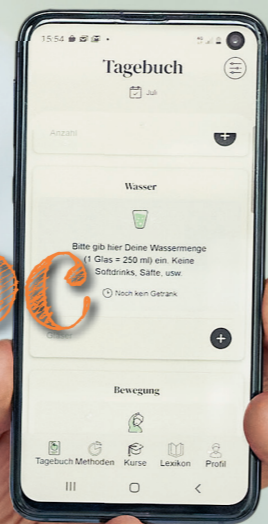


Da kommt der Ernährungs-Doc ins eigene Wohnzimmer



Kassen erstatten Präventions-App von Dr. Riedl

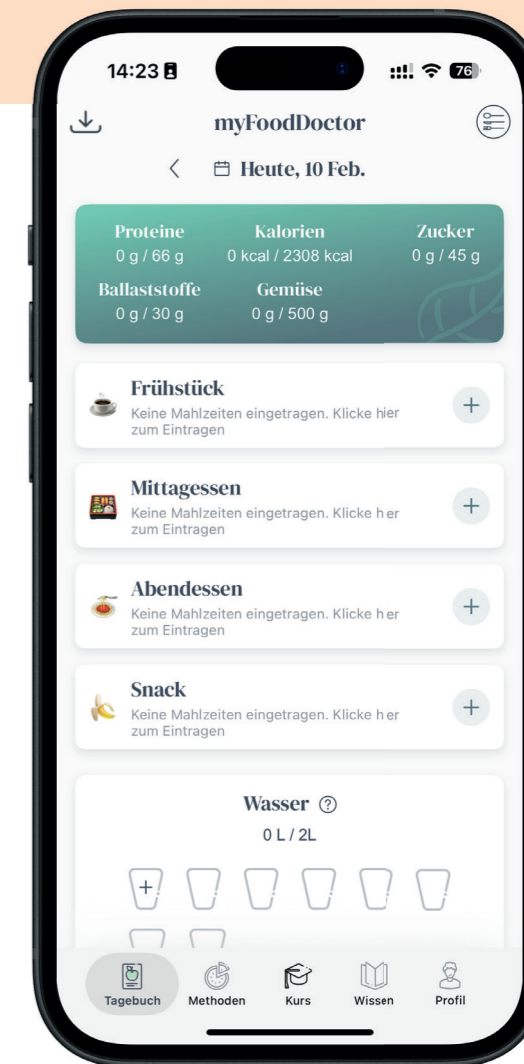
Sieben Jahre haben zehn Experten hart daran gearbeitet. Ihre Mühe haben die Krankenkassen nun mit einem Zertifikat belohnt. Und die App „MyFoodDoctor“ als **bahnbrechenden Guide** für eine gesündere, schlankere Ernährung anerkannt

Sich frei und wohlfühlen. Voller körperlicher und geistiger Energie fit und fröhlich leben. Gesund und vital älter werden. Das ist allerfeinste Gesundheitsvorsorge für eine optimale Lebensqualität. Gerade bei den drei großen Zivilisationskrankheiten Adipositas, Diabetes und Bluthochdruck kann jeder durch eine nach vorne schauende Selbstfürsorge tatsächlich sensationell einzahlen auf sein Feelgood-Konto. Dr. Matthias Riedl und sein Experten-Team vom medicum Hamburg haben dafür die Präventions-App „myFood-Doctor“ entwickelt. Ihr Konzept hat sogar die Gesetzliche Krankenversicherung begeistert. So sehr, dass die App als Präventionskurs per Zertifikat von den Krankenkassen anerkannt worden ist. Hier ihre acht überzeugenden Pro-Argumente.

➔ App-Fakt 1: Erste rein digitale App auf dem deutschen Markt

Der Begriff „rein digital“ bedeutet, dass die User:innen am Ende nicht von Ernährungs-Therapeuten be-

treut werden müssen, die über die App-Firma an sie herantreten. Das macht solche Digitalen Gesundheitsanwendungen, kurz DiGas, sehr teuer und für die Krankenkassen in Sachen Kostenerstattung unattraktiv. Denn da können im Jahr leicht ca. 1000 Euro pro Versichertem auflaufen. Die „myFoodDoctor“-App dagegen bleibt unter 100 Euro jährlich (siehe App-Fakt 7). Ihre User:innen haben aber auch die Möglichkeit, eine Mail ans Help-Center zu schreiben, wenn sie Probleme haben. Dort sitzen ausschließlich studierte Oecotropholog:innen. Sie garantieren eine hohe Qualität, welche die App z.B. von Tracking-Lifestyle-Apps wie „Noom“ oder „Yazio“ unterscheidet. Nicht zuletzt, weil sie die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erfüllt. Ein wichtiges Wort noch zu den DiGas: „Zanadio“ und „Oviva“ z.B. verfolgen ein rein therapeutisches Konzept, sind für Menschen mit Adipositas (BMI über 30) geeignet. Die „myFoodDoctor“-App dagegen dient mit ihrem Ernährungskurs „Iss dich schlank und gesund“ primär der Prävention von Adipositas.



