

Gebrauchsanweisung eatappie



Diese Gebrauchsanweisung unterstützt Nutzer:innen bei der korrekten Anwendung von eatappie. Bitte lies Dir die Informationen aufmerksam durch und folge den darin enthaltenen Anweisungen.

1 Zweckbestimmung / Indikation

Das Medizinprodukt eatappie ist eine digitale Anwendung für Personen ab 12 Jahren, die unter Anorexia oder Bulimia Nervosa leiden.

Als Smartphone-basierte Intervention vermittelt eatappie auf der kognitiven Verhaltenstherapie basierende Methoden und Techniken. Zusätzlich unterstützt die App Jugendliche mit einer Essstörung bei der Durchführung therapeutischer Übungen. Ziel der Nutzung ist es, einer Symptomverschlechterung im ambulanten Rahmen entgegenzuwirken.

eatappie bietet eine geeignete Selbsthilfe-Therapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren, die eine der folgenden ICD-10 Diagnosen aufweisen:

- F50.00 Anorexia nervosa, restriktiver Typ
- F50.01 Anorexia nervosa, aktiver Typ
- F50.08 Sonstige und nicht näher bezeichnete Anorexia nervosa
- F50.1 Atypische Anorexia nervosa
- F50.2 Bulimia nervosa
- F50.3 Atypische Bulimia nervosa

2 Produktzugang und Registrierung

eatappie kann über den Apple App Store oder den Google Play Store installiert werden. Zur Registrierung ist eine Zustimmung zu den [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) (bei unter 18-Jährigen durch die Eltern) und den [Datenschutzbestimmungen](#) (bei unter 16-Jährigen durch die Eltern) notwendig.

Für die Erstellung des Benutzerkontos wird eine private E-Mail-Adresse benötigt, die für folgende Anmeldungen mit einem Zahlencode bestätigt werden muss (Zwei-Faktor-Authentifizierung). Der Zugang erfolgt passwortgeschützt. Das Passwort ist in den Einstellungen änderbar.

Nach der ersten Anmeldung in der App können einige Therapieeinheiten kostenlos getestet werden. Zur Nutzung des vollen Funktionsumfangs ist das Abschließen eines Abonnements über den App Store oder Play Store notwendig.

3 Funktionsweise

eatappie bietet Nutzenden ein digitales Psychotherapieprogramm zur selbstständigen Nutzung, basierend auf etablierten medizinischen Leitlinien und Therapietechniken. Das Programm umfasst die Vermittlung von gesundheitsrelevanten Informationen (Psychoedukation), den Zugang zu geeigneten Therapietechniken und -übungen, sowie **Mahlzeitenplanung und -protokollierung**. Nutzende erlernen so Kompetenzen für den Umgang mit der jeweiligen Essstörung. Die evidenzbasierten Methoden und Techniken sind hierbei in drei Phasen unterteilt, die sequenziell bearbeitet werden:

- **Psychoedukation:** eatappie vermittelt relevante Informationen zu Auftretenswahrscheinlichkeit, Symptomen und körperliche Folgen einer Essstörung.
- **Verhaltensveränderung:** Nutzende erlernen hier unter anderem Techniken zur Entspannung und Emotionsregulation, den Umgang mit dysfunktionalen Gedanken und achtsamem Essen.
- **Stabilisierung:** Nutzende erhalten Unterstützung bei der Entwicklung ihres Selbstwertgefühls und eines ausgewogenen Energiehaushalts, dem Umgang mit Sozialen Medien sowie weiteren Stressfaktoren und erarbeiten persönliche Strategien für den Umgang mit zukünftigen Risikosituationen.

4 Nutzungsvoraussetzung

eatappie ist verfügbar auf Geräten mit Android 6.0+ (mit installiertem Google Play Store und Google Play Services) und iOS 12.0+. Einzelne Geräte können aufgrund von technischer Inkompatibilität ausgeschlossen werden. Ausgeschlossen werden außerdem Geräte, bei denen nachträglich und nicht autorisiert eine Entfernung von Nutzungsbeschränkungen erfolgt ist, um durch den Hersteller serienmäßig gesperrte Funktionen freizuschalten (iOS: Jailbreaking; Android: Rooting). Darüber hinaus wird eine persönliche E-Mail-Adresse benötigt.

