



**Name** HelloBetter Weniger Alkohol

**Hersteller**



HelloBetter ist eine Marke der  
GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH  
Schrammsweg 11  
20249 Hamburg  
Deutschland  
<https://hellobetter.de>  
[kontakt@hellobetter.de](mailto:kontakt@hellobetter.de)  
+49 (0)40 532 528 67

**Schweizer Bevollmächtigter**

Freyr Life Sciences GmbH  
Bahnhofplatz  
CH-6300 Zug  
Switzerland

**Veröffentlichungsdatum**



2022-10-26

**CE-Kennzeichnung**



**Eindeutige Produktkennung**



Die eindeutige Identifikationsnummer (UDI) ist auf der Plattform unter „Rechtliches“ zu finden.

**Weitere Informationen**



HelloBetter Weniger Alkohol ist ein Medizinprodukt der Risikoklasse I nach Regel 11 der EU-Verordnung 2017/745 (MDR).

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Diese ist im [Impressum](#) zu finden und kann zudem abgerufen werden unter folgendem [Link](#). Zusätzliche Informationen zum Medizinprodukt finden Sie unter <https://hellobetter.de>.

## Zweckbestimmung / Indikationen

*HelloBetter Weniger Alkohol* ist ein psychologisches Online-Programm, das Informationen und Inhalte zum Umgang mit Alkohol und damit verbundener Belastungen vermittelt. Ziel des Programms ist es, durch Motivationsaufbau und strukturierte Handlungsplanung das eigene Trinkverhalten zu verändern.

## Medizinische Indikationen und Kontraindikationen

Erwachsene, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen und die Kriterien für eine der folgenden ICD-10-Diagnosen erfüllen:

- F10.1 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Schädlicher Gebrauch
- F10.2 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Abhängigkeitssyndrom

Darüber hinaus ist *HelloBetter Weniger Alkohol* **nicht** für eine Anwendung vorgesehen bei: Suizidalität; F00-F09 Psychische Erkrankungen aufgrund von Hirnfunktionsstörungen; F10.6 Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol: Amnestisches Syndrom; F10.5, F10.7, F2, F32.3, F33.3 Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises und psychotischen Störungen; F30, F31 Manische Episode und/oder Bipolare affektive Störung; F44 Dissoziative Störungen.

## Allgemeine Informationen

Das Online-Programm vermittelt Informationen und wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem der Aufbau einer Veränderungsmotivation, Festlegung auf ein Konsumziel (Abstinenz oder Trinkmengenreduktion), Strategien zur Selbst- und Emotionsregulation sowie die Vorbereitung der Rückfallprophylaxe. Die Inhalte werden durch Texte, Videos und Audios anschaulich dargestellt und können in den Alltag integriert werden. Ziele werden dabei so formuliert, dass sie realistisch und erreichbar sind. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch und wiederholte Symptom-Checks, um die eigenen Fortschritte festzuhalten und reflektieren zu können.

Das Online-Programm ist zur eigenständigen Nutzung bestimmt. Es ist nicht dazu geeignet, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern. Ebenfalls ist es nicht zur Überwachung physiologischer Prozesse und vitalphysiologischer Parameter geeignet. Die Diagnosestellung, medizinische und therapeutische Empfehlung sowie Behandlung obliegt ausschließlich den Behandelnden und ist nicht Teil dieser Anwendung.

## Gegenanzeigen



Das Online-Programm *HelloBetter Weniger Alkohol* darf nicht verwendet werden, wenn Suizidalität vorliegt. In diesem Fall sollte eine ärztliche und/oder psychotherapeutische Einschätzung eingeholt und in Krisensituationen unmittelbar die Notfallnummer 112 kontaktiert werden.

Zudem ist *HelloBetter Weniger Alkohol* **nicht** für eine Anwendung vorgesehen bei:

- psychischen Erkrankungen aufgrund von Hirnfunktionsstörungen (F00-F09)
- psychischen und Verhaltensstörungen durch Alkohol: amnestisches Syndrom (F10.6)

- Erkrankungen des schizophrenen Formenkreises und psychotischen Störungen (F10.5, F10.7, F2, F32.3, F33.3)
- Vorliegen einer bipolaren Störung und/oder manischen Episode (F30, F31)
- dissoziativen Störungen (F44)

Aufgrund eines erhöhten Risikos für schwere Entzugssymptome darf *HelloBetter Weniger Alkohol* beim Vorliegen einer oder mehrerer der folgenden Punkte **nur** durchgeführt werden, wenn diese vonseiten der Teilnehmenden vorab mit dem:der Hausarzt:ärztein und/oder einem:einer zuständigen Facharzt:ärztein sorgfältig abgeklärt und von ärztlicher Seite keine Einwände gegen die Teilnahme erhoben wurden.

- schwere Entzugssymptome in der Vorgeschichte
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris)
- neurologische Erkrankungen (z. B. Epilepsie, zentraler Schwindel)
- ausgeprägte Organschäden (z. B. Leberzirrhose)
- bekannte oder vermutete Schwangerschaft

Darüber hinaus darf *HelloBetter Weniger Alkohol* nur mit Begleitung genutzt werden. Diese wird durch einen:eine speziell dafür geschulte:n Psycholog:in unseres Teams sichergestellt.

#### Stand der Informationen



2025-07-08

#### Symbollegende



##### Hersteller ISO 7000-3082

Name und Adresse des Herstellers des Medizinprodukts



##### Veröffentlichungsdatum ISO 7000-2497

Datum, an dem das Medizinprodukt als solches veröffentlicht wurde.



##### CE-Kennzeichnung Communauté Européenne

Auf dem erweiterten Binnenmarkt des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) gehandeltes Produkt, erfüllt hohe Standards in Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz.



##### Eindeutige Produktkennung IEC 60417-6050

Eindeutige Identifikationsnummer des Medizinprodukts (UDI)



##### Medizinprodukt ISO/DIS 15223- 1:2020 Reference no. 5.7.7

Dies ist ein Medizinprodukt.



##### Gebrauchsanweisung beachten ISO 7000-1641

Der Nutzer muss die Gebrauchsanweisung zusätzlich beachten.



**Website für Patienteninformationen** ISO 7000-3705 2019-10-18

Website mit zusätzlichen Informationen zum Medizinprodukt



**Warnung** ISO 7000-0434A

Warnungen und nötige Vorsichtsmaßnahmen



**Datum** IEC 60417-5662 2002-10-07

Stand der enthaltenen Informationen