

DiGA: digitale Hilfe bei psychischen Erkrankungen

Was Apps auf Rezept leisten können, wie Sie Zugang bekommen und welche Angebote es gibt. Mit 31 recherchierten Anwendungen für psychische und angrenzende Erkrankungen. Stand: 16.10.2026.

Was bedeutet DiGA?

DiGA steht für **digitale Gesundheitsanwendung**. Gemeint sind medizinische Apps oder Onlineprogramme, die bei einer bestimmten Erkrankung unterstützen. Sie werden am Smartphone, Tablet oder - je nach Produkt - im Internetbrowser genutzt. [1, 4]

Was machen die Programme konkret?

Viele Programme vermitteln Wissen und leiten Übungen an, etwa zum Umgang mit Ängsten, zum Aufbau hilfreicher Aktivitäten oder zum Schlafverhalten. Häufig arbeiten sie mit Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** und Symptomtagebüchern. Die Inhalte unterscheiden sich je nach Anwendung. [4, 6]

Wie unterscheiden sie sich von anderen Gesundheits-Apps?

Verordnungsfähig sind aktuell aufgenommene Anwendungen im **Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)**. Dort stehen Diagnosen, Altersgrenzen, Gegenanzeigen, Studien und Aufnahmezustand. Allgemeine Wellness- oder Fitness-Apps zählen nicht zu den DiGA. [1, 3, 4]

Aufnahmestatus [2, 5]	Was bedeutet das?
Dauerhaft aufgenommen	Der geforderte positive Versorgungseffekt wurde nachgewiesen. Das garantiert keinen persönlichen Behandlungserfolg.
Vorläufig zur Erprobung	Die Anforderungen für diese Aufnahme sind erfüllt; der vollständige Nachweis des positiven Versorgungseffekts steht noch aus. Auch diese DiGA können während der Listung verordnet und erstattet werden.

Die passende Unterstützung gemeinsam auswählen

Diagnose, Eignung und mögliche Risiken sollten fachlich geklärt werden. Je nach Produkt ist eine Nutzung während einer Wartezeit oder begleitend zur Behandlung vorgesehen. DiGA bieten keine Akutversorgung. [6]

Quellen und weiterführende Informationen:

[1] [BMG: Was sind DiGA?](#) | [3] [BfArM: Offizielles DiGA-Verzeichnis](#)

[4] [gesund.bund.de: Nutzen und direkter Antrag](#) | [5] [Bundesportal: Dauerhafte und vorläufige Aufnahme](#)

[6] [BPTK: Auswahl und Einbindung in die Behandlung](#)

So erhalten Sie eine DiGA

Die folgenden Schritte beziehen sich auf gesetzlich Versicherte in Deutschland. Eine passende Diagnose und die medizinische Eignung sind entscheidend.

1. In der Praxis nach einer geeigneten Anwendung fragen

Fragen Sie in Ihrer Hausarztpraxis, psychiatrischen Praxis oder bei Ihrer Psychotherapeutin bzw. Ihrem Psychotherapeuten nach einer passenden DiGA. Gemeinsam werden Diagnose, Alter, Ausschlussgründe und Einbindung in die Behandlung geprüft. [2, 6]

2. Verordnung erhalten

Ärztinnen, Ärzte und Psychotherapeutinnen bzw. Psychotherapeuten stellen ein Papierrezept oder eine elektronische Verordnung aus. Ohne passende E-Rezept-App benötigen Sie bei elektronischer Verordnung einen Patientenausdruck für die Krankenkasse. [2]

3. Bei der Krankenkasse einreichen

Reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Kasse ein, zum Beispiel per Kassen-App, Onlineportal oder Post. Nach Prüfung des Anspruchs erhalten Sie einen **Freischaltcode** für die Anwendung. [2, 7]

4. Programm freischalten und starten

Installieren Sie die App oder öffnen Sie die Webanwendung. Nach Registrierung lösen Sie den Freischaltcode ein. Vereinbaren Sie Übungszeiten und bei Bedarf eine Verlaufskontrolle. [2, 6]

Auch ohne Rezept: direkter Antrag bei der Krankenkasse

Sie können eine DiGA direkt bei Ihrer Kasse beantragen. Dafür benötigen Sie einen **Nachweis der passenden aktuellen Diagnose**, etwa einen Arztbrief oder Befundbericht. Fragen Sie, welche Unterlagen die Kasse akzeptiert. Auch hierbei ist eine fachliche Eignungsprüfung sinnvoll. [4, 6]

