

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen

Apps und Online-Angebote bei Suchtproblemen

Stand 2026

Für viele gesundheitliche Anliegen gibt es mittlerweile digitale Angebote. Auch im Bereich der Suchthilfe und Suchtprävention steht eine wachsende Zahl an Smartphone-Apps und Online-Programmen zur Verfügung, die beispielsweise bei der Veränderung des Konsumverhaltens oder im Umgang mit einer Abhängigkeitserkrankung unterstützen können.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl überwiegend deutschsprachiger Angebote, die von etablierten Institutionen entwickelt und teilweise wissenschaftlich evaluiert wurden. Einige dieser digitalen Angebote können von Ärztinnen und Ärzten als **Digitale Gesundheitsanwendung** (DiGA) verordnet werden. Welche Anwendungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, lässt sich im offiziellen [DiGA-Verzeichnis](#) nachsehen.

Hinweis: Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) heißt seit Februar 2025 **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit** (BIÖG). Bisherige BZgA-Angebote (Rauchfrei-Ausstiegsprogramm, Check-Out/check-dein-spiel.de) laufen unter dem neuen Namen inhaltlich unverändert weiter.

Inhalt

Allgemeine Abhängigkeitserkrankung.....	2
Alkohol.....	3
Rauchen.....	4
Medien und Internet.....	5
Essstörungen	6
Glücksspiel	7
Illegale Drogen.....	9
Cannabis.....	10
Medikamente	11
Besondere Zielgruppen	12
Impressum	13

Allgemeine Abhängigkeitserkrankung

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
blu:app	Blaues Kreuz in Deutschland e.V.	Kostenfreie App fürs Handy, Zugriff auf Plattform „blu:base“ sowie die Zusatztools blu:interact und fred_online, Chatbot-gestützt	Spezielle Angebote (blu:prevent, blu:interact) für Kinder/Jugendliche, ansonsten alle Altersgruppen	Suchtvorbeugung, Information, Reflexion des eigenen Konsumverhaltens (Cannabis, Alkohol, Mental Health, Sexualität, Mobbing u. a.)	Chatbot, Konsumcheck, Alkoholrechner (CALC), Beratungsstellenfinder, anonymer Chat
CariTapp	Caritas Fachambulanz für junge Suchtkranke München	Kostenfreie App fürs Handy; ergänzt die ambulante Suchtbehandlung. Verfügbar für Android und iOS	Bei allen Suchterkrankungen	Verhaltenstherapeutischer Hilfsassistent, Unterstützung in Krisensituationen, Effizienz der Therapie erhöhen	Tracking von Verlangen, Stimmung, Konsum; Frühwarnsignale; Ziele, Hausaufgaben, Vereinbarungen (allein oder mit Therapeut/-in); Notfallfunktion
Dry Challenge App	Blaues Kreuz Deutschland	Kostenfreie App, entwickelt mit Unterstützung der BARMER, Start Januar 2026	Alle Altersgruppen, die einen zeitlich befristeten Konsumverzicht ausprobieren möchten	Digitale Begleitung während einer Verzichtsphase (nicht nur Alkohol)	Begleitung während der "Dry Challenge", niedrigschwellige Unterstützung
I Am Sober	I Am Sober Inc. (USA)	Kostenfreie App (In-App-Käufe für Zusatzfunktionen), auf Englisch, weltweit nutzbar, auch aus Deutschland	Menschen mit unterschiedlichsten Suchtformen (nicht auf eine Substanz/ein Verhalten beschränkt)	Abstinenz- bzw. Reduktions-Tracking, Motivation, Rückfallprävention	Tage-Zähler, Meilensteine, Community-Feed, tägliche Motivationsfragen, KVT-Übungen