Für die Nutzung von eatappie ist ein grundlegendes Verständnis von gängigen Smartphone-Funktionen ausreichend.

Die Anwendung ist derzeit nur auf Deutsch verfügbar, weshalb ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache für die Nutzung des Produkts Voraussetzung sind.

eatappie kann grundsätzlich überall und jederzeit genutzt werden, sodass die Nutzende flexibel entscheiden können, wo sie das Produkt verwenden möchten. Für bestimmte Funktionen, wie App-Updates oder Lizenzprüfungen, ist jedoch gelegentlich eine stabile Internetverbindung erforderlich.

Bestimmte Aufgaben in eatappie, wie längere Entspannungsübungen (z. B. Progressive Muskelentspannung), erfordern eine ruhige Umgebung und sollten daher in einem ungestörten Raum durchgeführt werden. Die App weist Dich in solchen Fällen explizit darauf hin, eine ruhige Umgebung zu wählen. Übungen, die potenziell belastende Inhalte enthalten, sind in der App entsprechend gekennzeichnet und sollten nur in einem mental stabilen Zustand durchgeführt werden.

5 Art und Dauer der Anwendung

Grundsätzlich kann eatappie beliebig häufig und lang genutzt werden. Um zwischen den Einheiten ausreichend Zeit für die kognitive Verarbeitung des Erlernten zu gewährleisten, empfehlen wir Dir eine Nutzung etwa 3-4 Mal pro Woche für jeweils 15-20 Minuten. Hinzu kommt die regelmäßige app-basierte Planung und Protokollierung der Mahlzeiten. Da die Inhalte sequenziell freigeschaltet werden, sollte die Anwendung für einen Mindestzeitraum von 3 Monaten verwendet werden, um das gesamte Programm entsprechend dem bestimmungsgemäßen Gebrauch zu durchlaufen.

6 Hinweise zur Sicherheit



eatappie ist nicht für die Anwendung vorgesehen, wenn eine der folgenden Kontraindikationen besteht:

- Akute Suizidalität
- Schwere depressive Episode (F32.2, F32.3)
- Manische Episode (F30)
- Body Mass Index unter 15 kg/m² ODER unter der 3. BMI-Perzentile für Alter und biologisches Geschlecht (für Personen unter 18)
- Intelligenzstörung (ICD-10: F70-F79)
- Andere Essstörungen (F50.4; F50.5; F50.8)
- Schizophrenie, schizotype oder wahnhaftige Störung. (F20-F29)
- somatische Komorbidität, die eine bestimmte Diät erfordert

Die Nutzung von eatappie ist darüber hinaus nicht vorgesehen für Personen, die aufgrund geistiger, körperlicher oder anderweitiger krankheitsbedingter Einschränkungen **nicht für die Anwendung von Selbsthilfe-Therapien geeignet** sind.

6.1 Die Nutzung von eatappie ist kein Ersatz für medizinische Versorgung

Die Anwendung ersetzt keine persönliche Psychotherapie oder Besuche bei niedergelassenen Fachpersonen. Vorgaben zu Medikation oder anderen Behandlungen sollten nicht ohne Rücksprache mit den Behandelnden geändert werden. Regelmäßige Kontrollen, vor allem im Hinblick auf den Gewichtsverlauf und ambulante Behandlungsfähigkeit, sind auch während der Nutzung von eatappie durch eine ärztliche/psychotherapeutische Ansprechperson sicherzustellen.

6.2 eatappie ersetzt keine persönliche ambulante Psychotherapie

Zusätzlich zur Nutzung der Anwendung ist es erforderlich, entsprechend der Behandlungsempfehlung der ärztlichen/therapeutischen Ansprechperson (z. B. Kinderärztin, Hausärztin), ein geeignetes persönliches Therapieangebot aufzusuchen.

Während der Nutzung der Anwendung wirst Du mehrfach daran erinnert, dich um einen entsprechenden Behandlungsplatz zu bemühen.

eatappie kann auch begleitend zu einer solchen Therapie angewendet werden, in diesem Fall sollte die behandelnde Person von Dir über die Nutzung der Anwendung informiert werden.

