

## **5. Männergesundheitskonferenz am 21.01.2020 in Berlin**

### **Gesundheit und Wohlbefinden von Männern im digitalen Zeitalter** *Ist die Zukunft männersensibler Prävention digital?*

#### **Gesundheitsförderung und Digitalisierung konkret: Gute Beispiele als Parcours erleben**

##### **Station 1**

#### **GeM-App - die wissenschaftlich fundierte Gesundheits-App für den Mann“ – Individuelles Coaching zur Lebensstil-Optimierung**

##### **Olaf Theuerkauf**

*Stiftung Männergesundheit*

##### Ausgangslage

Wer einen Gesundheits-Check macht, bekommt vom Arzt seine Werte erklärt und Empfehlungen/Anweisungen, wie er seine Lebensweise ändern muss, um ernsthafte Erkrankungen zu vermeiden bzw. vorhandene chronische Erkrankungen zu bekämpfen. Hier endet der Auftrag des Arztes. Mit dem darauffolgenden nötigen Verändern des Lebensstils wird der Patient allein gelassen. Schlechtere Werte beim nächsten Gesundheits-Check sind häufig die Folge. Die Stiftung Männergesundheit hat nach einem Weg gesucht, diese Lücke zu schließen. Die Lösung sollte den Mann bei der Umstellung seines Lebensstils unterstützen, basierend auf seinem individuellen Gesundheitsprofil.

##### Ziele

Ziel ist, dem Mann ein individuelles Coaching zu bieten. Es soll ihm bei der Umstellung des Lebensstils nachhaltig helfen, also ein Umdenken fördern. Das Coaching sollte für jeden Mann (auch Gesundheitsmuffel) machbar sein.

## Aufbau und Inhalt der App

Die App berücksichtigt den individuellen Lebensstil, das Stressmanagement, die körperliche Aktivität. Sie setzt sich aus 3 aufeinander aufbauenden Bereichen zusammen:

1. Erstellung des Gesundheitsprofils aufgrund eines Anamnese-Fragebogens (Gesundheit, Stress, Lebensstil, Beweglichkeit)
2. Individuelles Coaching, basierend auf dem 2+2 und 4-Programm nach Dr. Dr. Despeghel.
3. Regelmäßiges Monitoring mit Hilfe eines Punktesystems

## Wissenschaftlicher Hintergrund

Der Algorithmus der App beruht u.a. auf anerkannten Tests und Verfahren. Die App basiert auf einem von Dr. Dr. Michael Despeghel (Präventionsexperte) entwickelten 2+2+ und 4 – Programm. Das Programm sieht an 2 Tagen ein leichtes Krafttraining, an 2 weiteren Tagen ein leichtes Ausdauertraining und an den 4 Tagen eine gesunde Ernährung vor. An den übrigen Tagen hat der Nutzer frei. Es handelt sich um ein Minimalprogramm, ebenfalls mit wissenschaftlichen Grundlagen. Mehrere Studien haben die Wirksamkeit belegt.

## Datenschutz

Die Benutzerdaten des Accounts sind pseudonymisiert und werden getrennt von den Erhebungen aus dem Gesundheits-Check und dem Coachingprogramm gespeichert. Die Daten können so nicht dem jeweiligen Benutzer zugeordnet werden. Daten zur Personenidentifikation werden nicht erhoben.