

**12.03.2021, 11:00 – 12:30 Uhr (MEZ)**

**App auf Rezept: Was sind digitale Pillen und braucht es sie in der Psychotherapie?**

Prof. Dr. oec. Tobias Kowatsch, Assistenzprofessor für Digitales Gesundheitswesen,  
Universität St.Gallen (HSG) & wissenschaftlicher Leiter, Zentrum für digitale  
Gesundheitsinterventionen, ETH Zürich & HSG

Im 21. Jahrhundert sind nichtübertragbare Krankheiten weltweit für rund 73% aller Todesfälle und für bis zu 90% aller Gesundheitsausgaben in entwickelten Ländern verantwortlich. Prävention, Management und Behandlung dieser Krankheiten erfordern ein Interventionsparadigma, welches Gesundheitsverhalten im Alltag von Betroffenen fördert. So können beispielsweise eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und Strategien zum Stressmanagement helfen mit einer chronischen oder psychischen Erkrankung besser umzugehen. Ein entsprechender Lebensstil wird jedoch nur von einem Bruchteil der Betroffenen umgesetzt. Eine individuelle und persönliche Unterstützung im Alltag der Betroffenen ist weder skalierbar noch finanziell tragbar. Daher stellt sich die Frage, ob und wie digitale Gesundheitsinterventionen, so genannte digitale Pillen, existierende Präventionsprogramme und Therapieangebote sinnvoll ergänzen können. In dem Vortrag wird das Konzept der digitalen Pille eingeführt und anhand konkreter Beispiele veranschaulicht. Dabei werden auch Beispiele digitaler Pillen genannt, welche bereits heute verschrieben und von Krankenkassen erstattet werden. Gemeinsam wird anschliessend diskutiert ob und in welcher Form digitale Pillen auch in der Psychotherapie sinnvoll eingesetzt werden können.