

# Mit der App gegen die Angst

**K**örperlich ging es Anna Hohmann nach ihrer Brustkrebserkrankung eigentlich schon wieder gut, aber das Körperliche ist eben nur das eine. „Ich war nach Beendigung aller Therapien sehr ängstlich, beinahe depressiv“, sagt die 70-Jährige. „Die Angst vor einem Rezidiv beherrschte mich total.“ Dagegen geholfen hat ihr ihr Tablet, genauer: das Onlineprogramm „optimune“ darauf.

Gesundheits-Apps sind schon länger Trend, aber auch digitale Angebote für bestimmte Erkrankungen werden zahlreicher, nicht zuletzt im Bereich Krebs. Auf der einen Seite, weil Investoren einen großen Markt wittern – etwa eine halbe Million Menschen erhalten in Deutschland jedes Jahr neu diese Diagnose –, auf der anderen, weil Patient\*innen auch immer öfter eine aktivere Rolle einnehmen wollen. „Die App fördert das, was wir Patient Empowerment nennen, also die Stärkung dessen, was die Betroffenen selbst beitragen können“, sagt Dr. Rachel Würstlein, leitende Oberärztin am Brustzentrum des LMU Klinikums München, die „Cankado“ untersucht hat. Diese App ist seit Mai 2021 die erste sogenannte Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) für Brustkrebs, kann also auf Rezept verordnet werden, sodass die Kassen die Kosten übernehmen. Inzwischen zählen auch das Onlineprogramm „optimune“ und die App „PINK!“ dazu.

Zentraler Bestandteil von „Cankado“ ist ein Symptomtagebuch, an das sich Fragen und Ratschläge anschließen und das zum nächsten Termin in Klinik oder Praxis mitgenommen werden kann. Nachgewiesen ist, dass so die Lebensqualität wächst und Nebenwirkungen weniger schwer ausfallen. „Ob sich auch das Überleben verbessert, untersuchen wir gerade“, so Rachel Würstlein. Für Lungenkrebs konnte dies bereits belegt

**Für Krebspatientinnen gibt es immer mehr digitale Angebote. Ihr größter Vorteil: Mit Smartphone oder Tablet nehmen die Frauen ihre Krankheit selbst in die Hand**

**Text: Antje Kunstmann**



werden. „Wir wissen zum Beispiel, dass es für Patientinnen und Patienten mit Metastasen immer eine Herausforderung bedeutet, wenn eine Therapie aufgrund von Nebenwirkungen abgebrochen und eine neue gestartet werden muss. Wenn wir durch die App früher erkennen, dass es einem Patienten bzw. einer Patientin schlechter geht, können wir früher intervenieren und einen Therapiewechsel vermeiden.“

Einen weiteren Vorteil sieht Rachel Würstlein darin, dass die App in 14 Sprachen verfügbar ist, etwa in Türkisch: So könne „Cankado“ ein Einstieg sein, um auch mit Menschen, die eine andere

Sprache sprechen oder sich aufgrund ihres kulturellen Hintergrunds nie bei Ärzt\*innen über ihr Befinden beklagen würden, individueller umzugehen. Auch „PINK!“ versteht sich als digitaler Begleiter durch den Alltag während Therapie und Nachsorge, aber gleichzeitig auch als persönlicher Coach. „Tag für Tag werden die Frauen mit individuellen Zielen angeleitet, gesund zu essen, sich zu bewegen und achtsam zu sein – natürlich ohne überfordert zu werden“, sagt Brustkrebsspezialistin Professor Pia Wülfing.

**In den 20 Jahren**, die sie an verschiedenen Brustzentren tätig war, hat sich die Medizinerin immer wieder gefragt, warum es keine guten digitalen Informationsmöglichkeiten für ihre Patientinnen gibt, die fachlich kompetent, aber auch verständlich und einfühlsam aufbereitet sind. Als sie in der Pandemie als Risikopatientin nicht mehr ihren Job ausüben konnte, begann sie deshalb mit dem Aufbau der „PINK!“-Plattform für Betroffene und Angehörige ([pink-brustkrebs.de](http://pink-brustkrebs.de)), zu der inzwischen auch ein psychologisches Onlinetraining zur Krankheitsbewältigung und eben die Coaching-App gehören. Studien belegen, dass die gesünderen Lebensgewohnheiten, zu denen diese verhelfen will, die Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung senken und das Wohlbefinden erhöhen. Auch das Risiko für einen Rückfall kann laut Statistiken gesenkt werden.

„Der hohe Bedarf an Information und Zuwendung, den die Frauen in ihrer schwierigen Situation haben, kann leider in Zentren und Kliniken meist nicht zufriedenstellend abgedeckt werden, weil am Ende immer zu wenig Zeit ist“, sagt Pia Wülfing. Digitale Angebote wie „PINK!“ können also eine Lücke in der Versorgung schließen. ➤