

App auf Rezept: Warum Sie in der Praxis nach dem Papier fragen sollten



Berlin, 13. August 2026 – Ein Medikament ist in fünf Minuten in der Apotheke abgeholt. Bei einer App auf Rezept, einer Digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA), wissen die meisten Menschen nicht, wie sie das E-Rezept einlösen müssen und sitzen ratlos vor ihrem Smartphone: Welche App wird benötigt? Wo muss ich das Rezept einreichen? Woher kommt der Aktivierungscode? Die Verunsicherung endet nicht selten damit, dass die verordnete Therapie nie beginnt. Schade eigentlich. Denn hinter der Hürde wartet eine Therapie, die im Alltag hilft und nachweislich wirkt.

Das E-Rezept wird zur Zugangshürde

Seit die elektronische Verordnung von DiGA möglich ist, aktivieren nach Angaben des Spitzenverbands Digitale Gesundheitsversorgung ([SVDGV](#)) nur noch 14 Prozent der Versicherten ihre verordnete DiGA. Über den bisherigen Weg lag die Einlösequote laut GKV-Spitzenverband bei 82 Prozent.

„Wer in der Apotheke ein Medikament abholen will, zeigt seine Gesundheitskarte. Fertig“, sagt Dr. Anna Haas, CCO von Oviva und erste stellvertretende Vorsitzende des SVDGV. „Beim E-Rezept für eine DiGA wird aus fünf Minuten schnell ein Behördengang.“



Dr. Anna Haas, CCO von Oviva und erste stellvertretende Vorsitzende des SVDGV

Denn wer eine elektronische Verordnung einlösen will, braucht eine Gesundheits-ID oder eine PIN für die Gesundheitskarte. Beides muss bei der Krankenkasse beantragt werden, beides

dauert. Wer die Zugangsdaten nicht schon hat, kann das Rezept nicht sofort einlösen. Und aufgeschoben heißt am Ende oft: nicht eingelöst.

Dabei gibt es einen Weg, der zuverlässig funktioniert. Und der läuft, ganz klassisch, über Papier.

Was ist eine DiGA?

DiGA sind geprüfte Apps oder Webanwendungen, die bei der Behandlung von Erkrankungen unterstützen. Sie sind zertifizierte Medizinprodukte und durchlaufen ein Prüfverfahren beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Das Institut prüft Datenschutz, Nutzerfreundlichkeit und den Nachweis eines positiven Versorgungseffekts. Diesen Nutznachweis müssen alle dauerhaft gelisteten Anwendungen erbringen. Eine DiGA ist damit mehr als eine Gesundheits-App aus dem Store. Seit über fünf Jahren sind sie gesetzliche Kassenleistung.

Aktuell sind 61 Anwendungen im [DiGA-Verzeichnis](#) gelistet. Die Bandbreite ist groß: Es gibt Anwendungen bei Schlafstörungen, Tinnitus, Rückenschmerzen, Depression, Adipositas, Bluthochdruck, Endometriose oder nach einem Schlaganfall. Am stärksten vertreten sind mit 30 Anwendungen jene für psychische Erkrankungen. Die Kosten für DiGA übernimmt die Krankenkasse vollständig. Eine Zuzahlung fällt nicht an.

Was eine App leisten kann: Beispiel Bluthochdruck

Wer mit Bluthochdruck lebt, bekommt in der Arztpraxis meist einen Blutdrucksenker verschrieben und dazu den Rat, sich salzarmer zu ernähren und mehr zu bewegen. Der nächste Kontrolltermin, bei dem die Ärztin prüft, ob der Blutdruck sinkt, ist erst in drei Monaten.

„Zwischen zwei Terminen sind Menschen mit ihren Fragen allein“, sagt Neele Keyser, Ernährungsberaterin bei Oviva. „Wie viel Salz ist zu viel? Was mache ich mit dem Kantinenessen? Eine DiGA ersetzt keine Behandlung, aber sie beantwortet die Fragen, die im Alltag auftauchen.“



Neele Keyser, Ernährungsberaterin bei Oviva

Eine Bluthochdruck-DiGA hilft Patient:innen bei genau diesen Alltagsfragen. Nutzende tragen ihre Blutdruckwerte ein und sehen den Verlauf, den sie beim nächsten Termin mit der Ärztin besprechen können. Zudem bekommen sie in der DiGA Lerninhalte zu Ernährung und Stress. Und sie können sich an qualifizierte Ernährungsfachkräfte wenden.

