

## Digitale Gesundheitsanwendungen beim polyzystischen Ovarialsyndrom

**Datum:** 11.06.2026

**Original Titel:**

The effectiveness of digital health interventions on anthropometric and healthy behavior in women with polycystic ovarian syndrome: a systematic review with meta-analysis.

**Kurz & fundiert**

- Was erreichen digitale Gesundheitsanwendungen beim polyzystischen Ovarialsyndrom?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 Studien
- Kurz- und mittelfristig Verbesserungen in Gesundheitsverhalten, BMI und Psyche

**MedWiss - Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) können, so das Ergebnis eines systematischen Reviews mit Metaanalyse über 10 Studien, sowohl kurz- als auch mittelfristig einen signifikanten Beitrag zur Unterstützung beim polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) leisten. Frauen mit PCOS erreichten mit den DiGA Verbesserungen anthropometrischer Maße sowie ihres Gesundheitsverhaltens.**

---

Die derzeitigen Erstlinienbehandlungen für das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) umfassen Lebensstiländerungen mit strukturierten Verhaltensinterventionen. Wesentliche Ziele dieser Interventionen sind Gewichtsverlust, Verbesserung der Ernährungsqualität und Sport. Frühere Studien zeigten, dass solche Interventionen eine signifikante Reduktion des Körpergewichts (body mass index, BMI) und des Taillenumfangs bewirken können, aber auch depressive Symptome und Stoffwechselfparameter kurz- und mittelfristig verbessern können. Allerdings können Terminprobleme und begrenzte Finanzierung der konsequenten Nutzung solcher Programme im Wege stehen.

### **Was erreichen digitale Gesundheitsanwendungen bei PCOS?**

Wissenschaftler untersuchten nun in einem systematischen Review mit Metaanalyse, ob digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) einen Beitrag dazu leisten können, anthropometrische Maße und gesundes Verhalten bei Frauen mit PCOS zu verbessern. Die systematische Recherche ermittelte relevante Studien aus 5 medizin-wissenschaftlichen Datenbanken, mit Veröffentlichungen bis April 2025.

### **Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 Studien**

Die Metaanalyse umfasste 10 Studien mit insgesamt 930 Patientinnen im durchschnittlichen Alter

von 24,7 - 31,8 Jahren. Kurzfristige digitale Gesundheitsanwendungen von bis zu 3 Monaten erreichten signifikante Reduktionen von BMI (Mittelwertdifferenz, MD: -1,19 kg/m<sup>2</sup>; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,84 - -0,55; I<sup>2</sup> = 0 %) und Taillenumfang (MD: -2,14 cm; 95 % KI: -3,11 - -1,17; I<sup>2</sup> = 0 %). Darüber hinaus verbesserte sich das gesamte Gesundheitsverhalten (HPLP-II; MD: 1,61; 95 % KI: 1,20 - 2,01; I<sup>2</sup> = 0 %) sowie einzelne spezifische Aspekte des Gesundheitsverhaltens, wie die körperliche Aktivität, die Gesundheitsverantwortung, zwischenmenschliche Beziehungen und Stressmanagement.

In DiGA mittlerer Dauer (3 - 6 Monate) konnten der BMI (MD: -2,46 kg/m<sup>2</sup>; 95 % KI: -3,04 - -1,88; I<sup>2</sup> = 22 %) und Taillenumfang (MD: -4,65 cm; 95 % KI: -6,70 - -2,60; I<sup>2</sup> = 0 %) ebenfalls reduziert werden. Es konnten zudem signifikante Verbesserungen depressiver Symptome (MD: -0,85; 95 % KI: 1,17 - -0,53; I<sup>2</sup> = 17 %) und von Ängsten (MD: -0,95; 95 % KI: -1,33 - -0,56; I<sup>2</sup> = 42 %) festgestellt werden.

### **Kurz- und mittelfristig Verbesserungen in Gesundheitsverhalten, BMI und Psyche**

Die Autoren schließen, dass digitale Gesundheitsanwendungen sowohl kurz- als auch mittelfristig einen signifikanten Beitrag zur Unterstützung beim PCOS leisten können. Frauen mit PCOS erreichten mit den DiGA Verbesserungen anthropometrischer Maße sowie ihres Gesundheitsverhaltens.

#### **Referenzen:**

Zeng HF, Dou Z, Zhang YN, Wang CC, Xia T, Xu J. The effectiveness of digital health interventions on anthropometric and healthy behavior in women with polycystic ovarian syndrome: a systematic review with meta-analysis. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2026 Feb 27;17:1676915. doi: 10.3389/fendo.2026.1676915. PMID: 41837141; PMCID: PMC12982043.