



Chronische Schmerzen: Versicherer setzen auf digitale Therapie statt Wartezimmer

Michael Fiedler

Mehr als zwölf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen. Besonders schwierig ist die Situation für Betroffene, bei denen sich keine eindeutige körperliche Ursache nachweisen lässt. Die HanseMerkur nimmt nun als erste private Krankenversicherung die Schmerztherapie-App HELP in ihr Gesundheitsangebot auf. Dahinter steht eine größere Entwicklung: Versicherer entdecken digitale Therapien zunehmend als Instrument gegen Versorgungslücken.

„Mit HELP ergänzen wir unser Gesundheitsangebot um eine moderne, evidenzbasierte Therapieoption für Menschen mit chronischen Schmerzen. Gerade Versicherte ohne klaren körperlichen Befund erleben häufig lange Wege durch das Gesundheitssystem – hier schaffen wir einen niedrighschwelligen und zeitnahen Zugang zu wirksamer Unterstützung“, sagt Folke Tedsen, Abteilungsleiter Leistungs- und Gesundheitsmanagement der HanseMerkur Krankenversicherung.

Wenn Schmerzen bleiben, aber die Ursache fehlt

Die medizinische Herausforderung liegt häufig darin, dass Schmerz und Befund nicht immer deckungsgleich sind. „Ein großer Teil chronischer Schmerzen lässt sich nicht durch eine fortbestehende Gewebeschädigung erklären, sondern ist Ausdruck zentraler Sensitivierung und veränderter Schmerzverarbeitung“, erklärt die Schmerzmedizinerin und

HELP-Gründerin Dr. Antje Kallweit. Betroffene geraten dadurch häufig in eine diagnostische Sackgasse. Die Schmerzen sind real, die Ursache bleibt jedoch unklar. Das führt nicht selten zu jahrelangen Behandlungswegen mit wechselnden Ärzten und Therapien.

Schmerz als veränderbares Signal

HELP basiert auf einem biopsychosozialen Schmerzverständnis. Die Anwendung kombiniert Erkenntnisse aus Schmerzmedizin, Psychologie und Neurowissenschaften. Zum Einsatz kommen unter anderem Verfahren wie:

- Pain Reprocessing Therapy (PRT),
- Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET),
- Elemente der Verhaltenstherapie,
- Achtsamkeitsmethoden,

- moderne Schmerzedukation.

Der Ansatz unterscheidet sich von klassischen Schmerzprogrammen, die häufig auf die Bewältigung eines als dauerhaft angenommenen Symptoms abzielen. „Im Mittelpunkt steht die aktive Veränderung zentraler Schmerzmechanismen“, sagt Kallweit. Ziel sei es, neurobiologische Prozesse zu beeinflussen und die Schmerzintensität langfristig zu reduzieren.

90 Tage digitale Therapie

Die Anwendung führt Nutzer durch ein 90-tägiges Programm mit insgesamt 24 Modulen. Vermittelt werden die Inhalte über Videos, Audios, Übungen und Reflexionsaufgaben. Der tägliche Zeitaufwand liegt nach Angaben des Unternehmens bei etwa zehn bis fünfzehn Minuten. Zu den Bestandteilen gehören Schmerzedukation, die Analyse individueller Schmerzmechanismen, Übungen zur Unterbrechung von Angst-Schmerz-Kreisläufen, emotionale Verarbeitung belastender Faktoren und Strategien zur Nutzung von Neuroplastizität. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Selbstwirksamkeit der Patienten.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4950180/Chronische-Schmerzen-Versicherer-setzen-auf-digitale-Therapie-statt-Wartezimmer/>