



Fünf kostenfreie / krankenkassenfinanzierte Gesundheitsanwendungen, die in Deutschland zertifiziert sind:

1. Moodpath (Jetzt MindDoc)

- **Beschreibung:** MindDoc bietet ein interaktives Tagebuch, um Symptome von Depression und Angst zu überwachen. Es verwendet Fragebögen, um das Wohlbefinden des Nutzers zu analysieren und liefert personalisierte Empfehlungen.
- **Vorteile:** Zertifiziert als Medizinprodukt in Deutschland, von vielen Krankenkassen anerkannt.
- **Kosten:** Kostenlos, Premium-Optionen verfügbar.
- **Bewertung:** Ideal zur Überwachung von Stimmungsveränderungen und zur Identifizierung von Mustern.
- **Quelle:** [MindDoc](#)

2. Selfapy

- **Beschreibung:** Selfapy bietet Online-Therapiekurse basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) für verschiedene psychische Erkrankungen wie Depression, Angst und Stress.
- **Vorteile:** Von vielen Krankenkassen anerkannt und finanziert, wissenschaftlich fundiert.
- **Kosten:** Kostenlos für Versicherte vieler Krankenkassen.
- **Bewertung:** Eine ausgezeichnete Wahl für strukturierte, evidenzbasierte Selbsthilfeprogramme.
- **Quelle:** [Selfapy](#)

3. deprexis@24

- **Beschreibung:** deprexis@24 ist ein internetbasiertes Programm zur Unterstützung bei der Behandlung von Depressionen. Es kombiniert Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie mit interaktiven Übungen.
- **Vorteile:** Als Medizinprodukt zertifiziert, von vielen Krankenkassen erstattet.
- **Kosten:** Kostenlos für Versicherte vieler Krankenkassen.
- **Bewertung:** Gut geeignet als Ergänzung zur traditionellen Therapie.
- **Quelle:** [deprexis](#)

4. somnio

- **Beschreibung:** somnio ist eine App zur Behandlung von Schlafstörungen, die auf kognitiver Verhaltenstherapie für Insomnie (CBT-I) basiert.
- **Vorteile:** Zertifiziertes Medizinprodukt, von Krankenkassen erstattungsfähig.
- **Kosten:** Kostenlos für Versicherte vieler Krankenkassen.
- **Bewertung:** Effektiv zur Verbesserung der Schlafqualität durch wissenschaftlich fundierte Methoden.
- **Quelle:** [somnia](#)

5. velibra

- **Beschreibung:** velibra ist eine App zur Behandlung von Angststörungen, basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie. Sie hilft Nutzern, ihre Ängste zu verstehen und zu bewältigen.
- **Vorteile:** Zertifiziertes Medizinprodukt, von vielen Krankenkassen erstattet.
- **Kosten:** Kostenlos für Versicherte vieler Krankenkassen.
- **Bewertung:** Nützlich zur systematischen Bewältigung von Angststörungen.
- **Quelle:** [velibra](#)

Diese Liste stellt weder inhaltlich noch in der Rangfolge eine Empfehlung unseres Netzwerkes dar. Sie dient lediglich als erste Orientierung und als Anfangspunkt für diejenigen, die denken, dass diese Ansätze ihnen helfen könnten und sie sich darin gerne ausprobieren möchten.