b></li> <li>- <b>F50.9 Essstörung, nicht näher bezeichnet</b></li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruessner, L., Timm, C., Barnow, S., Rubel, J. A., Lalk, C., &amp; Hartmann, S. (2024). Effectiveness of a web-based cognitive behavioral self-help Intervention for binge eating disorder: A randomized clinical trial. <i>JAMA Network Open</i>, 7(5). <a href="https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.11127">doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.11127</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von Selfapy Binge-Eating-Störung</a></li> </ul>

<p><b>Selfapy Bulimia Nervosa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F50.2</b> Bulimia nervosa</li> <li>- <b>F50.3</b> Atypische Bulimia nervosa</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hartmann, S., Timm, C., Barnow, S., Rubel, J. A., Lalk, C., &amp; Pruessner, L. (2024). Web-based cognitive behavioral treatment for Bulimia Nervosa: a Randomized Clinical Trial. <i>JAMA Network Open</i>, 7(7). <a href="https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19019">doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.19019</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von Selfapy Bulimia Nervosa</a></li> </ul>
<p><b>Selfapy Depression</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F32.1</b> Mittelgradige depressive Episode</li> <li>- <b>F33.1</b> Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krämer, R., Köhne-Volland, L., Schumacher, A., &amp; Köhler, S. (2022). Efficacy of a web-based intervention for depressive disorders: three-arm randomized controlled trial comparing guided and unguided self-help with waitlist control. <i>JMIR formative research</i>, 6(4). <a href="https://doi.org/10.2196/34330">doi.org/10.2196/34330</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Zum Steckbrief von Selfapy Depression</a></li> </ul>
<p><b>Selfapy Generalisierte Angststörung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>41.1</b> Generalisierte Angststörung</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <p>Rubel, J., Väh, T., Hanraths, S., Pruessner, L., Timm, C., Hartmann, S., Barnow, S., &amp; Lalk, C. (2024). Evaluation of an online-based self-help program for patients with generalized anxiety disorder—A randomized controlled trial. <i>Internet Interventions</i>, 35. <a href="https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100716">doi.org/10.1016/j.invent.2024.100716</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von Selfapy Generalisierte Angststörung</a></li> </ul>

<p><b>Somno via</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F51.0</b> Nichtorganische Insomnie</li> <li>- <b>G47.0</b> Ein- und Durchschlafstörungen</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie (Studienbericht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jacob, G. (2024). Studienbericht somnovia- Evaluating the Effectiveness of a Digital Therapeutic (somnovia) for people with insomnia disorder - a randomized controlled trial. <a href="https://somnovia.de/downloads/somnovia_RCT_Clinical_Investigation_Report_ISO14155_v6_lp.pdf">https://somnovia.de/downloads/somnovia_RCT_Clinical_Investigation_Report_ISO14155_v6_lp.pdf</a>; Stand: 10.01.25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von Somnovia</a></li> </ul>
<p><b>Velibra</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F40.1</b> Soziale Phobie</li> <li>- <b>F40.0</b> Panikstörung [episodisch paroxysmal Angst]</li> <li>- <b>F40.01</b> Agoraphobie: Mit Panikstörung</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berger, T., Urech, A., Krieger, T., Stolz, T., Schulz, A., Vincent, A., Moser, C. T., Moritz, S. &amp; Meyer, B. (2017). Effects of a transdiagnostic unguided Internet intervention ('velibra') for anxiety disorders in primary care: results of a randomized controlled trial. <i>Psychological medicine</i>, 47(1), 67-80. <a href="https://doi.org/10.1017/s0033291716002270">doi.org/10.1017/s0033291716002270</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von Velibra</a></li> </ul>
<p><b>Vorvida</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>F10.1</b> Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Schädlicher Gebrauch</li> <li>- <b>F10.2</b> Psychische und Verhaltensstö- rungen durch Alkohol: Abhängigkeits- syndrom</li> </ul>	<p>Eine hochwertige randomisiert kontrollierte Studie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zill, J. M., Christalle, E., Meyer, B., Härter, M., &amp; Dirmaier, J. (2019). The effectiveness of an Internet intervention aimed at reducing alcohol consumption in adults: Results of a randomized controlled trial (Vorvida). <i>Deutsches Ärzteblatt International</i>, 116(8), 127. <a href="https://doi.org/10.3238/arztebl.2019.0127">doi.org/10.3238/arztebl.2019.0127</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">zum Steckbrief von Vorvida</a></li> </ul>