Pressemitteilung

Mit einer App die Belastung durch prämenstruelle Beschwerden reduzieren – geht das? Wissenschaftliche Studie an der Universität Marburg testet die Wirksamkeit der Belle-App

Am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg wird in Kooperation mit der Utah State University (USA) eine neue Studie (Studienleiterinnen PD Dr. Cornelia Weise und Professorin Dr. Maria Kleinstäuber) durchgeführt, in der die Wirkung eines App-basierten Selbsthilfetrainings zur Reduktion von prämenstruellen Beschwerden untersucht wird.

Psycholog:innen der Philipps-Universität Marburg haben ein psychotherapeutisches Selbsthilfetraining entwickelt und im Hogrefe *Ratgeber Prämenstruelles Syndrom* veröffentlicht. Dieses Programm zielt darauf ab, Menschen mit prämenstruellem Syndrom (PMS) oder prämenstrueller dysphorischer Störung (PMDS) dabei zu unterstützen, die Belastung durch die Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität wieder zu steigern. Das Selbsthilfeprogramm wurde wissenschaftlich untersucht und die Wirkung in einer umfassenden Studie nachgewiesen. In einer aktuellen Weiterentwicklung wurden die Inhalte des Programms nun durch das Start-Up Unternehmen „Belle Health“ adaptiert und in eine Therapie-App eingepflegt. In einer neuen wissenschaftlichen Studie soll die Wirksamkeit dieser App zur Reduktion der Belastung durch PMS bzw. PMDS nun ebenfalls untersucht werden. Das Selbsthilfetraining wird über acht Wochen bearbeitet und kann bequem am eigenen Smartphone durchgeführt werden. Da das Training online stattfindet, ermöglicht es eine Teilnahme aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. Pro Woche sollten bestimmte Module bearbeitet werden, allerdings kann dies individuell sowie zeitlich und örtlich flexibel geschehen.

Prämenstruelle Dysphorische Störung – Wenn der Zyklus zur unerträglichen Belastung wird

Viele Frauen berichten gerade in der Woche vor ihrer Menstruationsblutung von kognitiven, emotionalen und/oder körperlichen Beschwerden, die allgemein als prämenstruelle Beschwerden bekannt sind. Etwa 10% der Frauen fühlen sich durch solche prämenstruellen Beschwerden deutlich in ihrem Alltag und der Lebensführung beeinträchtigt Das Besondere dieser Symptome ist, dass sie sofort oder innerhalb weniger Tage nach dem Einsetzen der Menstruationsblutung abnehmen oder gänzlich verschwinden. Bei einem kleineren Teil der Frauen (3-5 %) ist diese Symptomatik noch deutlich schwerwiegender ausgeprägt – diese Frauen leider unter der Prämenstruellen Dysphorischen Störung (PMDS). Hier beeinflussen insbesondere emotionale Symptome wie Gereiztheit und plötzlich eintretende Traurigkeit wichtige Lebensbereiche und belasten Beziehungen, die Arbeit und/oder alltägliche Aktivitäten der Betroffenen.

Verringerung der psychischen Belastung

Prämenstruelle Beschwerden werden oftmals vordergründig mit hormonellen und anderen Medikamenten behandelt. Allerdings greifen diese Behandlungsansätze in den meisten Fällen zu kurz, da sie seelische Belastungen im Umgang mit den Beschwerden nicht einbeziehen. Verhaltenstherapeutische Ansätze scheinen laut wissenschaftlicher Studien die Lebensqualität gerade bei Erkrankungen, bei denen körperliche und psychische Symptome gemeinsam auftreten, deutlich zu verbessern. Ob ein speziell für PMS/PMDS entwickeltes, kognitiv-verhaltenstherapeutisches App-Training ähnlich positive Wirkungen haben kann, soll in der „Belle App“ Studie überprüft werden. Ziel des Trainings ist es, zu lernen, besser mit den prämenstruellen Beschwerden und ihren Auswirkungen umzugehen. Hierfür werden nicht nur viele Information vermittelt, sondern auch vielfältige praktische Übungen angeboten. Neben körperlichen Aspekten wird unter anderem auch der Umgang mit Stress oder belastenden Gedanken thematisiert.

Die Studie startet voraussichtlich im Oktober/November 2023 und eine Teilnahme an der Studie sowie die Nutzung der App sind kostenfrei. **Haben wir Ihr Interesse geweckt?** Dann kontaktieren Sie uns per Mail mit dem Betreff „App-Studie“ unter pmdd.app@uni-marburg.de. Wir senden Ihnen dann gern weitere Informationen zu.
Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen:
Ansprechpartnerin: PD Dr. Cornelia Weise,
Philipps-Universität Marburg, Fachbereich Psychologie
Arbeitsgruppe für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Gutenbergstraße 18
35032 Marburg

Kontakt für Patient:innenanfragen:
Studienmitarbeiterinnen: Sophia Antonioli (Psychologin, M. Sc.)

- E-Mail: pmdd.app@uni-marburg.de