

my Food  
**Doctor**  
Pressespiegel



---

Pressestimmen aus Print- und  
Onlinemedien, Social Media und TV

3. DEZEMBER 2020

### Mit neuer Ernährungsapp gesund abnehmen

Sind Sie auf der Suche nach einem Ernährungskonzept, bei dem Sie gesund und langfristig abnehmen können? Wir stellen Ihnen die neue „myFoodDoctor-App“ vor, bei der Sie Ihre individuelle Ernährungstherapie erstellen können.



Möchten Sie im neuen Jahr Ihr Wunschgewicht erreichen oder sich endlich gesünder ernähren? Oftmals fehlt uns die Motivation und auch das nötige Wissen, um aus alten Mustern auszubrechen. Wenn Sie ein bisschen Unterstützung auf dem Weg dahin benötigen, empfehlen wir Ihnen die neue Gesundheits-App „My Food Doctor“ von **Ernährungsmediziner und Diabetologe Dr. Matthias Riedl**.

Sie bekommen ernährungswissenschaftlich fundiertes Infomaterial an die Hand und stellen von der Anamnese über ein Ernährungstagebuch bis hin zur Auswertung Ihr eigenes individuelles Coaching zusammen. „Einen Ort zu schaffen, der möglichst viele Fachbereiche vereint, war schon lange mein Wunsch, um Menschen ganzheitlich zu behandeln“, erzählt NDR-Ernährungsdoc Matthias Riedl.

1

03.12.2020

VITAL | [www.vital.de](http://www.vital.de)

2/2

## vital

Das Team hinter „myFoodDoctor“: Matthias Riedl, Kirsten Heinze und Friedrich Riedl (v.l.n.r.)



Dabei orientiert sich die App an dem erprobten **20:80 Prinzip**. Das heißt, Sie stellen gerade einmal 20 Prozent Ihrer Essgewohnheiten um – klassisches Kalorienzählen oder Hungern sind somit endgültig passé. Stattdessen ändern Sie langfristig und nachhaltig Ihr Essverhalten und vermeiden so den unliebsamen Jojo-Effekt. Besonders Personen, die an [Diabetes](#) mellitus Typ 1 und Typ 2, Übergewicht und Bluthochdruck leiden, hilft die App, [Symptome](#) zu lindern und sich rundum fitter und gesünder zu fühlen.

Die App „My Food Doctor“ ist ab dem **25. Januar 2021** in allen App- und Play-Stores verfügbar. Da „myFoodDoctor“ einen kurativen und präventiven Ansatz verfolgt, werden die Kosten der App sogar bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Auch interessant: [Gewichtsfälle – diese 5 Fehler bremsen den Stoffwechsel](#)



# GRAZIA

## LIFESTYLE

### Mit dieser App könnt ihr gesund und langfristig abnehmen

Von [Marvena.Ratsch](#) am Donnerstag, 3. Dezember 2020 um 13:30 Uhr

Wenn es um das Thema **Abnehmen** geht, dann sind wir über jede Hilfe dankbar und wir haben nun eine App entdeckt, die uns auf dem Weg zu unserer Traumfigur optimal unterstützt...



Erfolgreiches Abnehmen beginnt mit einer Umstellung der Ernährung und wir haben eine App entdeckt, mit der euch das kinderleicht gelingt und ihr langfristig die Kilos zum Schmelzen bringt



Natürlich lieben wir unseren Körper so wie er ist und sind vielmehr dankbar, dass wir gesund sind. Doch das bedeutet natürlich nicht, dass wir uns immer zu 100 Prozent in unserer eigenen Haut wohlfühlen, was gerade dann ganz schnell passieren kann, wenn sich die Silhouette verändert. Crash-Diäten und Hungern sind natürlich keine Lösung, um seine Wohlfühlfigur wieder zu erreichen, viel wichtiger ist es, dass wir unseren Lebensstil umstellen und auf ausreichend Bewegung und die richtige Ernährung achten. Letzteres ist jedoch nicht immer ganz einfach, da man schnell den Überblick verliert. Da kommt jede Hilfe recht und wir haben nun die App "myFoodDoctor" entdeckt, dank der der Kampf gegen die überschüssigen Pfunde zum Kinderspiel wird und die dafür sorgt, dass ihr langfristig und gesund abnehmt.

