

Umbrella-Review: Gesundheits-Apps unterstützen Frauen bei der Gewichtsabnahme

Datum: 30.10.2025

Original Titel:

Mobile and Web Apps for Weight Management in Overweight and Obese Adults: An Updated Umbrella Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Digitale Gesundheitsanwendungen zur Gewichtsreduktion bei Adipositas
- 11 systematische Übersichtsarbeiten, 261 Primärstudien, 62 407 Frauen
- Mobile Gesundheits-Apps und eHealth-Interventionen senken Körpergewicht signifikant
- Webbasierte Anwendungen zeigen keinen klaren Nutzen bei der Gewichtsreduktion
- Metaanalysen wiesen eine hohe Heterogenität auf
- Weitere Forschung wird empfohlen, besonders im Bereich künstlicher Intelligenz

MedWiss – Digitale Gesundheitsanwendungen bieten Potenzial zur Gewichtsreduktion bei Adipositas. Ein Umbrella-Review (Übersichtsarbeit über Metaanalysen) zeigte, dass mobile Apps und langfristige eHealth-Programme bei übergewichtigen Frauen moderate, aber signifikante Verbesserungen beim Körpergewicht, Body-Mass-Index und Taillenumfang erzielen. Der Nutzen von webbasierten Programmen bleibt bisher ohne klaren Nachweis eines Nutzens.

Adipositas ist eine globale Epidemie mit erheblichen gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen. Daher sind skalierbare Strategien zum Gewichtsmanagement essenziell. Um die klinische Praxis zu unterstützen, wurde eine umfassende Übersicht von digitalen Gesundheitsanwendungen durchgeführt.

Digitale Gesundheitsanwendungen: Vielversprechende Zukunft bei Adipositas?

Ziel war es, die Wirksamkeit von mobilen und webbasierten Interventionen zur Gewichtsreduktion bei Frauen mit Übergewicht oder Adipositas im Vergleich zu konventionellen Maßnahmen oder keiner Intervention zu untersuchen. Für den Umbrella-Review wurden systematische Reviews mit Metaanalysen aus 5 medizin-wissenschaftlichen Datenbanken bis Februar 2025 identifiziert und zusammenfassend analysiert.

Systematischer Review und Metaanalyse über 11 Metaanalysen (Umbrella-Review)

Insgesamt 11 systematische Übersichtsarbeiten mit 261 Primärstudien und 62 407 Frauen wurden

in die Analyse eingeschlossen. Interventionen über mobile Gesundheits-Apps führten zu einer signifikanten Reduktion des Körpergewichts (Mittelwertdifferenz, MD: -1,32 kg; $I^2 = 82\%$). Auch langfristig angelegte eHealth-Programme zeigten einen signifikanten Effekt (MD: -1,13 kg; $I^2 = 76\%$). Ebenso konnte eine signifikante Verbesserung des BMI mit digitalen Gesundheitsanwendungen festgestellt werden (MD: -0,58 kg/m²; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,75 – -0,40; $I^2 = 42,3\%$), sowie des Taillenumfangs (MD: -1,53 cm; 95 % KI: -2,04 – -1,01; $I^2 = 0,0\%$). Die meisten Metaanalysen wiesen eine hohe Heterogenität auf, was auf eine starke Variabilität zwischen den Studien hinweist. Webbasierte Interventionen zeigten keinen signifikanten Effekt auf das Körpergewicht.

Digitale Gesundheitsanwendungen zeigen messbare Effekte

Mobile Apps und langfristige eHealth-Programme führten demnach bei Frauen mit Übergewicht oder Adipositas zu moderaten, aber statistisch signifikanten Verbesserungen in Körpergewicht, Body-Mass-Index (BMI) und Taillenumfang. Die Evidenzlage für webbasierte Programme ist derzeit allerdings noch nicht eindeutig. Zukünftige Forschung sollte sich auf ressourcenarme Regionen, die Primärversorgung sowie die Integration neuer Technologien wie Künstlicher Intelligenz konzentrieren, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Couto FDFS, de Almeida CPB. Mobile and Web Apps for Weight Management in Overweight and Obese Adults: An Updated Umbrella Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2025 Jul 21;22(7):1152. doi: 10.3390/ijerph22071152. PMID: 40724217; PMCID: PMC12294216.