➔ App-Fakt 2: Immer ausgewogen, gesund und sättigend ernähren

Dr. Riedls App verfolgt weder einen klassischen Diätansatz, noch setzt sie auf Kalorienzählen. Vielmehr geht es darum, sich im Alltag ausgewogen und ausreichend satt zu ernähren. Grundlage ist das 20:80-Prinzip. Schon wenn ca. 20 Prozent der Ernährungsgewohnheiten angepasst werden, können positive Effekte erzielt werden. So lassen sich auch mit

Fotos: Andreas Sibler, iStock / Vectorfig, PR

➔ Kurz-Interview mit dem Food-Doc

„Digitaler Ernährungs-Coach“

Seine innovative App „myFoodDoctor“ wird ab sofort als Ernährungs-Doc für zu Hause von den gesetzlichen Kassen erstattet

Warum haben Sie die App entwickelt?
Mein Ziel ist es, mit der App „myFoodDoctor“ die bestehende Versorgungslücke in der Ernährungsmedizin zu schließen. Denn in Deutschland gibt es nur rund 1 500 zertifizierte Ernährungs-Fachpraxen und weniger als 100 Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin. Dem gegenüber steht eine sehr große Zahl von Menschen, die Unterstützung bei Ernährungsfragen benötigen. Die App soll die Kluft mit einer digitalen Ernährungsberatung schließen.

Also ist die App so eine Art Food-Doc für zu Hause?

Ja, ganz genau! Denn mit dieser App können in Zukunft noch viel mehr Menschen von den Vorteilen gesunder Ernährung profitieren. Sie ist zukunftsweisend für alle, die aktiv und präventiv mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Longevity tun wollen. Die steigenden Zahlen Übergewichtiger, auch unter Jüngeren, zeigen den Bedarf. Hier trägt die App als niederschwelliges Präventions-Angebot nicht zuletzt dazu bei, die Kosten im Gesundheitssystem langfristig effektiv zu senken.

Welches Experten-Team hat „myFoodDoctor“ denn aus der Taufe gehoben?



Der medizinische Leiter und Kopf hinter der App bin ich als Ernährungsmediziner und Ärztlicher Direktor des medicum Hamburg. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als kaufmännische Leitung – ebenfalls im medicum Hamburg – fungiert Kirsten Heinze als betriebswirtschaftliche Stabstelle und CEO der „myFoodDoctor GmbH“. Die technische Leitung, auch des Supports, und Datenschutzbeauftragter ist Atman Jain. Verantwortlich für den Content der App sind Diätassistentin Christin Müller und Ernährungsberaterin (DGE) Arlena Wörtzel. Und um den Social-Media-Auftritt und User-Support kümmert sich die Ökotrophologin Fenja Wineberger.

Wie lange hat die App-Entwicklung eigentlich gedauert?

Der Startschuss fiel 2019. Seitdem hat ein zehnköpfiges, interdisziplinäres Team aus Medizinerinnen, Psychologinnen und Software-Entwicklerinnen an der App – der ersten digitalen Ernährungstherapie für zu Hause – gearbeitet. In den vergangenen fünf Jahren wurde sie von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ auf Herz und Nieren geprüft. Und jetzt endlich zertifiziert und zur Erstattung durch die Gesetzliche Krankenkassen zugelassen. Das war ein hartes Stück Arbeit!



