

# 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:

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



WEITER



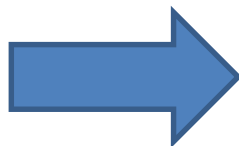
# Aufbau und Inhalt der App

## 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 interface for 'STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT' and 'iirk classic'. The header is blue with the logos. Below the header, it says 'Ihre Aufgaben für heute: 16.01.2020'. There is a list of six tasks, each with an information icon (i) and a checkbox:

- Ausfallschritt
- Unterarmstütz
- Alltagsfitness
- Keine Weißmehlprodukte
- Keine Süßigkeiten
- Kein Alkohol

At the bottom right of the task list is a blue button labeled 'SPEICHERN'. Below the task list, there is a paragraph of text:

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.

At the bottom of the app interface is a navigation bar with five icons and labels: 'Aufgaben' (with a red pencil icon), 'Meine Woche' (with a list icon), 'Checkup' (with a person icon), 'Statistik' (with a star icon), and 'Einstellungen' (with a gear icon).



# Wissenschaftlicher Hintergrund

---

## Anamnese

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

## Coaching-Programm

„2 + 2 und 4“<sup>©</sup> – 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.

