

Smartwatch-App fördert mentale Gesundheit

Mit dem digitalen Gesundheitsprogramm actiself können Stressbeschwerden frühzeitig erkannt und behandelt werden

Die am Max-Planck-Institut für Psychiatrie entwickelte App actiself nutzt Wearables wie z.B. Smartwatches, um Menschen mit hoher Stressbelastung und Beschwerden wie Schlafproblemen, Antriebslosigkeit oder ständigem Grübeln zu einem aktiveren Lifestyle und einer besseren mentalen Gesundheit zu verhelfen. Dieser Ansatz gewinnt an Bedeutung, da eine chronisch hohe Stressbelastung zu den größten Risikofaktoren für Beschwerden und ernste Erkrankungen wie Burnout oder sogar Depression zählt. Da die Behandlung von psychischen Erkrankungen langwierig sein kann und viele Kosten mit sich bringt, rückt die Prävention dieser Störungen zunehmend in den Fokus der Gesundheits-Versorgung. Hier setzt die actiself-App an, deren Technologie nun von der Ausgründung Biometric zur Vermarktung lizenziert wurde.

Durch die Präventions-App erhalten Nutzerinnen und Nutzer bessere Einblicke in ihr Verhaltensprofil und werden in einem sechswöchigen Programm zu einem aktiveren Lebensstil geführt. Dabei spielt nicht nur Bewegung und Sport eine große Rolle. Auch soziale und ausgleichende Aktivitäten stehen im Mittelpunkt der Anwendung. „Unser digitales Gesundheitsprogramm actiself ermöglicht es, die Erkennung und Behandlung von stressbezogenen Symptomen auf ein neues Level zu heben. So erlaubt die App zum einen eine bessere Erfassung des Beschwerdeprofils, zum anderen bietet sie auch darauf aufbauende Interventionsvorschläge“, erklärt Markus Friedrichs, der nach seiner Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Max-Planck-Institut nun Geschäftsführer von Biometric ist.

Entwickelt wurde die Anwendung unter der Leitung von Victor Spoormaker. Der Forschungsgruppenleiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München untersucht seit Langem den Einsatz von mobilen Geräten für die Diagnose und Therapie von psychischen Störungen. Aus einem von der Max-Planck-Gesellschaft geförderten Forschungsprojekt ging so das Startup-Unternehmen Biometric hervor, das nun mit actiself eine erste Präventions-App verfügbar macht. Max-Planck-Innovation, die Technologie-Transfer-Organisation der Max-Planck-Gesellschaft, hat actiself lizenziert und ist an Biometric beteiligt. Victor Spoormaker betont: „Unser Ansatz integriert die objektive Daten- und Verhaltensmessung über Wearables mit den fundierten Erkenntnissen aus der psychotherapeutischen Forschung. Wir machen so das weltweit bestehende Know-How im Bereich der psychologischen Forschung in Form einer niedrighschwelligen und skalierbaren Anwendung einer großen Zahl an Betroffenen zugänglich.“

Verzahnung von Forschung und Unternehmertum

Die Technologie wurde bereits in der klinischen Umgebung des Max-Planck-Instituts getestet und kontinuierlich weiterentwickelt. „Mit actiself zeigt sich erneut, wie durch die enge Verzahnung von Spitzenforschung und Unternehmertum Innovationen geschaffen werden, die echten Mehrwert für die Gesellschaft bieten. Es ist besonders erfreulich zu sehen, wie der neue Ansatz nun dazu beiträgt, die Lebensqualität von Menschen mit Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit nachhaltig zu verbessern,“ so Florian Kirschenhofer, betreuender Start-up-Manager bei Max-Planck-Innovation.

Entwickelt wurde actiself in Zusammenarbeit mit dem Hamburger IT-Unternehmen Bornholdt Lee,

das sich auf die technische Umsetzung digitaler Gesundheitsanwendungen spezialisiert hat.

Der Download der Anwendung ist unter www.actiself.com zu finden.