Alkohol

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
EasyQuit	Anbieter: Mario Hanna, Hannover	App fürs Handy, kostenfrei mit Werbung, kostenpflichtige werbefreie Variante	Alkohol-Konsumierende	Über Gamification-Ansatz mit dem Trinken aufhören; Therapiebegleitend oder zum selbständigen Reduzieren	Digitales Selbsthilfe-Tool, Erfolgs- und Einsparungstracking, virtuelle Auszeichnungen
KonsumKontrolle	Universitätsklinikum Tübingen, gefördert vom BMBF	Kostenfreies Online-Programm mit begleitender E-Mail-Unterstützung, Dauer 6 Wochen	Alkohol-Konsumierende (und Raucher/-innen)	Konsumverhalten registrieren, Rauchstopp- bzw. Änderungsprogramm für Alkohol optional	Konsumtagebuch, auch begleitend zur Beratung/Therapie einsetzbar
Trinktagebuch	Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)	Kostenfreie, anonyme und werbefreie App fürs Handy, gefördert vom BKK Dachverband	Erwachsene, die ihr Trinkverhalten bewusster wahrnehmen oder reduzieren möchten	Vermeidung riskanten Alkoholkonsums; verzichtet bewusst auf feste "sichere" Grenzwerte, arbeitet mit individueller Zielsetzung	Ziele setzen & Konsum tracken, Tagebuchfunktion mit Selbstreflexion, aussagekräftige Statistiken, Datenexport
vorvida	GAIA AG / HelloBetter	Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), auf Rezept verordnungsfähig, Verordnungsdauer 90–180 Tage	Erwachsene mit schädlichem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit	Reduktion der Trinkmenge, Unterstützung beim Management des Trinkverhaltens (KVT-basiert)	Simulierte Dialoge zu Veränderungsmotivation, Craving, Achtsamkeit, Rückfallumgang
Reframe	Glucobit Inc. (USA)	App, kostenlose Testphase, danach kostenpflichtiges Abo; nur auf Englisch, aber in den deutschen Stores verfügbar	Erwachsene, die ihren Alkoholkonsum reduzieren oder beenden möchten	Neurowissenschaftlich fundiertes Verhaltensänderungsprogramm (160 Tage)	Tägliche Wissens-Module, Meditationen, Community, Live-Coaching (Zusatzkosten), Tracking

Rauchen

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
KonsumKontrolle	Universitätsklinikum Tübingen, gefördert vom BMBF	Kostenfreies Online-Programm mit begleitender E-Mail-Unterstützung, Dauer 6 Wochen	Raucher/-innen	Konsumverhalten registrieren	Konsumtagebuch, auch begleitend zur Beratung/Therapie einsetzbar
NichtraucherHelden-App	Sanero Medical GmbH	Online-Programm und App, jetzt als DiGA gelistet – auf Rezept vollständig von der Krankenkasse übernehmbar	Raucher/-innen	Rauchstopp	Motivationsaufbau, Rauchstoppvorbereitung, Rückfallprävention, Coachingvideos, Community
Rauchfrei	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, vormals BZgA)	Kostenfreies Online-Ausstiegsprogramm (Forum, Chat, tägliche E-Mail, persönliche Lots:innen-Begleitung); zusätzlich eigene „Rauchfrei“-App	Raucher/-innen	Rauchstopp	Vorteile des Rauchstopps, Methoden, Unterstützung beim Rauchstopp, Ersparnisrechner, Abhängigkeitstest
Smoke Free – Rauchen aufhören	DiGA-Anbieter (im DiGA-Verzeichnis gelistet)	Digitale Gesundheitsanwendung, auf Rezept verordnungsfähig	Raucher/-innen	Rauchstopp	Verhaltenstherapeutisch fundiertes Ausstiegsprogramm
QuitNow!	Fewlaps SL (Spanien)	Kostenfreie App mit Zusatzfunktionen gegen Bezahlung; mehrsprachig, u. a. Englisch und Deutsch	Raucher/-innen	Rauchstopp und Aufrechterhaltung der Abstinenz	Fortschrittsanzeige, Ex-Raucher-Community/Chat, Live-Sessions mit Expert:innen, Kurs
Kwit	Kwit Inc. (Frankreich)	Kostenfreie App mit Premium-Funktionen; auf Englisch (u. a.) verfügbar	Raucher/-innen (auch E-Zigaretten/Nikotinersatz)	Rauchstopp über Gamification	Fortschrittsstatistiken, Craving-Bewältigung, Atemübungen

Medien und Internet

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
OmpriS	LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum	Online-Programm über Webcam, inzwischen als reguläres LWL-Interventionsangebot etabliert (nicht mehr befristetes Forschungsprojekt)	Personen mit dem Gefühl, keine Kontrolle mehr über Internet-/Smartphonenutzung zu haben	Motivationsprogramm zur Reduktion des problematischen Medienkonsums bei Computerspielabhängigkeit und Internetsucht	Selbsttest, diagnostisches Gespräch, Online-Beratung
Freedom	Freedom (80 Pct Solutions Inc., USA)	App/Browser-Erweiterung, kostenlose Testphase, danach kostenpflichtiges Abo oder Einmalzahlung; App spricht inzwischen auch Deutsch, Spanisch und Französisch	Personen mit problematischer Internet-/App-Nutzung	Reduktion der Bildschirmzeit, Blockieren von Ablenkungen/Apps/Websites	Zeitgesteuerte Blockierlisten, geräteübergreifende Synchronisation, „Locked Mode“