GUIDE-APP

Wie ein Personal Coach führt die App „myFoodDoctor“ die Benutzer in ein gesünderes, fitteres Leben. Und das mit nur 20 Prozent Ernährungsumstellung!
Mehr Infos, Preise: myfooddoctor.de

Genialer Helfer



App Store



Google Play

kleinen, praktikablen Änderungen Verbesserungen erreichen. Zentrales Element der App ist ein Ernährungs-Tagebuch, in das die Mahlzeiten eingetragen werden. Nach drei Tagen erhalten Nutzer:innen eine erste Auswertung. Darauf aufbauend werden individuelle Ansatzpunkte in den sogenannten „Methoden“ aufgezeigt, an denen konkret gearbeitet werden kann. Die App unterstützt die nötige Ernährungs-Umstellung dabei mit passgenauen, personalisierten Empfehlungen. Zusätzlich



Coaching per App-Click

Nur ein paar Schritte zum Schlank-Erfolg

In nur vier Schritten ein gesünderes Leben. Im eigenen Tempo und mit Genuss. Bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck. Na dann, guten APP-etit!

Schritt 1: Anamnese

Wie beim Arzt erfragt die App wichtige Basisdaten, z. B. Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe. Auch Allergien, Food-Unverträglichkeiten, persönliche Ziele ...

Schritt 2: Tagebuch

Hier geht's um persönliche Essgewohnheiten: Was, wie viel essen User:innen, zu welchen Mahlzeiten? Wie sieht es mit Snacks aus? Wann, was, welche Portionen, Getränke? Und körperliche Aktivitäten?

Schritt 3: Analyse

Per Artificial Intelligence analysiert die App die Datenmengen von Schritt 1 und 2. Heraus kommen der Ess-Typ des Users – und die Ernährungsbereiche, die Optimierungsbedarf haben.

Schritt 4: Methoden

Nach dem 20:80-Prinzip werden maximal 20 Prozent der Essgewohnheiten verändert. Dazu schlägt die App mehrere Methoden vor. Maßgeschneidert für jeden User. Lecker, nachhaltig. Aber ohne Frust, ohne die Gefahr eines vorzeitigen Abbruchs oder des gefürchteten Jojo-Effekts.

enthält „myFoodDoctor“ einen Begleit-Kurs, der Grundlagenwissen über Ernährung einfach und verständlich vermittelt. Praktisch: Die erfassten Daten, Analysen können exportiert, bei Bedarf an weiterführende Praxen übergeben werden. So lässt sich die App mit bestehenden ambulanten, ernährungstherapeutischen Angeboten verknüpfen. Auch wenn keine Ernährungsumstellung oder Gewichtsabnahme mehr nötig ist, setzen viele User:innen „myFoodDoctor“ langfristig, z. B. zur Gewichtsstabilisierung, als Unterstützung im Food-Alltag ein.

➔ App-Fakt 3: Guiding bei Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck

Wer bereits an den Zivilisationskrankheiten Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas oder auch nur leichterem Übergewicht leidet, dem kann die App dabei helfen, durch eine punktgenaue Umstel-

lung seiner Essgewohnheiten die Krankheit zu behandeln und möglicherweise sogar zu heilen. Denn eine vollwertige Ernährung ist der Schlüssel zur Gesundheit. Mit der „myFoodDoctor“-App lernen die User:innen, sich gesünder zu ernähren. Sie werden schrittweise angeleitet (siehe Info-Kasten rechts), an ihren Essgewohnheiten zu arbeiten – z. B. statt mit einer weiteren Diät. Denn diese treibt oft bloß wieder hinein in den verhängnisvollen Jojo-Effekt.

➔ App-Fakt 4: Im Modul-System zum nachhaltigen Gesund-Erfolg

Die App liefert ein Ernährungs-Tagebuch. Darauf aufbauend alle drei Tage eine Auswertung, die Methoden zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten mit zusätzlichen Rezepten anbietet. Mit den Methoden werden die großen Musters einer gesunden Ernährung angestrebt:

z. B. am Tag 500 Gramm Gemüse, maximal 45 Gramm Zucker, 30 Gramm Ballaststoffe und 0,8 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht. Alles nach dem Drei-Mahlzeiten-Prinzip. Neben dieser Tagebuch- und Coachingfunktion erhalten die User:innen den umfangreichen Wissenskurs „Iss dich schlank und gesund“ mit acht Modulen. Diese bestehen aus einer psychologischen Esstyp-Bestimmung und sieben Themen, die sich mit den Grundlagen der Ernährung befassen, z. B. Entstehung von Übergewicht, Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine, Ballaststoffe, Getränkeauswahl, Risikofaktoren verringern, das persönliche Wohlbefinden steigern. Plus praktische Alltags- und Bewegungstipps.

