

## Neue Evidenz: DiGA-Studie zeigt signifikante Gewichtsreduktion durch digitale, multimodale Adipositas-Behandlung

- Wirksamkeit von Oviva Direkt für Adipositas in randomisierter, kontrollierter Studie der Technischen Universität München bestätigt
- Teilnehmer\*innen der Interventionsgruppe, die zwölf Wochen App-basiertes Programm erhielten, zeigten signifikante Gewichtsreduktion von durchschnittlich 3,2 kg (3,2%)
- Gesamte Studie [hier zum Nachlesen!](#)

**Berlin, 7. Dezember 2023:** Trotz des raschen Anstiegs von Smartphone-Anwendungen im Bereich des Gewichtsmanagements bestehen zur Wirksamkeit der digitalen Ansätze in der wissenschaftlichen Literatur noch oft markante Lücken. Die im International Journal of Obesity publizierte randomisierte, kontrollierte Studie der Technischen Universität München zeigt, dass die Anwendung der multimodalen, App-basierten Therapie in der Tat zu einer moderaten Gewichtsabnahme bei Personen mit Adipositas führt.

Ziel der Studie war es, die Wirksamkeit und den positiven Versorgungseffekt der Digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) bei Menschen mit Adipositas zu untersuchen. Das primäre Studienziel bestand darin, die Wirkung von Oviva Direkt für Adipositas auf die Gewichtsabnahme nach zwölf Wochen Anwendung zu bewerten. Das sekundäre Ziel bestand darin, die Wirkung der App auf das Körpergewicht nach zwölf Wochen Nachuntersuchung zu bewerten, die Lebensqualität nach zwölf und 24 Wochen zu beurteilen und die Benutzerfreundlichkeit und Akzeptanz der App zu untersuchen. Die Studie wurde von der Oviva AG in Auftrag gegeben.

### Information zum Studienaufbau:

Für die randomisierte, kontrollierte Studie wurden 168 Erwachsene mit einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 30 und 40 kg/m<sup>2</sup> ohne schwere Begleiterkrankungen in der Region München rekrutiert und in zwei Studienarme randomisiert. Die Interventionsgruppe erhielt die App-basierte multimodale Therapie zur Gewichtsreduktion von Beginn an für zwölf Wochen. Die Kontrollgruppe erhielt die App-basierte Intervention für zwölf Wochen erst, nachdem sie zunächst drei Monate lang ohne zusätzliche Intervention war. Es wurden anthropometrische Daten, Daten zur Lebensqualität (EuroQol, EQ-5D-5L) und zur App-Nutzung erhoben. Die Messungen wurden standardisiert durch ein geschultes Studienteam der TU-München durchgeführt. [Hier](#) weitere Details zur Studie.

### Hauptergebnisse der Studie:

- **Signifikanter Gewichtsverlust:** Teilnehmer\*innen der Interventionsgruppe, die Oviva Direkt für Adipositas nutzten, zeigten nach zwölf Wochen eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 3,2 ± 3,2 kg (3,2 ± 3,0 %). In der Kontrollgruppe, die keine spezifische Intervention erhielt, betrug der Gewichtsverlust lediglich 0,4 ± 2,6 kg (0,3 ± 2,6 %).
- **Langfristige Effekte:** Die Studie ergab, dass die Teilnehmer\*innen der Interventionsgruppe ihr reduziertes Gewicht nach 24 Wochen halten konnten.

- **App-Nutzung korreliert mit Erfolg:** Die Intensität, mit der die App genutzt wurde, war positiv mit der Gewichtsreduktion korreliert. ( $\beta$  [95% CI] = -0,10 [-0,18; -0,01],  $p = 0,03$ ).

Die Ergebnisse der Studie belegen einen klinisch bedeutsamen Gewichtsverlust bei Menschen mit Adipositas durch eine digitale leitliniengerechte Lebensstilintervention. Hans Hauner, Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums und Mitverfasser der Studie ergänzt: "Damit haben niedergelassene Ärztinnen und Ärzte jetzt die Möglichkeit, ihren Patient\*innen per Rezept eine einfache und sichere Behandlung ihrer Adipositas anzubieten".

### Autor\*innen

- **Prof. Hans Hauner**, Institut für Ernährungsmedizin, Fakultät für Medizin & Gesundheit und Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin, ZIEL - Institut für Ernährung und Gesundheit, Technische Universität München
- **Prof. Christina Holzapfel**, Institut für Ernährungsmedizin, Fakultät für Medizin & Gesundheit, Technische Universität München & Fachbereich Ernährungs-, Lebensmittel- und Verbraucherwissenschaften, Fachhochschule Fulda
- **Kathrin Gemesi, Stefanie Winkler, Susanne Schmidt-Tesch**, Institut für Ernährungsmedizin, Fakultät für Medizin & Gesundheit, Technische Universität München
- **Florian Schederecker**, Lehrstuhl für Epidemiologie, Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften, Fakultät für Medizin und Gesundheit, Technische Universität München, München

### Interviewpartner\*innen

- Dr. Anna Haas, Geschäftsführerin Oviva Deutschland
- Dr. Felix Schirmann, Scientific Principal Oviva
- Prof. Hans Hauner, Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin, ZIEL - Institut für Ernährung und Gesundheit, Technische Universität München

### Über Oviva:

Oviva schafft mit dem Angebot einer zugänglichen und wirksamen Therapie eine gesündere Zukunft für Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen. Das Unternehmen wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Das Gründerteam um Kai Eberhardt (CEO) und Manuel Baumann (CTO) erkannte, dass für Betroffene eine Kombination aus persönlicher Beratung und smarter App zum Durchbruch führen kann. Die App hält Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität und Gewicht fest, ermöglicht den Austausch mit dem Behandlungsteam via Chat und versorgt die Nutzer\*innen mit hilfreichen Lerninhalten. Oviva unterstützt die Patient\*innen dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt dabei zu Einsparungen im Gesundheitssystem. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig und hat europaweit bereits über 500.000 Patient\*innen behandelt.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>