

Digitale Gesundheitsanwendungen zeigen vielversprechende Vorteile für die psychische Gesundheit – Meta-Analyse zeigt Symptomverbesserung bei Angststörungen und Depressionen.

Digitale Gesundheitsanwendungen verbessern Symptome bei Angststörungen und Depressionen bis zu sechs Monate nach der Anwendungsphase. Dies zeigt eine jüngst im Fachmagazin *BMJ Mental Health* veröffentlichte Meta-Analyse von Forschenden des Lehrstuhls für Digital Health Communication der Universität Augsburg und der Otto-Friedrich-Universität Bamberg. Sie untersuchten, wie effektiv Gesundheits-Apps für die psychische Gesundheit sind.

QR-Code zur Veröffentlichung im BMJ-Journal. Autoren: von Lützow, U., Neuendorf, N. L., & Scherr, S. (2025). Effectiveness of just-in-time adaptive interventions for improving mental health and psychological well-being: A systematic review and meta-analysis.



## KLIMATIPP DES MONATS



Kunststoffe sind eine ernsthafte Gefahr für die menschliche und planetare Gesundheit. Sie verursachen krankheitsbedingte wirtschaftliche Schäden von über 1,5 Billionen US-Dollar jährlich. Parallel zu einer rapide steigenden Produktion – von 2 Megatonnen (Mt) im Jahr 1950 auf 475 Mt 2022 und voraussichtlich 1.200 Mt 2060 – hat sich auch die Verschmutzung verschärft: 8.000 Mt Plastikmüll belasten bereits den Planeten, während weniger als 10 Prozent recycelt werden. Weitere Schäden sind nicht unausweichlich: Wie bei Luftverschmutzung oder Blei lassen sich die Risiken durch evidenzbasierte, transparent überwachte und politische Maßnahmen wirksam verringern.



Handschuhe – Mit oder ohne? Vor dieser Frage stehen viele Mitarbeitende im Gesundheitswesen täglich – etwa beim Aufziehen von Spritzen, dem Umlagern von Patientinnen und Patienten oder beim Verabreichen von Medikamenten. Nicht-sterile Einmalhandschuhe werden häufig zu lange oder in ungeeigneten

Situationen getragen – aus Routine, Unsicherheit oder Zeitdruck. In vielen alltäglichen Situationen ist eine gründliche Händedesinfektion die bessere Wahl. Das verhindert Verbreitung von Erregern, schützt die Haut, entlastet die Umwelt und spart sehr viel Geld.

Aufgrund der großen Nachfrage bietet das Kompetenzzentrum Klimaresiliente Medizin und Gesundheitseinrichtungen (KliMeG) am 4. Februar um 13 Uhr einen weiteren, kostenlosen Workshop an – gemeinsam mit Dr. Sybille Barkhausen (Institut für Infektionsprävention und Krankenhaushygiene, Universitätsklinikum Freiburg). Sie erfahren, wie Sie die Maßnahmen einfach, sicher und praxisnah in Ihrer Einrichtung umsetzen können (QR-Code rechts zum Workshop).



**Professor Dr. Christian Schulz,  
KLUG – Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit e. V.**

Anzeige

**MERKUR**  
PRIVATBANK



## Jetzt testen.

Testen Sie jetzt unsere Vermögensverwaltung und sichern sich 3,00 % Zinsen p.a.

**3,00 %** p.a.

Angebot freibleibend



[www.merkur-privatbank.de/jetzt-testen](http://www.merkur-privatbank.de/jetzt-testen)