Häufige Frage	Das sollten Sie wissen
Was kostet die Nutzung?	Für gesetzlich Versicherte besteht bei bewilligter Versorgung keine gesetzliche Zuzahlung . Ein privater Kauf ist dafür nicht erforderlich. [2]
Wie lange kann ich sie nutzen?	Je nach Produkt, häufig 90 Tage. Bei medizinischer Notwendigkeit ist eine Folgeverordnung möglich. [2]
Und bei Privatversicherung?	Die Erstattung vorher mit Versicherung bzw. zuständigem Kostenträger klären. Eine BfArM-Listung allein ist keine individuelle Kostenzusage. [7]

Quellen und weiterführende Informationen:

[2] KBV: [Verordnung, Kosten und Dauer](#) | [4] gesund.bund.de: [Nutzen und direkter Antrag](#)

[7] [gematik](#): [Zugang und private Kostenträger](#)

Angebote bei Depression

Die Anwendungen unterscheiden sich unter anderem nach Schweregrad und Einbindung in eine laufende Behandlung. Die genaue verordnungsfähige Diagnose und mögliche Gegenanzeigen stehen im jeweiligen BfArM-Eintrag.

DiGA / offizieller Eintrag	Anwendungsgebiet	Was bietet sie?
<u>deprexis</u> Gebrauchsinfo	Unipolare Depression	Interaktive Dialoge und Übungen zu Gedanken, Verhalten und dem Umgang mit depressiven Beschwerden.
<u>edupression.com</u> Gebrauchsinfo	Unipolare Depression	Wissen über Depression, Stimmungsdiagramm, persönliche Wochenziele und Übungen zur Selbsthilfe.
<u>elona explore</u> Gebrauchsinfo	Depression	Eigenständig nutzbare Übungen etwa zu Aktivitäten, Gefühlen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.
<u>elona therapy Depression</u> Gebrauchsinfo	Depression; begleitend zur ambulanten Psychotherapie	Übungen zwischen den Sitzungen, die durch Behandelnde ausgewählt und angepasst werden können.
<u>My7steps App</u> Gebrauchsinfo	Leichte bis mittelgradige Depression	Belastungen einordnen, persönliche Handlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien entwickeln.
<u>Novego: Depressionen bewältigen</u> Gebrauchsinfo	Depressive Erkrankungen	Texte, Videos, Audios und Übungen auf verhaltenstherapeutischer Grundlage; an die Lebenssituation angepasst.
<u>Selfapy: Depression</u> Gebrauchsinfo	Leichte bis mittelgradige Depression	KVT-basierte Informationen und Übungen sowie die Dokumentation von Symptomen und Fortschritten.

elona explore und elona therapy sind verschiedene Angebote

elona explore ist zur eigenständigen Nutzung vorgesehen. **elona therapy Depression** ist mit einer ambulanten Psychotherapie verknüpft. Lassen Sie sich erklären, welches Programm in Ihrer Situation infrage kommt.

Die Übersicht ist eine Orientierung ohne Rangfolge. Namen und Beschreibungen sind keine persönliche Behandlungsempfehlung. Neue Aufnahmen und Streichungen sind möglich; prüfen Sie den aktuellen Eintrag vor der Verordnung.

Quellen: Produktnamen = BfArM-Eintrag; „Gebrauchsinfo“ = Herstellerinformation. Beschreibungen sind gekürzt.

Angst, Panik und Belastung

Agoraphobie bezeichnet ausgeprägte Ängste vor bestimmten Orten oder Situationen. Bei einer sozialen Phobie stehen Ängste in sozialen Situationen im Vordergrund. Für die Auswahl zählt die fachlich gestellte Diagnose.