# GRAZIA

So hilft die "myFoodDoctor"-App im Kampf gegen die Pfunde



Advertisement

Die von dem deutschen Ernährungsdoc Matthias Riedl entwickelte App "**myFoodDoctor**", die ab dem 25. Januar 2021 online geht, hilft uns mit einem ausgeklügelten Tracking-System und künstlicher Intelligenz in Sachen gesunder Ernährung auf die Sprünge, indem sie **ein wenig Struktur in unseren Alltag bringt**. Nachdem wir in die App einige Daten zu unserer Person, Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien, unsere Ziele sowie Essgewohnheiten eintragen, werden diese analysiert, **festgestellt, welcher Ernährungstyp wir sind, und daraus schließlich ein individueller Plan entwickelt**. Ihr müsst allerdings keine Angst haben, dass euer Leben nun um 180 Grad gedreht wird. Die Methode der App orientiert sich an dem **20:80-Prinzip**, bei dem lediglich **maximal 20 Prozent der Essgewohnheiten**, für die die App alternative Speisen vorschlägt, welche sehr viel gesünder, aber mindestens genauso lecker sind, **geändert werden**. Dadurch fällt die Umstellung zum einen nicht so schwer und **wir gewöhnen uns schnell an den neuen Lebensstil** und zum anderen wird **der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden**, sodass wir langfristig mit unserer persönlichen Traumfigur belohnt werden. Das Beste: **Da die App "myFoodDoctor" am 25. Januar online geht, können wir direkt unseren guten Neujahrsvorsätzen auf die Sprünge helfen!** 

# jolie

3. Dezember 2020

## Abnehmen mit App: MyFoodDoctor App macht es jetzt Möglich!

Abnehmen mit einer App? Das geht! MyFoodDoctor ist die erste Ernährungscouching-App, die das Abnehmen mit Hilfe künstlicher Intelligenz erleichtert. So geht's!



Abnehmen mit einer App? Ja, das soll jetzt funktionieren! Wir verraten euch, wie die Diät aussieht und was ihr dafür benötigt.

Eine App mit der es leichter fällt Abzunehmen und die Ernährung umzustellen – das klingt erst einmal nach einem Traum. Denn wer Abnehmen will und mehrere Diäten bereits hinter sich hat, weiß welche Herausforderungen es mit sich bringen kann. Schnell entscheidet man sich für eine Diät, die großes Durchhaltevermögen mit sich bringt. Dabei wird aber selten berücksichtigt, ob die Diät auch für den eigenen Körper funktioniert. Und schon ist man frustriert, weil wir keine Erfolge sehen, die uns doch mit der Diät versprochen werden.

Genau das will jetzt die MyFoodDoctor App erreichen: Eine Diät inklusive Ernährungscouching, das an jeden User individuell angepasst wird mit Hilfe von künstlicher Intelligenz! Die App enthält ein professionelles Tracking-Tool, das die eigene Lebensqualität verbessern soll. Sogar chronische Krankheiten können durch die Coaching-Maßnahmen, die die App bietet, verbessert werden. Wie die App funktioniert, erklären wir euch jetzt:

## jolie

### So funktioniert die App zum Abnehmen

- 1. Anmelden:** Beim Anmelden der MyFoodDoctor App werden die Daten zu eurer Person erfragt. Ähnlich wie beim **Arzt**, müssen neben Geschlecht, Alter, Gewicht und Körpergröße auch die Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Vorerkrankungen angegeben werden. Die App fragt anschließend nach euren persönlichen Zielen und eurer Motivation. Wollt ihr abnehmen, fitter werden oder präventiv Krankheiten vorbeugen? All das könnt ihr in der App eingeben, um das effektivste Coaching zu erhalten. Auch hier gilt die ärztliche Schweigepflicht.
- 2. Ernährungs-Tagebuch:** In der App habt ihr ein Tagebuch, das ihr täglich führen sollt. Dort sollen die persönlichen Essgewohnheiten festgehalten werden. Alle Mahlzeiten, Snacks und Getränke sollen dort notiert werden. Dieses Ernährungstagebuch soll eine Woche lang genau geführt werden, damit die App auch aussagekräftige Daten von euch erhalten kann.
- 3. Analyse der Daten:** Danach beginnt die Analyse: Die App berechnet mit Hilfe der künstlichen Intelligenz und den von euch angegebenen Daten und Einträgen, zu welchem Ernährungstyp ihr gehört und wie ihr eure Essgewohnheiten optimieren könnt.
- 4. Individueller Ernährungsplan:** Basierend auf der 20:80 Methode, wird zu 20 Prozent eure Essgewohnheit verändert. Die restlichen 80 Prozent eurer Essgewohnheit soll ihr beibehalten. Ihr esst und trinkt weiterhin so, wie ihr es gewohnt seid. Die MyFoodDoctor App schlägt euch Nahrungsmittelalternativen vor, die euch gesünder und fitter machen. Dabei können User ohne zu Hungern abnehmen und ihren Zielen näher kommen. Ein JoJo-Effekt, die die meisten Diäten mit sich bringen, ist hier völlig ausgeschlossen. **Das Tolle an der Ernährungsform:** Die 20 Prozent, die in eurer Ernährung umgestellt werden, sind für wirklich jeden machbar. Der eigene Alltag und die Küche müssen nicht auf den Kopf gestellt werden.

