



**„Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen“**

## **App auf Rezept von Selfapy und Pfizer kann bei chronischen Schmerzen helfen**

**Berlin, 25. April 2023. Das forschende Pharmaunternehmen Pfizer bringt in Kooperation mit dem Berliner Medizintechnikunternehmen Selfapy erstmals eine erstattungsfähige App auf den Markt: „Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen“.**

Selfapy ist einer der größten Anbieter für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) auf dem deutschen Markt. Pfizer verfügt über eine langjährige Expertise im Bereich der Schmerzbehandlung und begleitet die Einführung von „Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen“ bei der Vermarktung und Markteinführung: „Wir freuen uns, dass wir bei dieser Kooperation ein innovatives Startup wie Selfapy mit unserer Expertise und unserem Expert:innen-Netzwerk unterstützen durften“, sagt Thorsten Mintel, Director Strategic Innovation der Pfizer Pharma GmbH. Als Leiter des [Pfizer Healthcare Hubs Deutschland](#) ist er u. a. für Startup-Kooperationen zuständig. „So werden wir dazu beitragen, dass das wegweisende Programm schnellstmöglich Menschen mit chronischen Schmerzen hilft.“ Dr. Sabine Gilliam, Country President von Pfizer Deutschland, unterstreicht: „DiGA spielen auf dem Behandlungsweg von Patientinnen und Patienten eine wichtige Rolle und sind bereits jetzt ein fester Bestandteil der Versorgung. Wir nutzen gern die Chance, gemeinsam mit anderen an digitalen Lösungen zu arbeiten, die in der Versorgung einen echten Unterschied machen können.“

## **Schmerzen selbstbestimmt in den Griff bekommen**

Knapp 30 Prozent der Menschen in Deutschland leiden unter kontinuierlichen oder wiederkehrenden Schmerzen, zum Beispiel im Rücken.<sup>1</sup> Ihre Beschwerden wirken sich negativ auf die Lebensqualität aus: Schätzungen gehen davon aus, dass jede:r Dritte der 23 Millionen Betroffenen im Alltag stark beeinträchtigt wird, nicht mehr erholsam schlafen kann und weniger leistungsfähig ist.<sup>1</sup> Nicht immer lässt sich eine körperliche Ursache feststellen.

Hier setzt der neue erstattungsfähige zwölfwöchige Online-Kurs von Selfapy und Pfizer an, der am 17. April zugelassen wurde und bei der Bewältigung anhaltender somatoformer oder chronischer Schmerzen sowie Rückenschmerzen helfen kann. Audiovisuelle Übungen unterstützen Patient:innen dabei, einen neuen Umgang mit ihren Schmerzen zu entwickeln und ihre Lebensqualität zu verbessern. Die Kursinhalte sollen helfen, die erlebte Beeinträchtigung durch chronische Schmerzen im Alltag zu reduzieren, und Patient:innen dazu befähigen, die Stärke der Schmerzen zu senken und die Lebensqualität zu steigern. Es zeigte sich eine signifikante Reduzierung der Schmerzbeeinträchtigung in einer ersten Datenauswertung.<sup>2</sup>

## **Kognitive Verhaltenstherapie bei chronischem Schmerz**

Die Kursinhalte basieren auf evidenzbasierten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und achtsamkeitsbasierten Therapie und beinhalten unter anderem Bewegungsübungen sowie Informationen zur Schmerzentstehung, -aufrechterhaltung und -verarbeitung. In der KVT lernen Schmerzpatient:innen, verstärkende Verhaltensmuster im Umgang mit dem Schmerz zu erkennen und aktiv zu reduzieren. Davon profitieren auch Patient:innen, die bereits eine Psychotherapie begonnen haben.

Dank des modularen Aufbaus lässt sich der zwölfwöchige Online-Kurs flexibel in den Alltag integrieren. Der Kurs besteht aus zwölf Lektionen, u. a. zu Entspannungstechniken, Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit, also Selbstregulationsfähigkeiten im Umgang mit Schmerz. Regelmäßige Übungen sorgen für Routine und einen Trainingserfolg: „Schmerzen finden auch im Kopf statt – und können dementsprechend ein Stück weit bewusst kontrolliert werden. Mithilfe des digitalen Kurses werden Betroffene bestärkt, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren. Das kann helfen, Souveränität zurückzugewinnen, damit der Schmerz nicht länger den Alltag bestimmt“, erklärt Nora Blum, Psychologin und Co-CEO von Selfapy.

