

Adipositas-App Oviva: Klinische Studie zeigt andauernden Abnehmerfolg

Berlin, 21. Mai 2025 – Eine aktuelle klinische Studie liefert hoffnungsvolle Zahlen für den Kampf gegen Adipositas: Nutzer der Adipositas-App Oviva hatten nach 6 Monaten über 5 Prozent an Gewicht verloren. Bisherige klinische Studiendaten erstreckten sich über 3 Monate und zeigten einen Gewichtsverlust von 3,2 Prozent.

Die neue S3-Leitlinie zur Prävention und Therapie von Adipositas gibt eine starke Empfehlung für die multimodale Basistherapie – eine Kombination aus Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. Doch in der Regelversorgung ist diese nur stark eingeschränkt umsetzbar. Die nun vorliegenden Resultate der AMODA-Studie (Randomised controlled trial to evaluate the App-based Multimodal Obesity-management programme "Oviva Direkt für Adipositas") zeigen, dass Oviva diese entscheidende Lücke schließen kann: Nutzer:innen haben nicht nur einen anhaltenden Abnehmerfolg, ihr Körpergewicht sinkt bei anhaltender Therapie auch weiter. Zudem gibt die Studie Hinweise darauf, dass Oviva das Ernährungsbewusstsein der Nutzer:innen positiv beeinflusst.

„Die Ergebnisse zeigen klar, dass Ovivas digitale Gewichtsreduktionsintervention zu klinisch bedeutsamem und nachhaltigem Gewichtsverlust bei einer breiten Patientengruppe führen kann – und der Standardversorgung deutlich überlegen ist“, sagte Erstautorin PD Dr. med. Anne Lautenbach, Fachärztin für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. „Die digitale Behandlung von Adipositas liefert nicht nur beeindruckende kurzfristige Resultate, sondern birgt auch großes Potenzial für langfristige gesundheitliche Vorteile.“

Bei Oviva handelt es sich um eine innovative App, die wissenschaftlich fundierte Verhaltenstherapie, Mahlzeiten-Tracking und individuelles Coaching integriert. Seit 2023 ist Oviva dauerhaft im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gelistet. Sie wird damit von den Krankenkassen erstattet.

Für die Studie wurden 164 Teilnehmer:innen (BMI 30–45) randomisiert in zwei Gruppen eingeteilt: Die Interventionsgruppe erhielt eine Kombination aus digitaler Therapie via Oviva Direkt für Adipositas und Standardbehandlung. Die Kontrollgruppe erhielt nur die Standardbehandlung. Nach 6 Monaten betrug der Gewichtsverlust in der Interventionsgruppe 5,29 Prozent, in der Kontrollgruppe lediglich 1,76 Prozent.

Geänderte Ernährungsgewohnheiten als Schlüssel

Eine detaillierte Betrachtung der Resultate deutet zudem an, dass die Gewichtsabnahme langfristig bestehen bleibt oder sich sogar noch einmal verbessern könnte: Bei den Teilnehmer:innen der Interventionsgruppe hatte sich nach 12 und 24 Wochen das Wissen rund um gesunde Ernährung messbar verbessert. Die Voraussetzungen für eine Ernährungsumstellung sind also gegeben.

Co-Autor Prof. Dr. med. Matthias Blüher, Endokrinologe und Diabetologe sowie Leiter der Adipositas-Ambulanz für Erwachsene und Professor für Klinische Adipositasforschung an der

Universität Leipzig, kommentiert die Ergebnisse: „Die Versorgung von chronischen Erkrankungen wie Adipositas entwickelt sich gerade rasant weiter. Die neue klinische Studie zu Oviva zeigt eindrucksvoll, wie digitale Therapien wirksam und nachhaltige Therapie eingesetzt werden können.“

KI als Abnehmhilfe

Die guten klinischen Daten sind eng verknüpft mit der digitalen Natur des Angebots von Oviva. Die App auf Rezept ist für sehr viele Patient:innen einfach und ortsunabhängig zugänglich, der Besuch bei Ernährungscoaches entfällt, alle Maßnahmen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Künstliche Intelligenz erleichtert das Abnehmen zusätzlich: Mittels Bildanalyse-Technologie kann die App erkennen, welche Nahrungsmittel sich auf einem Teller befinden, die Portionsgröße einschätzen und bewerten, inwiefern die Ernährung den individuellen Gesundheitszielen entspricht. Aufwändige Ernährungstagebücher entfallen. „KI ermöglicht personalisierte Ernährungsempfehlungen“, erklärt Manuel Baumann, Co-Founder und CTO bei Oviva. „Unsere Forschung zeigt, dass KI-gestützte Ernährungsberatung die Therapietreue erhöhen und langfristig bessere Ergebnisse erzielen kann.“

Link zum Abstract-Band des 32. European Congress on Obesity (die Studie "Efficacy of a Digital Health Application (DiGA) in Obesity Management" findet sich auf Seite 450):

<https://karger.com/ofa/article/doi/10.1159/000545547/926925/32nd-European-Congress-on-Obesity-ECO-2025>

Über Oviva

Oviva wurde 2014 mit der Mission von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die Oviva-App kombiniert wissenschaftlich fundierte Verhaltensänderung mit individueller Betreuung durch Ernährungsfachkräfte und ermöglicht so eine personalisierte und nachhaltige Therapie für Menschen mit Adipositas.

Als zertifiziertes Medizinprodukt bietet Oviva evidenzbasierte Unterstützung für die Gewichtsreduktion und hilft Patient:innen dabei, Mahlzeiten, körperliche Aktivität und Gewicht zu dokumentieren, mit dem Behandlungsteam per Chat zu kommunizieren und auf wissenschaftlich fundierte Lerninhalte zuzugreifen. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und Großbritannien zusammen und zählt zu den führenden digitalen Therapieanbietern in Europa.

Weitere Informationen unter: www.oviva.de

Pressekontakt:

presse@oviva.com