



Erste PKV in Deutschland: HanseMerkur bietet Schmerztherapie-App HELP an

Hamburg

Über zwölf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen, wie die Deutsche Schmerzgesellschaft betont.* Um betroffenen Versicherten hier einen niedrigschwelligen Zugang zu wirksamer Unterstützung zu schaffen, nimmt die HanseMerkur als erste private Krankenversicherung in Deutschland die [Schmerztherapie-App HELP](#) in ihren Gesundheitsservice auf. Das digitale Angebot richtet sich an Krankenvollversicherte mit chronischen Schmerzen ohne klaren körperlichen Befund und bietet eine evidenzbasierte Therapie per App.

„Mit HELP ergänzen wir unser Gesundheitsangebot um eine moderne, evidenzbasierte Therapieoption für Menschen mit chronischen Schmerzen. Gerade Versicherte ohne klaren körperlichen Befund erleben häufig lange Wege durch das Gesundheitssystem – hier schaffen wir einen niedrigschwelligen und zeitnahen Zugang zu wirksamer Unterstützung“, sagt Folke Tedsen, Abteilungsleiter Leistungs- und Gesundheitsmanagement der HanseMerkur Krankenversicherung.

Chronische Schmerzen ohne eindeutige strukturelle Ursache bedeuten für viele Betroffene einen belastenden Leidensweg, insbesondere weil die körperlichen Befunde die Symptome oftmals nur unzureichend erklären. HELP setzt genau hier an: Die App basiert auf aktuellen Erkenntnissen aus Schmerzmedizin, Psychologie und Neurowissenschaft und integriert evidenzbasierte Verfahren wie Pain Reprocessing Therapy (PRT) und Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET). Schmerz wird dabei nicht als unveränderliches Symptom verstanden, sondern als reales, aber veränderbares Signal des Nervensystems.

Schmerz neu verstehen – und gezielt verändern

Das digitale Programm umfasst 24 multimediale Module, die über 90 Tage im eigenen Tempo durchlaufen werden können. Ergänzt wird das Angebot durch Audio-, Video- und Übungsformate sowie alltagsnahe Impulse mit einem täglichen Zeitaufwand von rund 10 bis 15 Minuten.

„Chronische Schmerzen werden noch immer viel zu oft zu spät oder nicht umfassend genug behandelt“, sagt Dr. Antje Kallweit, Gründerin und Geschäftsführerin von HELP. „Wir möchten Menschen dabei unterstützen, ihren Schmerz besser zu verstehen und zentrale Schmerzmechanismen gezielt zu verändern. Die Kooperation mit der HanseMerkur macht dieses evidenzbasierte Angebot für Versicherte besonders einfach zugänglich.“

HELP richtet sich vor allem an Menschen mit chronischen Schmerzen, bei denen keine akute Gewebeschädigung oder klare strukturelle Ursache vorliegt. Anders als viele digitale Schmerzprogramme setzt HELP auf die aktive Veränderung zentraler Schmerzmechanismen – durch gezielte Übungen, emotionale Verarbeitung belastender Faktoren und den Aufbau neuer Wahrnehmungsmuster. Durch die digitale Form lässt sich das Programm unkompliziert in den Alltag integrieren und begleitet Betroffene flexibel über den gesamten Therapiezeitraum.

Mehr zur Therapie und zu den Hintergründen von HELP im [Interview mit Dr. Antje Kallweit](#).

* <https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/herausforderung-schmerz>

Bildquellen

- pexels-shvets-production-7545050.jpg: pexels / SHVETS production