Wir sind total begeistert davon, endlich gibt es eine App, die uns **reale Ziele** verspricht und uns nicht hungern lässt. *Ab dem 25. Januar steht die App zum Download verfügbar.* Weitere Infos dazu findet ihr [hier](#).

# GRAZIA

**myFoodDoctor**

Mithilfe dieser App  
könnt ihr gesund und  
langfristig abnehmen



Merken

[grazia-magazin.de](https://grazia-magazin.de)

## Mit dieser App könnt ihr gesund und langfristig abnehmen

Wenn es um das Thema Abnehmen geht, dann sind wir über jede Hilfe dankbar und wir haben nun eine App entdeckt, die uns auf dem Weg zu unserer Traumfigur optimal unterstützt... #grazia... **Mehr**

**GRAZIA Deutschland**  
60,8Tsd. Follower

Folgen

**Fotos** Kommentare

Hast du diesen Pin ausprobiert?  
Füg ein Foto hinzu, um zu zeigen, wie es  
gelaufen ist.

Foto  
hinzufügen

5 03.12.2020  
Jolie | Facebook

**jolie**



Jolie ✓

3. Dezember um 19:12 · 🌐



Abnehmen mit einer App? Das geht! 🤓



JOLIE.DE

**Abnehmen mit App: MyFoodDoctor App macht es jetzt Möglich!**

Abnehmen mit einer App? Das geht! MyFoodDoctor ist die erste Ernährungscouc...

👍 1

6

14.12.2020

[PRIMO MEDICO | Blog\\_\(http://blog.primomedico.com/\)](http://blog.primomedico.com/)

1/3



## Erste Gesundheits-App von „NDR-Doc“ Matthias Riedl ab Januar 2021 im App-Store



Erste Ernährungs-Coaching-App von „Nutrition-Doc“ Matthias Riedl aus dem NDR-Fernsehen

**Mit der ersten digitalen Ernährungstherapie für Zuhause von „Nutrition-Doc“ Matthias Riedl aus dem NDR-Fernsehen schlank und gesund werden und auch so bleiben!**

**Dr. med. Matthias Riedl ist Internist, Ernährungsmediziner, Diabetologe und ärztlicher Leiter des medicum Hamburg sowie Spezialist im PRIMO MEDICO Netzwerk.**



### Schlank und gesund werden mit der richtigen Ernährung und auch so bleiben



Dr. med. Matthias Riedl

Die „myFoodDoctor-App“ vereint modernste Ernährungsmedizin mit Tracking, Coaching und künstlicher Intelligenz. Ein zehnköpfiges interdisziplinäres Team aus Medizinern, Psychologen und Softwareentwicklern konzipierte zwei Jahre lang dieses Tool. Auch Dr. Riedls Sohn, IT-Administrator Friedrich Riedl, nahm am Programmieren teil. Ab dem **25. Januar 2021** steht die Anwendung in allen App- und Play-Stores zum Download zur Verfügung.

Dr. Riedl, der 2019 mit dem Therapiepreis des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner ausgezeichnet wurde, steht überzeugt hinter der ersten digitalen Ernährungstherapie für Zuhause.

### Digitaler Begleiter für einen gezielten, individuell angepassten Ernährungsplan

Die App bietet Funktionen wie das Erstellen der medizinischen Vorgeschichte eines Users oder das Führen eines Tagebuchs sowie die Analyse und Überprüfung der Ernährungsweise. Mit der Anwendung kann im eigenen Tempo eine individuelle Anleitung selbst zusammengestellt werden. Nach wissenschaftlich erprobten Methoden und jahrzehntelanger Berufserfahrung von Dr. Riedl wird eine Technologie zur Umsetzung einer professionellen Ernährungstherapie in deutsche Privathaushalte gebracht, um ernährungstherapeutische Lücken im Gesundheitswesen zu schließen.