6.3 eatappie sollte nur bei einem Gewicht oberhalb der 3. Alters-BMI-Perzentile bzw. ab einem BMI von 15 kg/m² (bei Erwachsenen) genutzt werden

Bei zu niedrigem Gewicht besteht die Möglichkeit, dass Nutzende die Inhalte durch Einschränkungen der Konzentrationsfähigkeit oder anderer bestehender Symptome nicht dem bestimmungsgemäßen Gebrauch entsprechend verwenden können.

Darüber hinaus sollte Deine ärztliche/therapeutische Ansprechperson darüber informiert sein, dass Du Dich in diesem kritischen Gewichtsbereich befindest. Er oder sie wird dann über mögliche weitere Maßnahmen entscheiden.

6.4 eatappie ist nicht für jeden Nutzenden gleichermaßen hilfreich

Es ist möglich, dass Personen in unterschiedlichem Ausmaß von der Nutzung profitieren. Dies kann bei manchen Nutzenden unter Umständen zu Gefühlen der Enttäuschung führen. Darüber hinaus ist nicht jede Übung für alle in gleichem Maß geeignet. So kann beispielsweise die Beschäftigung mit aufwühlenden Themen belastend sein. Wenn Dir eine Übung Schwierigkeiten bereitet oder Du Dich bei der Nutzung von eatappie unwohl fühlst, solltest Du eine Pause einlegen und bei Bedarf mit Deiner ärztlichen oder therapeutischen Ansprechperson darüber sprechen.

6.5 Sicherheit und Wartung

Um eine sichere und reibungslose Nutzung von eatappie zu gewährleisten, solltest Du regelmäßige Softwareupdates der Anwendung durchführen.

Um die Sicherheit bei der Anwendungsnutzung auf Deinem Smartphone zu erhöhen, solltest Du sicherstellen, dass nur Du Zugriff darauf hast. Verwende dazu eine Authentifizierungsmethode für Dein Smartphone. Wir empfehlen Dir, ein sicheres Passwort sowie eine zusätzliche sichere Authentifizierungsmethode zu nutzen und Dein Passwort niemals an andere weiterzugeben. Zudem solltest Du nur vertrauenswürdigen Anwendungen den Zugriff auf Dein System erlauben.

7 Nebenwirkungen und Wechselwirkungen

Bislang sind weder Neben- noch Wechselwirkungen bekannt.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von eatappie Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen auftreten, melde diese bitte unverzüglich Deiner Ärztin oder Psychotherapeutin. Zusätzlich kannst Du dich per E-Mail an hallo@eatappie.de wenden.

8 Angaben für Notfälle

Als Symptome einer psychischen Erkrankung können Suizidgedanken oder Gedanken, sich selbst zu schaden, auftreten. Wenn Du solche Gedanken hast, suche bitte umgehend ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe auf.

Bei akuter Suizidgefahr oder anderen Notfällen wende Dich sofort an Deine ärztliche oder therapeutische Fachperson oder wähle die Notfallnummern von Feuerwehr oder Polizei.

Notruf: 112

Polizei: 110

Suizid: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

„Nummer gegen Kummer“ (Kinder und Jugendliche): 116 111

„Nummer gegen Kummer“ (Elterntelefon): 0800 111 0 550

Falls Du unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichst oder keine Hilfe erhältst, prüfe bitte, ob sich die Telefonnummern geändert haben könnten.

9 Weitere Informationen

Wenn Du Fragen zu eatappie hast, einen Fehler oder ein Problem entdeckt hast oder sonstige Hilfe brauchst, wende dich per E-Mail an hallo@eatappie.de.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten findest Du auf <https://eatappie.de>.

10 Hersteller



Mind Generation GmbH
Friedrich-Ebert-Anlage 27
69117 Heidelberg

E-mail: hallo@eatappie.de

Geschäftsführer:innen: Larissa Niemeyer, Szarah Sanchez Roman, Victor Saase
Handelsregisternummer.: HRB 753321
Gerichtsstand: Amtsgericht Mannheim
UDI-DI: 4270004737912



2025

Gebrauchsanweisung Version: 2.0.0

eatappie ist ein Medizinprodukt der Klasse I nach der Europäischen Medical Device Regulation (MDR).

