

GeM-App – die wissenschaftlich fundierte Gesundheits-App für den Mann

Olaf Theuerkauf, Stiftung Männergesundheit



GeM-App

- Ausgangslage
- Team
- Ziele
- Aufbau und Inhalt der App
- Wissenschaftlicher Hintergrund
- Datenschutz



Ursprung der App-Idee: Steigerung der Effektivität und Nachhaltigkeit von Check-ups in Männergesundheitszentren

Lösung finden für

1. Häufige Unkenntnis des individuellen Gesundheitsrisikos
2. Fehlende ärztliche Begleitung bei notwendigen Lebensstilveränderungen und dadurch schnell nachlassende Motivation
3. Erreichbarkeit von „Gesundheitsmuffeln“
4. Akzeptanz von Gesundheitsangeboten

→ Ergebnis: Gesundheits-App speziell für Männer



Team

Projektleitung

Dr. Richard Berges, Prof. Dr. Theodor Klotz (Urologen,
Andrologen)

Wissenschaftliche Expertise

Dr. Dr. Michael Despeghel (Experte für Präventivmedizin)

Software-Entwickler

H & L Software GmbH, viKVATO UG

Kooperationspartner

IKK Classic



Nachhaltige Lebensstil-Optimierung

- Bewusstmachen des individuellen Gesundheitsrisikos
- Inneren Schweinehund überwinden
- Motivation erhalten
- Informieren und erklären

trifft immer zu

Mehr Informationen

Eine gesunde täglichen Ernährung sieht wie folgt aus:

- zwei Stücke Obst
- zwei Scheiben Vollkornbrot
- ein Gramm Protein/kg Körpergewicht
- eine Hand voll Nüsse
- nicht mehr als 70 g Fleisch oder Wurstwaren zu essen
- und 40 ml pro kg Körpergewicht Wasser zu trinken.



WEITER



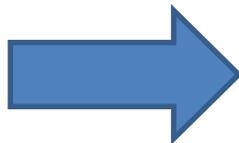
Aufbau und Inhalt der App

1. Analyse

- Aufnahme von individuellen Fakten: Alter Geschlecht, Körpergröße, Gewicht, Bauchumfang, Blutdruck, Ruhepuls
- Fragen zur Gesundheit, zu Bewegung, zum Lebensstil/Achtsamkeit
- Check-up Aufgaben

2. Auswertung, in folgende Bereiche unterteilt

- Gesundheit
- Stressmanagement
- Bewegung
- Lebensstil



Errechnung des biologischen Alters



Aufbau und Inhalt der App

3. Auf das Ergebnis abgestimmter, individuelles Coaching-Programm

- Ernährungskonzept
- Bewegungsvorgaben
- Lebensstilempfehlungen

The screenshot shows the app's task list for the date 16.01.2020. At the top, there are logos for 'STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT' and 'iirk classic'. Below the date, a list of tasks is presented, each with an information icon (i) and a checkbox. The tasks are: 'Ausfallschritt', 'Unterarmstütz', 'Alltagsfitness', 'Keine Weißmehlprodukte', 'Keine Süßigkeiten', and 'Kein Alkohol'. A blue 'SPEICHERN' button is located below the list. A text block explains that tasks can be distributed over the week and should be completed at least 4 times per week. At the bottom, a navigation bar contains icons for 'Aufgaben', 'Meine Woche', 'Checkup', 'Statistik', and 'Einstellungen'.

STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT iirk classic

Ihre Aufgaben für heute: 16.01.2020

Ausfallschritt i	<input type="checkbox"/>
Unterarmstütz i	<input type="checkbox"/>
Alltagsfitness i	<input type="checkbox"/>
Keine Weißmehlprodukte i	<input type="checkbox"/>
Keine Süßigkeiten i	<input type="checkbox"/>
Kein Alkohol i	<input type="checkbox"/>

SPEICHERN

Sie können sich die Aufgaben über die Woche frei einteilen. Sie sollten mindestens 4 mal die Woche alle Aufgaben / Tag erfüllen. An den anderen Tagen haben Sie „frei“.
Diese Aufgabenliste kann sich je nach Bedarf verändern und gilt immer für die volle Woche von Mo-So.

Aufgaben Meine Woche Checkup Statistik Einstellungen



Wissenschaftlicher Hintergrund

Anamnese

Basiert auf validierten Fragebögen (IPSS, WBI, PAR-Q, ...)

Coaching-Programm

„2 + 2 und 4“[©] – Konzept, entwickelt von Dr. Dr. Michael Despeghel und
Wirksamkeit durch mehrere Studien belegt

- 2 Einheiten Krafttraining + 2 Einheiten Ausdauertraining und 4 Tage gesunde Ernährung pro Woche
- 3 Tage pro Woche ohne Aufgaben



- Personenbezogene Daten von Nutzern werden nur in pseudonymisierter Form erhoben.
- Alle Nutzerdaten werden wie personenbezogene Daten behandelt.
- Die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen werden eingehalten (DSGVO, BDSG).
- Daten werden nicht an unbefugte Dritte weitergeleitet.
- Eine ausführliche datenschutzrechtliche Aufklärung findet vor der Anmeldung statt.