### **In kurzer Zeit selbst zum Ernährungsprofi werden**

Die App im userfreundlichen Design mit innovativen technischen Funktionen lässt sich einfach und ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. Aufgrund der ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen werden Anwender schnell selbst zu Ernährungsexperten.

### **Deutschland fitter und gesünder gestalten**



Team medicum Hamburg MVZ GmbH

Das medicum Hamburg MVZ GmbH ist Europas größtes Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie. Das Gesundheitszentrum vertritt die Intention, deutsche Menschen gesünder und fitter zu machen. Dieser Vorsatz war Anlass dazu, die „myFoodDoctor-App“ zu konzipieren.

Die Kosten der App werden bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

7 15.12.2020  
OK! | [www.ok-magazin.de](http://www.ok-magazin.de)

OK!

Startseite / Lifestyle / Webtrends / OKmag.de: Unsere Redaktionslieblinge im Dezember

## OKmag.de: Unsere Redaktionslieblinge im Dezember

### Must-haves aus Mode, Beauty & Lifestyle

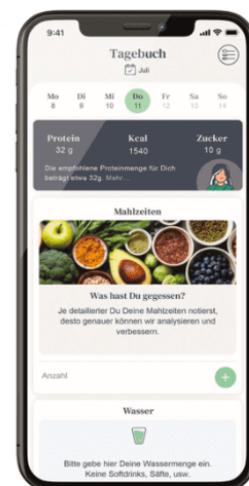
15.12.2020 15:55 Uhr

Schon wieder ein neuer Monat! Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu und zeigt sich noch mal von einer glamourösen Seiten. Der Dezember lockt uns mit vielen Produkt-Neuheiten aus dem Bereich Mode, Beauty und Lifestyle. An welchen Trends wir diesen Monat nicht vorbeikommen, erfährst du in den OKmag.de-Redaktionslieblingen!

ZUR APP



18/33



myFood  
Doctor

Die ideale App für die guten Vorsätze 2021: Die **myFoodDoctor-App** von Ernährungsdok und Startup-Gründer Matthias Riedl wird den Diät- und Ernährungs-Markt revolutionieren. Sie ist die erste deutsche, von Experten entwickelte Ernährungscoaching-App mit künstlicher Intelligenz. Professionelle Tracking-Tools und wissenschaftlich erprobte Coaching-Maßnahmen machen sie zu einem kostbaren Helfer, um nachhaltig abzunehmen, die eigene Lebensqualität sowie chronische Krankheiten zu verbessern. Derzeit deckt myFoodDoctor folgende Indikationen ab: **Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2, Bluthochdruck und Adipositas**. Ab dem 25. Januar 2021 ist die App zum Downloaden erhältlich. **Mehr Infos findest du hier ...**

8

15.12.2020

PRIMO MEDICO | Facebook



PRIMO MEDICO

15. Dezember um 18:05 · 🌐

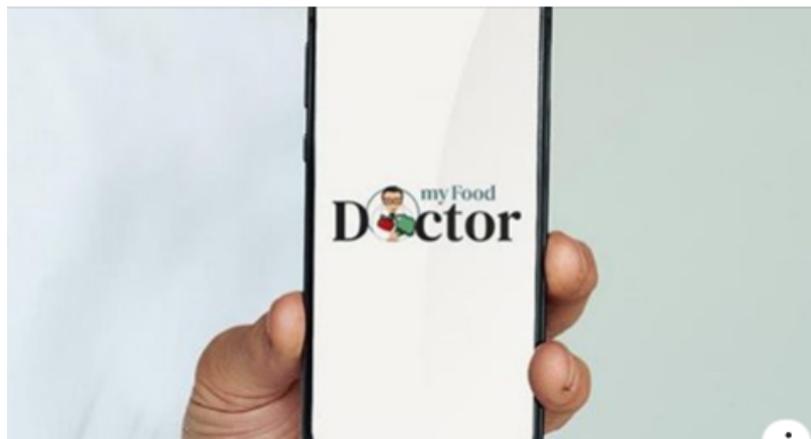


  Erste digitale [#Ernährungstherapie](#) für Zuhause - ab 25. Januar 2021 📱 📺 🍌

👉 Mit der ersten [#Ernährungs-Coaching-App](#) von „[#Nutrition-Doc](#)“ Matthias Riedl aus dem [#NDR-Fernsehen](#) [#schlank](#) und [#gesund](#) werden und auch so bleiben! 🥑 🥦 🍓 🍏 🍆