➔ App-Fakt 5: Optimaler Begleiter für eine Abnehmspritze

„MyFoodDoctor“ ist die perfekte

Fotos: iStock / Vectoring / asiandelight, Ulrich Perrey, PR (4)



Begleitung vor, während und nach der Abnehmspritze. Denn ohne Ernährungsumstellung halten sich die Erfolge des Medikaments nicht. In aktuellen Studien wird ein Rebound-Effekt von bis zu 160 Prozent Gewichtszunahme gezeigt. Diesen kann die App wirkungsvoll verhindern, die Dosis der Spritze gering halten, die Dauer der Spritzenanwendung reduzieren. Das spart Kosten und stärkt die Selbstwirksamkeit der User:innen. Und das Gefühl der Abhängigkeit von einer Spritze wird spürbar verringert.

➔ App-Fakt 6:
Besondere Benefits für Menschen mit Diabetes

Sehr gut geeignet ist die App, um einen Diabetes abzuwenden (bei Prädiabetes), bevor Broteinheiten gezählt werden sollen. Sie ist aber auch für die heimische anti-diabetische Ernährungs-Therapie geeignet. Und begleitet Betroffene zwischen den Arztterminen, zeigt alle drei Tage auf, welche Bereiche der Ernährung optimiert werden können. Mit

dem Ziel, den Blutzucker langfristig zu senken. Im Ernährungs-Dashboard erscheinen zwar keine Broteinheiten, dafür Food-Parameter wie Zucker, Proteine, Gemüsemenge, Mahlzeiten-Frequenz, Ballaststoffe, Kalorien. Sie sind bei Diabetes essenziell für eine verbesserte Sättigung und Struktur der Mahlzeiten.

➔ App-Fakt 7:
Kosten mit Rückerstattungs-Garantie all inclusive

Die von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierte App kostet einmalig 99,99 Euro. Nach erfolgreichem Abschluss können von gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 Prozent zurückerstattet werden. Nach einmaliger Zahlung ist die App ein Jahr nutzbar, auch wenn der Präventions-Kurs vorher abgeschlossen wurde. Ohne Rückerstattung gibt's die App auch im Jahres-Abo für 99,99 Euro, im halbjährlichen Abo für 59,99 Euro.

➔ App-Fakt 8:
Rechtzeitiges Gewichts-Management zahlt sich aus

Mit Kostenübernahme belohnen die Kassen Versicherte mit einem BMI von 25 bis 29,99 ohne behandlungsbedürftige Stoffwechsel-Erkrankungen oder mit psychischen (Ess-)Störungen. Bei höherem BMI kann der Präventionskurs nach ärztlicher Absprache genutzt werden. Die meisten Kassen bezuschussen maximal zwei Kurse pro Jahr. Davon kann einer der Kurs „Iss dich schlank und gesund“ der „myFoodDoctor“-App sein.

Die 3 wichtigsten Botschaften in diesem Artikel

- „MyFoodDoctor“ ist die erste rein digitale Präventions-App, die als Begleiter zur gesünderen Ernährung von den Krankenkassen bis zu 100 Prozent erstattet wird.
- Keine Diät, kein Kalorienzählen – in der App geht es darum, sich ausgewogen und ausreichend satt zu ernähren. Die Grundlage dafür ist das 20:80-Prinzip. U.a. mit Ernährungs-Tagebuch und Esstyp-Analyse.
- Geeignet ist „MyFoodDoctor“ für Menschen mit Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, kann sogar mit einer Abnehmspritze ideal kombiniert werden.

Frisch aus der App-Küche kommen diese vollwertigen Rezepte zum Ausprobieren – bitte umblättern!



Fotos: iStock / Vectorig / PeopleImages / amitus

Das Grüne E-Rezept

Mein Rezept für mehr Gesundheit – persönlich für mich

Mein Arzt hat mir ein **Grünes E-Rezept** ausgestellt. Damit bekomme ich seine Empfehlung für rezeptfreie Arzneimittel direkt aufs Smartphone oder die Gesundheitskarte. Einfach, jederzeit abrufbar mit Beratung in meiner Apotheke vor Ort.

- ✓ Digital statt Papier – einfach und sicher
- ✓ Immer dabei: auf Smartphone oder Gesundheitskarte
- ✓ Vertrauen durch ärztliche Empfehlung und Beratung in der Apotheke vor Ort



Mein Arzt: empfiehlt.

Meine Apotheke: weiß Bescheid.

Meine Gesundheit: profitiert.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dem Grünen E-Rezept!



Mehr Infos finden Sie auf:

pro-gruenes-rezept.de