

mHealth senkt Depressions- und Angstsymptome bei KHK

Datum: 12.09.2025

Original Titel:

The Effects of mHealth Interventions on Quality of Life, Anxiety, and Depression in Patients With Coronary Heart Disease: Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Kurz & fundiert

- Mobile Gesundheitsanwendungen (mHealth) für KHK-Patienten hilfreich?
- Metaanalyse von 23 Studien mit 5 406 Teilnehmern
- Mobile Gesundheitsanwendungen wie Gesundheits-Apps verbesserten die Lebensqualität von Menschen mit koronarer Herzkrankheit signifikant
- mHealth-Interventionen verringerten Symptome von Angst und Depressionen
- Besonders effektiv waren mHealth-Programme mit einer Dauer von mindestens 6 Monaten
- Positive Effekte besonders in Ländern mit niedrigem oder mittlerem Einkommen

MedWiss - Menschen mit koronarer Herzkrankheit können von mobilen Gesundheitsanwendungen wie beispielsweise Gesundheits-Apps signifikant profitieren. Durch diese mHealth-Programme kann die Lebensqualität gesteigert werden und gleichzeitig werden Symptome von Angst und Depressionen reduziert.

Koronare Herzkrankheit (KHK) ist weltweit die häufigste Todesursache. Zusätzlich leiden 20 - 40 % der Betroffenen unter psychischen Begleiterkrankungen wie Angst oder Depression, was sich negativ auf die Prognose und Lebensqualität auswirkt. Mobile Gesundheitsanwendungen (mHealth) werden zunehmend eingesetzt, jedoch ist die Evidenzlage zu deren Wirkung auf Lebensqualität, Angst und Depression bislang uneinheitlich. Das Ziel einer aktuellen Metaanalyse war es, die Auswirkungen von mHealth-Interventionen auf Lebensqualität, Angst und Depression bei Menschen mit KHK zu evaluieren.

mHealth-Interventionen: Potenzial für KHK und Depression?

Die Autoren durchsuchten mehrere wissenschaftliche Datenbanken bis zum 12. August 2023. Eingeschlossen wurden randomisierte, kontrollierte Studien mit mHealth-Interventionen, die Lebensqualität, Ängste oder Depressionen als Endpunkte berichteten. Bei den mHealth-Interventionen wurden in den meisten Studien appbasierte Selbstmanagement-Tools angewendet. Effekte wurde als standardisierte Mittelwertdifferenzen (MD) mit 95 % Konfidenzintervall berechnet.

Systematischer Review mit Metaanalyse randomisiert-kontrollierter Studien

Die Metaanalyse umfasste 23 Studien mit insgesamt 5 406 Teilnehmern. mHealth-Interventionen verbesserten signifikant die Lebensqualität (MD: 0,49; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,25 - 0,72; Z =

4,07; $p < 0,001$), reduzierten Angstsymptome (MD: -0,46; 95 % KI: -0,83 - -0,08; $Z = 2,38$; $p = 0,02$) und Depressionssymptome (MD: -0,34; 95 % KI -0,56 - -0,12; $Z = 3,00$; $p = 0,003$).

Subgruppenanalysen zeigten besonders starke Effekte bei Interventionen, die ≥ 6 Monate dauerten, einfach aufgebaut waren (nur eine mHealth-Maßnahme), während der COVID-19-Pandemie stattfanden, in Ländern mit niedrigem oder mittlerem Einkommen durchgeführt wurden, sich auf die psychische Gesundheit konzentrierten oder hohe Teilnahmeraten aufwiesen ($\geq 90\%$).

mHealth als vielversprechender Ansatz mit einfacher Umsetzbarkeit

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass mHealth-Interventionen die Lebensqualität verbessern sowie Symptome von Angst und Depressionen bei Menschen mit koronar Herzkrankheit reduzieren können. Um die Wirksamkeit weiter zu untermauern, sind jedoch größere, qualitativ hochwertige Studien erforderlich, so das Resümee der Autoren.

Referenzen:

Hou QL, Liu LY, Wu Y. The Effects of mHealth Interventions on Quality of Life, Anxiety, and Depression in Patients With Coronary Heart Disease: Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Med Internet Res.* 2024 Jun 11;26:e52341. doi: 10.2196/52341. PMID: 38861710; PMCID: PMC11200038.