

Die „App auf Rezept“ **PINK! Coach** unterstützt Brustkrebspatientinnen während und nach der Therapie – Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen

Hamburg, im Mai 2024 – **Innovative App mit großer Wirkung für Betroffene: Die App PINK! Coach kann Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, per Rezept verschrieben werden und ist als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen. Das heißt, die Kosten werden von den Krankenkassen vollständig übernommen.**

Die App PINK! Coach richtet sich speziell an Patientinnen mit der Diagnose Brustkrebs und unterstützt sie wirksam dabei, die Erkrankung und die oft belastende Therapie besser zu bewältigen. Sie ist kostenfrei auf Rezept erhältlich und enthält ausschließlich leitlinienkonforme und evidenzbasierte Informationen.

PINK!-Gründerin Prof. Dr. Pia Wülfing, Gynäkologin und Brustkrebspezialistin, weiß aus über 20-jähriger Erfahrung in der Therapie von Brustkrebs, mit welchen Herausforderungen Brustkrebspatientinnen kämpfen und wie wichtig es ist, sie hierbei zu unterstützen – und auch, dass dies im Praxis- und Klinikalltag aus Personal- und Zeitmangel oft zu kurz kommt. Zusammen mit renommierten Experten und führenden Kliniken hat sie die App PINK! Coach entwickelt, die Patientinnen in allen wichtigen Bereichen wirksam unterstützt*:

- **Psychische Belastung:** Die meisten Patientinnen sind psychisch stark belastet, viele zeigen depressive Symptome. Durch Achtsamkeitsübungen und angeleitete Meditationen kann PINK! Coach die psychische Belastung deutlich senken, was in einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen wurde*.
- **BMI-Management:** Medikamentöse Therapien (Chemotherapie und Anti-Hormontherapie, die 70 bis 80 Prozent der Patientinnen erhalten) führen bei der Mehrheit der Patientinnen zu Gewichtszunahme – was die Lebensqualität und vor allem die Prognose deutlich negativ beeinflusst. Durch die Nutzung von PINK! Coach können Betroffene durch regelmäßige körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung eine Gewichtszunahme vermeiden*.
- **Fatigue:** Viele Patientinnen leiden unter Fatigue (Erschöpfung), auch hier konnte durch die Nutzung von PINK! Coach eine deutliche Verbesserung bei den Nutzerinnen erzielt werden*.
- **Nebenwirkungen:** Nebenwirkungen durch die Medikamenteneinnahme sind eine häufige Begleiterscheinung der Therapie – hier können regelmäßige körperliche Aktivität, eine bewusste Ernährung und das Erlernen von Achtsamkeitsprogrammen Linderung verschaffen. Und ein Nebenwirkungs-Chatbot gibt zudem wertvolle Tipps und Anleitungen für einen besseren Umgang mit Nebenwirkungen.
- **Information und Aufklärung:** Patientinnen sind stark verunsichert, haben viele Fragen und ein hohes Informationsbedürfnis – PINK! Coach unterstützt durch eine einzigartige Infothek, eine Vielzahl von Videos, Webinaren und Artikeln zu Fragen

rund um Ernährung und Ernährungsmythen, Therapie, Nebenwirkungen, Bewegung, Achtsamkeit oder Schlafstörungen.

„Mit PINK! Coach geben wir Patientinnen ein digitales Werkzeug an die Hand, mit dem sie selbstwirksam dafür sorgen können, ihre Lebensqualität wieder zu steigern – zum Beispiel, wenn es im Rahmen der Behandlung zu Nebenwirkungen wie Fatigue kommt“, erklärt PINK!-Gründerin Prof. Dr. Pia Wülfing. „Wir helfen Ihnen wirksam dabei, die Leitlinien für Ernährung und Bewegung umzusetzen und Nebenwirkungen zu reduzieren und so das häufige Abbrechen der wichtigen medikamentösen Therapie zu vermeiden, was wichtig für die Prognose, konkret das Rückfallrisiko, ist.“

Den positiven medizinischen Nutzen von PINK! Coach in Bezug auf Gewicht/BMI, eine mögliche Fatigue und die psychische Belastung konnten wir in wissenschaftlichen Studien nachweisen.

Die Vorteile von PINK! Coach für Patientinnen*:

- Signifikante Reduktion der psychischen Belastung
- Deutliche Reduktion einer vorhandenen Fatigue
- Signifikant gesteigerte körperliche Aktivität
- Verhinderung einer Gewichtszunahme, auch bei Antihormon- und Chemotherapie
- Unterstützung beim Umgang mit Nebenwirkungen
- Anleitung zu prognostisch relevanter Verhaltensänderung
- Wissenschaftlich fundierte Informationen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Kostenfrei auf Rezept erhältlich

Bei der Entwicklung von PINK! Coach haben führende Experten aus den Bereichen Gynäkologie, Onkologie, Ernährungsmedizin, Sportwissenschaften und Psychologie mitgewirkt. Dazu zählen unter anderem:

- Sportwissenschaftler Prof. Dr. Freerk Baumann von der Uniklinik Köln:
„Wissenschaftliche Studien zeigen auf, wie wichtig körperliche Aktivität nach einer Brustkrebsdiagnose auf körperlicher und psychischer Ebene ist – selbst unter medizinischer Therapie, aber auch in der Nachsorge.“
- Dr. Boris Bornemann, Diplom-Psychologe und Neurowissenschaftler:
„Mit Achtsamkeitsübungen und Meditation können Sie einen entscheidenden Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen“ sowie
- Prof. Dr. Martin Smollich vom Institut für Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein:
„Gesunde Ernährung ist einfach! In der App erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung mit wenigen guten Tricks deutlich verbessern können.“

PINK! Coach dauerhaft im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistet

„Wir sind aktuell die einzige dauerhaft im DiGA-Verzeichnis des BfArM gelistete App für Frauen mit Brustkrebs“ so Wülfing. Ärzte und Psychotherapeuten können die App budgetneutral auf Rezept verschreiben oder eine ärztliche Bescheinigung dafür

ausstellen. Patientinnen reichen das Rezept bei ihrer Krankenkasse ein und können die App nach Erhalt eines Freischaltcodes direkt für 90 Tage kostenfrei nutzen. Im Anschluss sind unbegrenzt viele Folgeverordnungen möglich, die ebenfalls budgetneutral verschrieben werden.

Weitere Infos zur App PINK! Coach finden Sie hier: <https://pink-brustkrebs.de/fachkreise/>

Kontakt:

Bianka Fritz
Head of Marketing
bianka.fritz@pink-brustkrebs.de

* weitere Informationen hierzu finden Sie unter folgenden Links:

<https://doi.org/10.3390/cancers16051020> und <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37901047/>