Essstörungen

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
Zanadio	Sidekick Health Germany GmbH (vormals aidhere GmbH)	App, dauerhaft im DiGA-Verzeichnis gelistet für alle Geschlechter (BMI 30–40 kg/m ²); auf Rezept kostenlos, Selbstzahler-Option weiterhin möglich	Personen mit starkem Übergewicht (Adipositas)	Umfassendes Adipositas-programm zur Gewichtsreduktion	Ernährungsprogramm, Bewegungsprogramm, persönliches Coaching
Recovery Records	Recovery Record Inc. (USA)	App fürs Handy und Online-Programm, für Patient/-innen kostenlos	Personen mit Essstörungen und Kliniker/-innen	Therapiebegleitender Einsatz	Bewältigungsstrategien, Essenspläne, Essensprotokolle
Selfapy – Online-Kurse Essstörungen	Selfapy GmbH, Berlin	Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA), auf Rezept verordnungsfähig	Personen mit Binge-Eating-Störung bzw. Bulimia Nervosa	Therapiebegleitende Online-Kurse	Psychoedukation, Übungen, begleitende Betreuung durch Psycholog/-innen
Rise Up + Recover	Recovery Warriors (USA)	Kostenfreie App, kein Login erforderlich, PIN-Schutz möglich; nur auf Englisch	Personen mit Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge-Eating u. a.)	Selbstbeobachtung, Bewältigung von Körperbild- und Essverhaltensproblemen	Essens-/Verhaltens-/Gefühlsprotokoll, Coping-Skills-Bibliothek, PDF-Export für Behandler/-innen

Glücksspiel

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
EfA – Entlastung für Angehörige	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG)	Kostenfreies Online-Programm, Dauer 6 Wochen, jetzt unter dem Dach „Verspiel nicht mein Leben“	Angehörige von Personen mit Glücksspielproblemen	Informationen zu Glücksspielsucht und zum eigenen Umgang mit der Situation	Themenblöcke im Wochenabstand, Übungen zu Selbstreflexion und Lösungsfindung
LOSgelöst	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG)	Kostenfreies Online-Tutorial, Dauer 1–2 Stunden, 13 Videos	Angehörige von Personen mit Glücksspielproblemen	Informationen und Selbstreflexion zu Glücksspielsucht, Selbstfürsorge und Abgrenzung	Videos und Interaktionen zu Selbstreflexion und Lösungsfindung
PlayOff	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG)	Kostenfreie App fürs Handy, aktuell extern evaluiert (IFT-Evaluationsbericht 2026)	Personen, die ihr Spielen beenden oder kontrollieren möchten	Verbesserte Kontrolle des Spielverhaltens	Tagebuchfunktion, Wochenplan, Auswertung des eigenen Spielverhaltens
PlayChange	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern (LSG)	Kostenfreies Online-Beratungsprogramm	Personen mit Glücksspielproblemen und deren Angehörige	Chat-, Mail- oder Messenger-Kontakt mit Berater/-innen	Chattermine, kostenlose und vertrauliche Beratung
Check-Out	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, vormals BZgA)	Online-Programm über check-dein-spiel.de, Dauer 30–50 Tage	Personen mit Glücksspielproblemen	Kein Glücksspielen während der Teilnahme	Online-Tagebuch mit individuellen Rückmeldungen, Übungen
Neustart / COGITO-App	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)	Online-Programm (neustart-spielerhilfe.de) mit begleitender App „COGITO“, 12 Einheiten, Empfehlung 1–2 Einheiten/Woche	Personen mit Glücksspielproblemen	Selbsthilfe-Techniken zur Bewältigung emotionaler und glücksspielbezogener Probleme	Übungen, Videos, Audios, Merkblätter
Online Selbsthilfe Glücksspiel	salus kliniken, BLS e.V., Land Brandenburg	Online-Programm, Dauer 6 Wochen	Personen, die ihr Spielen beenden oder kontrollieren möchten	Reduktion des Geldeinsatzes oder vollständige Aufgabe des Spielens	Standard- und Zusatzaufgaben, Statistiken, Tagebuch, Forum

<u>Gamban</u>	Gamban Ltd. (Großbritannien)	App/Software, kostenpflichtig (ca. 25 £/Jahr), 7 Tage kostenlos testbar; auf Englisch	Personen, die Online-Glücksspiel komplett sperren möchten	Technische Sperre des Zugriffs auf Glücksspielseiten und -apps	Blockierung tausender Glücksspielseiten/-apps weltweit, geräteübergreifend, Fortschritts-Tracking
<u>BetBlocker</u>	BetBlocker (Großbritannien, gemeinnützig)	Kostenlose Software/App für alle gängigen Plattformen; auf Englisch	Personen, die sich selbst vom Zugriff auf Glücksspielseiten sperren möchten	Technische Selbstsperre für einen frei wählbaren Zeitraum	Sperrung von über 15.000 Glücksspielseiten, beliebig viele Geräte