DiGA / offizieller Eintrag	Anwendungsgebiet	Was bietet sie?
<u>HelloBetter Panik</u> Gebrauchsinfo	Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie	Angst verstehen, körperliche Angstsymptome einordnen und angeleitete Übungen zur Bewältigung nutzen.
<u>Invirto</u> Gebrauchsinfo	Panikstörung, Agoraphobie oder soziale Phobie	KVT und Konfrontationsübungen mit App und Virtual-Reality-Brille; punktuelle fachliche Begleitung.
<u>Mindable: Panik & Agoraphobie</u> Gebrauchsinfo	Panikstörung und/oder Agoraphobie	Wissen, Übungen zu Körpersymptomen und angstauslösenden Situationen; Verlauf dokumentieren.
<u>Mindable: Soziale Phobie</u> Gebrauchsinfo	Soziale Phobie	Aufmerksamkeitstraining, Verhaltensexperimente und Übungen zum Umgang mit sozialen Ängsten.
<u>Novego: Ängste überwinden</u> Gebrauchsinfo	Verschiedene Angststörungen laut Eintrag	Individuell abgestimmte verhaltenstherapeutische Informationen, Videos, Audios und Übungen.
<u>Selfapy: Generalisierte Angststörung</u> Gebrauchsinfo	Generalisierte Angststörung	KVT-basierte Informationen und Übungen für den Umgang mit anhaltenden Sorgen und Ängsten.
<u>velibra</u> Gebrauchsinfo	Generalisierte Angst, Panik/Agoraphobie oder soziale Angst	Dialogbasiertes Programm mit therapeutischen Übungen zum Verständnis und Umgang mit Ängsten.
<u>HelloBetter Stress und Burnout</u> Gebrauchsinfo	Probleme der Lebensbewältigung / Erschöpfung (Z73)	Problemlösen, hilfreiche Aktivitäten, Emotionsregulation und Entspannung; bei passender Indikation.

Bei Invirto: Vor Beginn klären, wie Sie die erforderliche technische Ausstattung erhalten und wie die fachliche Begleitung organisiert ist. Eine Angstdiagnose allein macht nicht jede Übung für jede Person passend.

Quellen: Produktnamen = BfArM-Eintrag; „Gebrauchsinfo“ = Herstellerinformation. Beschreibungen sind gekürzt.

Schlaf, ADHS und Borderline

Schlafprogramme behandeln bestimmte Formen anhaltender Ein- und Durchschlafstörungen. Bei ADHS unterscheiden sich Angebote für Erwachsene und ein Elterntaining für Familien mit betroffenen Kindern.

DiGA / offizieller Eintrag	Anwendungsgebiet	Was bietet sie?
<u>somnio</u> Gebrauchsinfo	Insomnie	Schlaftagebuch, individuell angepasstes Schlafenster sowie Wissen und Übungen zum Schlafverhalten.
<u>HelloBetter Schlafen</u> Gebrauchsinfo	Insomnie	Schlafwissen, Tagebuch, verhaltenstherapeutische Übungen und Entspannung für besseren Umgang mit Schlafproblemen.
<u>somnovia</u> Gebrauchsinfo	Insomnische Störung	Interaktive Dialoge und psychotherapeutische Übungen zum Umgang mit Schlafproblemen.
<u>attaxis</u> Gebrauchsinfo	ADHS bei Erwachsenen	Dialogbasiertes Programm mit Informationen und Übungen zum Umgang mit ADHS im Alltag.
<u>ORIKO ADHS-Therapie</u> Gebrauchsinfo	ADHS bei Erwachsenen	Wissen, Selbstbeobachtung und Übungen zum Umgang mit typischen ADHS-Herausforderungen.
<u>hiToco: ADHS Elterntaining</u> Gebrauchsinfo	Für Eltern / Sorgeberechtigte von Kindern mit ADHS	Elterntaining mit Informationen, konkreten Erziehungsstrategien und Aufgaben für den Familienalltag.
<u>priovi</u> Gebrauchsinfo	Borderline- Persönlichkeitsstörung	Schematherapeutische Informationen und Übungen zu Bedürfnissen und Verhaltensmustern; ergänzend zur Versorgung.

Begleitung und Altersgrenzen beachten

hiToco wird von Eltern bzw. Sorgeberechtigten genutzt; die Verordnung bezieht sich auf das betroffene Kind und die zugelassene Altersgruppe. **priovi** unterstützt eine bestehende Versorgung. Besprechen Sie, welche Begleitung und Verlaufskontrollen für Sie erforderlich sind.

Schlafprobleme: Besprechen Sie nach medizinischer Abklärung, ob ein Insomnie-Programm zu Ihrer Erkrankung und Ihren Alltagsanforderungen passt.

Quellen: Produktnamen = BfArM-Eintrag; „Gebrauchsinfo“ = Herstellerinformation. Beschreibungen sind gekürzt.

Weitere Anwendungsgebiete

Die folgenden Angebote betreffen Essstörungen, Alkohol- und Tabakkonsum sowie angrenzende Beschwerden. Bei Schmerzen und sexuellen Beschwerden gehört eine passende medizinische Abklärung dazu.