## **DiGA: App auf Rezept**

Die App funktioniert auf dem Computer über den Browser, sowie als Download via Appstore oder Google Playstore auf dem Mobiltelefon oder Tablet. Es handelt sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt, das vom Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als digitale Gesundheitsanwendung gelistet wird. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.<sup>2</sup> Um das Programm kostenfrei zu nutzen, können sich Patient:innen mit chronischen Schmerzen mit psychischen und somatischen Komponenten ein Rezept von Allgemeinärzt:innen, Orthopäd:innen und Psychotherapeut:innen ausstellen lassen und das Rezept im Nachgang bei der Krankenkasse einreichen. DiGA können seit 2020 von Fachpersonen verschrieben werden, um die Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen zu unterstützen.<sup>1,3</sup> Eine Erstattung setzt die Prüfung von Datenschutz, Benutzerfreundlichkeit und Nachweisen für positive Effekte auf die Versorgung voraus.<sup>3</sup> Das DiGA-Verzeichnis listet aktuell 45 DiGA.<sup>3</sup>

## **Kooperation zwischen Selfapy und Pfizer**

Selfapy ist Hersteller der digitalen Gesundheitsanwendung „Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen“ und einer der größten Anbieter für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) auf dem deutschen Markt. Pfizer verfügt über eine langjährige Expertise im Bereich der Schmerzbehandlung und unterstützt Selfapy bei der Vermarktung und Markteinführung der DiGA "Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen". Der 12-wöchige Online-Kurs ist Teil des CE-zertifizierten Medizinproduktes und wurde von Selfapy entwickelt, um Patient:innen bei der Bewältigung chronischer Schmerzen zu helfen.

## **Über Selfapy**

Die Selfapy GmbH ist ein Digital Health Unternehmen mit Sitz in Berlin. Seit dem Inkrafttreten des Digitalen Versorgungsgesetzes hat das Unternehmen Selfapy fünf DiGA erfolgreich auf den Markt gebracht, die CE-zertifiziert und auf Rezept kostenfrei erhältlich sind. Mehr als 40.000 Nutzer:innen haben die digitalen Programme bereits durchlaufen. Die Wirksamkeit wurde in Studien belegt. Die Gründerinnen des Startups, Nora Blum (co-CEO) und Katrin Bermbach (CSO), setzen sich gemeinsam mit mehr als 70 Mitarbeiter:innen dafür ein, die Öffentlichkeit für die Wirksamkeit digitaler Anwendungen für körperliche und mentale Gesundheit zu sensibilisieren.

## **Über Pfizer – „Breakthroughs that change patients’ lives“**

Damit Menschen Zugang zu Therapien erhalten, die ihr Leben verlängern und erheblich verbessern, setzen wir bei Pfizer auf Wissenschaft und nutzen unsere globalen Ressourcen. Unser Anspruch ist es, bei der Entdeckung, der Entwicklung und der Herstellung innovativer Medikamente und Impfstoffe Standards zu setzen – hinsichtlich ihrer Qualität, Sicherheit und des Nutzens für PatientInnen. Weltweit – über Industrie- und Schwellenländer hinweg – arbeiten KollegInnen bei Pfizer jeden Tag daran, das Wohlbefinden, die Prävention, die Behandlungs- und Heilungschancen gegen die schwerwiegenden Erkrankungen unserer Zeit zu verbessern und voranzubringen. Aus unserer Verantwortung als eines

der weltweit führenden innovativen biopharmazeutischen Unternehmen heraus arbeiten wir mit Leistungserbringern, Regierungen und lokalen Gemeinschaften zusammen, um weltweit den Zugang zu einer zuverlässigen und bezahlbaren Gesundheitsversorgung zu fördern und auszuweiten. Einen Unterschied für alle zu machen, die sich auf uns verlassen, daran arbeiten wir seit mehr als 170 Jahren.

Der Hauptsitz von Pfizer ist in New York. In Deutschland sind mehr als 2.500 MitarbeiterInnen an drei Standorten tätig: Berlin, Freiburg und Karlsruhe. Das Werk in Freiburg ist Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit und Industrie 4.0.

#### **Kontakt und weitere Informationen:**

Pfizer Pharma GmbH  
External Communications  
Monika Zureck  
Linkstraße 10, D-10785 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 55 00 55 51088  
E-Mail: [Monika.Zureck@pfizer.com](mailto:Monika.Zureck@pfizer.com)  
Website: [www.pfizer.de](http://www.pfizer.de)  
Twitter: [www.twitter.com/pfizer\\_de](https://www.twitter.com/pfizer_de)  
Youtube: [www.pfizer.de/youtube](http://www.pfizer.de/youtube)

Wenn Sie keine weiteren Pressemitteilungen von uns erhalten möchten, schreiben Sie uns bitte eine Nachricht an [presse@pfizer.com](mailto:presse@pfizer.com).

#### **Quellen:**

1. Hilfe für mich. Sind chronische Schmerzen ein eigenes Krankheitsbild? Online unter: <https://www.hilfueermich.de/schmerz/ratgeber/1x1-der-erkrankung#schmerz>. Zuletzt abgerufen am 30. März 2023.
2. DiGA-Verzeichnis. Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen. Online unter: <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis/01954>. Zuletzt abgerufen am 24. April 2023.
3. DiGA-Verzeichnis. Online unter: <https://diga.bfarm.de/de/leistungserbringer>. Zuletzt abgerufen am 30. März 2023.