Illegale Drogen

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
mindzone	Landes Caritasverband Bayern e.V.	Kostenfreie App fürs Handy, Website mit Online- und Chat-Beratung, Eventkalender	In erster Linie junge Menschen, die Partydrogen konsumieren	Suchtvorbeugung, Information, Risikominimierung, Unterstützung von Konsumierenden	Substanz- und Pillenwarnungen, Informationen zu Safer Use, Terminhinweise, Online-Beratung
Drugs Meter	Global Drug Survey (Großbritannien)	Kostenfreie App, Online-Programm (nur auf Englisch)	Konsumierende von illegalen Drogen	Selbstreflexion und Risikoeinschätzung	Einschätzung des eigenen Konsums im Vergleich zu anderen Nutzer/-innen
Checkpoint-C	Chill out e.V. – Verein zur Förderung akzeptierender Jugend- und Drogenarbeit (Potsdam)	Kostenfreie App fürs Handy	Konsumierende von Crystal Meth	Selbstreflexion, Aufklärung und Risikomanagement	Informationen, Konsumtagebuch, Selbsttests, Erste-Hilfe-Grundlagen
KnowDrugs	Deutscher Anbieter (u. a. über mindzone verlinkt)	Kostenfreie App fürs Handy	Personen, die sich zu Substanzen und Drug-Checking informieren möchten	Objektive Aufklärung über Wirkungen und Risiken von Drogen	Aktuelle Drug-Checking-Ergebnisse, Infos zu Drogennotfällen, Beratungsstellenfinder
TripSit	TripSit (internationale Harm-Reduction-Community)	Kostenfreie App und Chat-Netzwerk; auf Englisch, weltweit inkl. Deutschland nutzbar	Konsumierende illegaler Substanzen, die sich informieren möchten	Harm Reduction durch fundierte, aktuelle Substanzinformationen	Substanz-Factsheets, Dosierungs- und Wechselwirkungs-Übersicht (Combo-Chart), Live-Chat-Beratung

Cannabis

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
Cannabis-Check	Drugcom.de (IFT-Nord / BIÖG-gefördertes Projekt)	Kostenfreies, anonymes Online-Selbsttest- und Beratungsangebot	Cannabiskonsumierende, die ihren Konsum reflektieren oder reduzieren möchten	Selbsteinschätzung des eigenen Konsums, Motivation zur Reduktion	Selbsttest, individuelle Rückmeldung, ggf. Kurzintervention
Grounded: Quit Weed	Actualized Apps (USA)	Kostenfreie App; nur auf Englisch, aber in den deutschen Stores verfügbar	Cannabiskonsumierende, die aufhören oder eine Konsumpause einlegen möchten	Unterstützung beim Cannabisverzicht oder einer Toleranzpause	Tage-Zähler, Craving- und Entzugssymptom-Tracking, Ersparnisrechner, Journal

Medikamente

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
Stille Sucht	Universitätsklinikum Tübingen, Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung	Kostenfreie Informationsseite	Menschen mit Medikamentenabhängigkeit bzw. -missbrauch (v. a. Benzodiazepine, Schmerzmittel) und Angehörige	Aufklärung über Medikamentenabhängigkeit, Verweis auf Beratungsangebote	Informationstexte, Selbsttest, interner Bereich für mehr Informationen

Besondere Zielgruppen

Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
IRIS-Plattform	Universitätsklinikum Tübingen (Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung) in Kooperation mit dem BIÖG (vormals BZgA)	Kostenfreies, anonymes Online-Programm (iris-plattform.de), individualisierbar in drei Phasen (Vorbereitung, Aufhörphase, Erhaltung); Chat mit psychotherapeutischen Fachkräften optional	Schwangere und Stillende, die rauchen und/oder Alkohol trinken	Rauch- und alkoholfreie Schwangerschaft/Stillzeit, Einbindung des Partners/der Partnerin	Selbsttest zum eigenen Konsumverhalten, automatisierte Module, Rückfallprophylaxe, optionaler persönlicher Chat

Impressum

Herausgeber:

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS gGmbH
Landwehrstr. 60-62
80336 München

Vertreten durch:

Dr. med. Beate Erbas
Geschäftsführung
Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS gGmbH

Kontakt:

Telefon: +49 (0) 89 530730-0
Telefax: +49 (0) 89 530730-19
E-Mail: bas@bas-muenchen.de

Eintragung im Handelsregister Registergericht:

Amtsgericht München
Registernummer: B 181761
USt-IdNr.: DE270038065

Gesellschafter:

Bayerische Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis BAS e.V.

Vorsitzender:

Prof. Dr. med. Oliver Pogarell