

## **DAK-Gesundheit bietet neue App gegen Bluthochdruck Volkskrankheit Hypertonie: Kostenloses Online-Angebot „Liebria“ hilft Betroffenen bei nötigen Verhaltensänderungen**

**Hamburg, 17. Februar 2022. Die DAK-Gesundheit verbessert die Versorgung bei Bluthochdruck: Die Krankenkasse bietet ihren Versicherten exklusiv die kostenlose Hypertonie-App „Liebria“. Das neue Online-Angebot der Entwicklungsfirma „GAIA“ unterstützt Bluthochdruck-Patientinnen und -Patienten für sechs Monate bei einem gesunden Lebenswandel, um so die Erkrankung besser zu managen. Die digitale Therapie soll helfen, den Medikamentenbedarf zu senken und das Risiko für Folgeerkrankungen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte zu reduzieren. Nach einer laufenden Pilotphase mit 10.000 Versicherten steht die App ab 1. April allen erwachsenen DAK-Versicherten mit einer Hypertonie zur Verfügung.**

In Deutschland leiden laut Hochdruckliga etwa 20 bis 30 Millionen Menschen an Bluthochdruck, wobei die Häufigkeit mit steigendem Lebensalter zunimmt. Bei der DAK-Gesundheit erkranken jährlich rund 50.000 Versicherte neu an Hypertonie. Mögliche schwere Folgeerkrankungen sind ein Schlaganfall oder Herzinfarkt. Die Ursachen für die Hypertonie selbst können vielfältig sein – bei 9 von 10 Betroffenen sind sie nicht genetisch, sondern Folge eines ungesunden Lebensstils. Zur Behandlung und zur Vermeidung von Folgeerkrankungen raten Experten zu weniger Stress, mehr Bewegung und gesünderer Ernährung. Bei der Umsetzung hilft und unterstützt die neue App „Liebria“ zusätzlich zu einer bestehenden ärztlichen Behandlung.

### **Positive Seiten der Digitalisierung im Gesundheitswesen**

„Hypertonie ist eine Volkskrankheit. Unser neues digitales Angebot soll den vielen Betroffenen bei einem aktiven gesunden Lebensstil helfen und so den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes Druck nehmen“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Der neue Online-Coach ‘Liebria’ zeigt die positiven Möglichkeiten der Digitalisierung im Gesundheitswesen.“ DAK-Versicherte mit Bluthochdruck können die App ab 1. April für sechs Monate kostenlos auf ihrem Smartphone, Tablet und am Computer nutzen.

Da Bluthochdruck oft keine direkten Beschwerden hervorruft, stuft die Weltgesundheitsorganisation ihn als „größte globale Gesundheitsgefahr“

ein. Die WHO schätzt, dass Hypertonie für die Hälfte aller Schlaganfälle verantwortlich ist. Von Hochdruck spricht man, sobald der Blutdruck dauerhaft bei mehr als 140 zu 90 liegt. Um diesen Wert zu senken, unterstützt das neue Online-Angebot „Liebria“ die Nutzer mit ausgewählten therapeutischen Übungen in den Bereichen Entspannung, Ernährung, Bewegung und gesunder Schlaf. In regelmäßigen Abständen werden die Benutzerinnen und Benutzer dabei gebeten, eingebettete Fragebögen auszufüllen, um ihr Verhalten im Laufe der Zeit zu verfolgen.

### **Pilotphase als „Digitale Gesundheitsanwendung“**

Ab 1. April steht die App dann allen DAK-Versicherten mit Bluthochdruck im Alter zwischen 18 und 70 Jahren und ohne schwere Vorerkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt) oder Schwangerschaft für maximal sechs Monate zur Verfügung. „Liebria“ befindet sich momentan in der Pilotphase, an deren Ende die Zulassung als verschreibungsfähige „Digitale Gesundheitsanwendung („DiGA“) stehen soll. Zu diesem Zweck wird die App parallel durch die Hamburger Entwicklungsfirma „GAIA“ mit einer Begleitstudie evaluiert, an der auch DAK-Versicherte teilnehmen können. Wer die App nutzen oder auch an der begleitenden Evaluationsstudie teilnehmen möchte, muss sich hierbei zunächst auf [www.liebria-studie.de](http://www.liebria-studie.de) registrieren. Anschließend ist die Nutzung für maximal sechs Monate kostenlos möglich. Weitere Informationen gibt es unter [www.dak.de/liebria](http://www.dak.de/liebria).