So kommen Sie an eine DiGA

Schritt 1: In die Arztpraxis DiGA verschreiben lassen

Eine DiGA wird verordnet, wenn eine ärztlich festgestellte Diagnose vorliegt. Sprechen Sie Ihre Praxis auf Ihre Beschwerden an und fragen Sie gezielt nach einer passenden DiGA. Falls Ihnen Ihre Praxis keine DiGA verordnen möchte, können Sie die Anwendung mit der bestätigten Diagnose auch selbst bei Ihrer Krankenkasse, etwa über die Krankenkassen App, beantragen.

Schritt 2: Nach einem Papierausdruck fragen

Die Hausarztpraxis kann die DiGA auf zwei Arten verordnen:

Möglichkeit Nummer 1: Praxen können die DiGA ganz normal, wie jedes andere Medikament auch, als normales Papier-Rezept ([Muster 16](#)) verordnen.

Möglichkeit Nummer 2: Praxen können die DiGA mittlerweile auch elektronisch als E-Rezept verordnen. Wird Ihnen die DiGA via E-Rezept verordnet, sollten Sie sich unbedingt den **Patientenausdruck** mitgeben lassen. Das ist Ihre digitale Verordnung (E-Rezept) auf Papier. Fragen Sie deshalb aktiv nach dem Patientenausdruck, bevor Sie die Praxis verlassen. Viele Praxissysteme drucken sie nicht automatisch aus.

Theoretisch ist es auch möglich, das E-Rezept über die [E-Rezept-App der gematik](#) abzurufen. Die können jedoch nur Versicherte nutzen, die bereits eine Gesundheits-ID oder eine PIN für Ihre Gesundheitskarte haben.

Schritt 3: Das DiGA-Rezept einreichen

Viele **DiGA-Hersteller bieten einen kostenlosen Rezept-Service** an. Dabei laden Sie ein Foto des Papierausdrucks oder das Rezept hoch. Anschließend übernimmt der Anbieter die Einreichung bei der Krankenkasse und fordert den Freischaltcode für Sie an.

Sie können das Muster 16 (normales Rezept) oder den Patientenausdruck des E-Rezepts aber auch direkt bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Das geht per Post, per E-Mail oder über deren Service-App. Das funktioniert ohne Gesundheits-ID und ohne PIN.

Wichtig: Das Rezept für die DiGA wird nicht in der Apotheke eingelöst. Das ist der häufigste Irrtum.

Wer bereits die E-Rezept-App der gematik oder die E-Rezept-App seiner Krankenkasse nutzt, kann die DiGA-Verordnung direkt in der jeweiligen App einlösen und den Freischaltcode anfordern.

Schritt 4: Freischaltcode eingeben und starten

Nach dem Einreichen prüft die Krankenkasse die Verordnung. In der Regel sollte Ihnen die Krankenkasse den Freischaltcode zur DiGA innerhalb von wenigen Arbeitstagen ab dem Zeitpunkt des Eingangs der Verordnung zusenden. Das kann per Post oder im App-Postfach geschehen. Dauert es länger, fragen Sie beim Kundenservice Ihrer Kasse nach. Ist der Freischaltcode da, geben Sie diesen direkt in der DiGA ein.

„DiGA sind in der Regelversorgung angekommen“, sagt Dr. Anna Haas. „Der Weg zur DiGA sollte für Patientinnen und Patienten so einfach sein wie das Einlösen eines E-Rezepts in der Apotheke. Solange das nicht der Fall ist, ist das Papier der verlässlichste Weg zur DiGA.“

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Dr. Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung. Seit 2025 unterstützt die App zusätzlich gezielt die Senkung des Blutdrucks.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über eine Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de