DiGA / offizieller Eintrag	Anwendungsgebiet	Was bietet sie?
<u>Selfapy:</u> <u>Binge-Eating-Störung</u> Gebrauchsinfo	Binge-Eating-Störung	KVT-basierte Informationen, therapeutische Übungen und die Dokumentation von Symptomen.
<u>Selfapy: Bulimia Nervosa</u> Gebrauchsinfo	Bulimie	KVT-basierte Informationen, therapeutische Übungen und die Dokumentation von Symptomen.
<u>vorvida</u> Gebrauchsinfo	Schädlicher Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit	Verhaltenstherapeutische Techniken und Übungen zum Umgang mit gesundheitsschädlichem Trinkverhalten.
<u>NichtraucherHelden-App</u> Gebrauchsinfo	Tabakabhängigkeit	Rauchstopp-Programm, Erkennen von Rauchgewohnheiten und Unterstützung bei Rauchverlangen.
<u>Smoke Free</u> Gebrauchsinfo	Tabakabhängigkeit	Aufgaben für den Rauchstopp, Unterstützung bei Verlangen und Rückmeldung zum eigenen Fortschritt.
<u>HelloBetter Chronische Schmerzen</u> Gebrauchsinfo	Chronische Schmerzstörung; genaue Diagnose prüfen	Psychologische Strategien für den Umgang mit Schmerzen, Achtsamkeit, Akzeptanz und Wertarbeit.
<u>HelloBetter Vaginismus Plus</u> Gebrauchsinfo	Vaginismus / nichtorganische Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	Informationen, Entspannung, Beckenboden- und schrittweise Einführungsübungen.

Wichtig bei Alkoholabhängigkeit: Eine DiGA übernimmt keine medizinische Entzugsbehandlung. Den passenden Behandlungsweg vorher ärztlich klären.

Quellen: Produktnamen = BfArM-Eintrag; „Gebrauchsinfo“ = Herstellerinformation. Beschreibungen sind gekürzt.

Aktuell nachsehen: diga.bfarm.de/de/verzeichnis

Dort nach Erkrankung suchen und Diagnose, Altersgruppe, Gegenanzeigen, Begleitung, Dauer und Aufnahmezustand prüfen. Die Übersicht ist eine Momentaufnahme und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Gedächtnis und kognitive Beschwerden

Auch für bestimmte kognitive Erkrankungen gibt es DiGA. Gedächtnisprobleme können unterschiedliche Ursachen haben und sollten vor der Auswahl ärztlich abgeklärt werden.

DiGA / offizieller Eintrag	Anwendungsgebiet	Was bietet sie?
<u>memodio</u> Gebrauchsinfo	Leichte kognitive Störung / milde Demenz	Kognitives Training, Bewegungsanleitungen und Wissen für den Umgang mit der Erkrankung.
<u>NeuroNation MED</u> Gebrauchsinfo	Erworbene oder neurodegenerative leichte kognitive Beeinträchtigung	Angepasstes Training von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit.

Quellen: Produktnamen = BfArM-Eintrag; „Gebrauchsinfo“ = Herstellerinformation. Beschreibungen sind gekürzt.

Ihr Kurzcheck für die Auswahl einer DiGA

- Passt sie zur festgestellten Diagnose und zur zugelassenen Altersgruppe?
- Ist eigenständige Nutzung möglich oder eine begleitende Behandlung nötig?
- Sind Gerät, Sprache, Bedienung und Übungsaufwand für mich passend?
- Wer hilft bei technischen Fragen, inhaltlichen Schwierigkeiten oder Verschlechterungen?
- Welche Daten werden erfasst und welche kann ich mit meiner Praxis teilen? [3, 6]

So wird aus einem Freischaltcode ein hilfreiches Angebot

Probieren Sie die Bedienung in Ruhe aus und planen Sie kleine, regelmäßige Übungszeiten. Klären Sie bei Beginn, wann Sie den Verlauf besprechen. Wenn Inhalte überfordern oder Beschwerden zunehmen, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Person und stimmen Sie das weitere Vorgehen ab. [6]

Begleitung und Datenschutz bewusst klären

Technischer Support und therapeutische Begleitung sind unterschiedliche Leistungen. Fragen Sie nach dem konkreten Umfang. Gesundheitsdaten sind sensibel: Lesen Sie die Datenschutzhinweise und klären Sie, welche Daten Sie freiwillig an Behandelnde weitergeben möchten. [4, 6]

Quellen und weiterführende Informationen:

[3] [BfArM: Offizielles DiGA-Verzeichnis](#) | [4] gesund.bund.de: [Nutzen und direkter Antrag](#)

[6] [BPTK: Auswahl und Einbindung in die Behandlung](#)