👉 [#Doktor](#) Matthias [#Riedl](#) ist PRIMO MEDICO [#Spezialist](#), [#Diabetologe](#) & [#Ernährungsmediziner](#) im [#medicum](#) [#Hamburg](#). 🙌

👁️ Erfahrt m... Mehr ansehen



BLOG.PRIMOMEDICO.COM

Erste Gesundheits-App von „NDR-Doc“ Matthias Riedl ab Januar 2021 im App-Store



**RIECHEN KANN MAN TRAINIEREN**

Wussten Sie, dass etwa 15 Prozent der Deutschen eine Riechstörung haben? Die gute News: Der Geruchssinn lässt sich wieder fit machen. Schnuppern Sie zweimal täglich an den 100 Prozent natürlichen Duftessenzen von Urban Scents. Nach etwa 30 Sekunden wechseln und das über sechs Monate lang üben. Ihr Näschen wird sich freuen. Von Urban Scents, 5 x 6,5 ml, ca. 59 Euro



Futtern Sie sich fit! Klappt jetzt mit der Gesundheits-App „My Food Doctor“. Der Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl gibt dort individuelle Ernährungstipps und erklärt, wie man ohne viel Aufwand gesünder leben kann. Ab Januar im App-Store.

## Neue App „MyFoodDoctor“ Therapie wie beim Ernährungs-Doc

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

**N**eues Jahr, neue App. Aber nicht irgendeine geht am 15. Januar 2021 an den Start. „MyFoodDoctor“ ist Deutschlands erste Ernährungs-App, die bundesweit von vielen gesetzlichen Krankenkassen wie der AOK erstattet werden kann. Sie coacht bei Übergewicht, Diabetes Typ 1 und 2 und bei Bluthochdruck. Im Werden ist auch schon – mit Markt-Eintritt im Frühjahr – eine zweite App-Version. Die zertifizierte „MyFoodDoctor Prävention“ (Kosten werden von allen Kassen erstattet) läuft für die Ernährungsumstellung automatisch über sechs Monate. Zu ihrem Service-Paket gehört ein Kursus zur Verbesserung des Ernährungswissens. Schnell, praktisch, für jeden nachvollziehbar: Die Basis-Version „MyFood-

Doctor“ führt den User in nur vier Schritten zu einem gesünderen Leben, ganz ohne Diät-Stress. Ein großer Vorteil: Jeder kann das Tempo seiner Veränderungen selbst bestimmen.

### Schritt 1: Anamnese

Wie beim Arzt erfragt die App wichtige Basis-Daten: z.B. Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe. Auch Allergien, Nahrungsmittel-unverträglichkeiten oder andere Krankheiten.

### Schritt 2: Tagebuch

Hier geht's um persönliche Essgewohnheiten: Was, wie viel der User isst, zu welchen Mahlzeiten. Wie sieht es mit Snacks aus? Wann, was, welche Portionen? Das wird auch bei den Getränken abgefragt.

### Schritt 3: Analyse

Per Artificial Intelligence analysiert die App die Datenmengen von Schritt 1 und 2. Herauskommen der Ess-Typ des Users – und die Ernährungs-Bereiche, die Optimierungs-Bedarf haben.

### Schritt 4: Methoden

Nach dem 20:80-Prinzip werden maximal 20 Prozent der Essgewohnheiten verändert. Dazu schlägt die App mehrere Methoden vor. Sie sind maßgeschneidert für die Bedürfnisse des Users. Immer lecker und nachhaltig. Aber ohne Frust, ohne die Gefahr eines vorzeitigen Abbruchs oder des gefürchteten Jo-Jo-Effekts.

Es wird Sie erstaunen, wie  
genussvoll Ungesundes  
gegen Gutes getauscht wird

DR. MATTHIAS RIEDL

## APP DIE ECK- DATEN



„MyFoodDoctor“-  
App kostet im  
Abonnement:

Abo 1 Monat Test  
7,99 €.

Abo 3 Monate  
je 6,99 € monatlich  
(gesamt: 20,97 €).

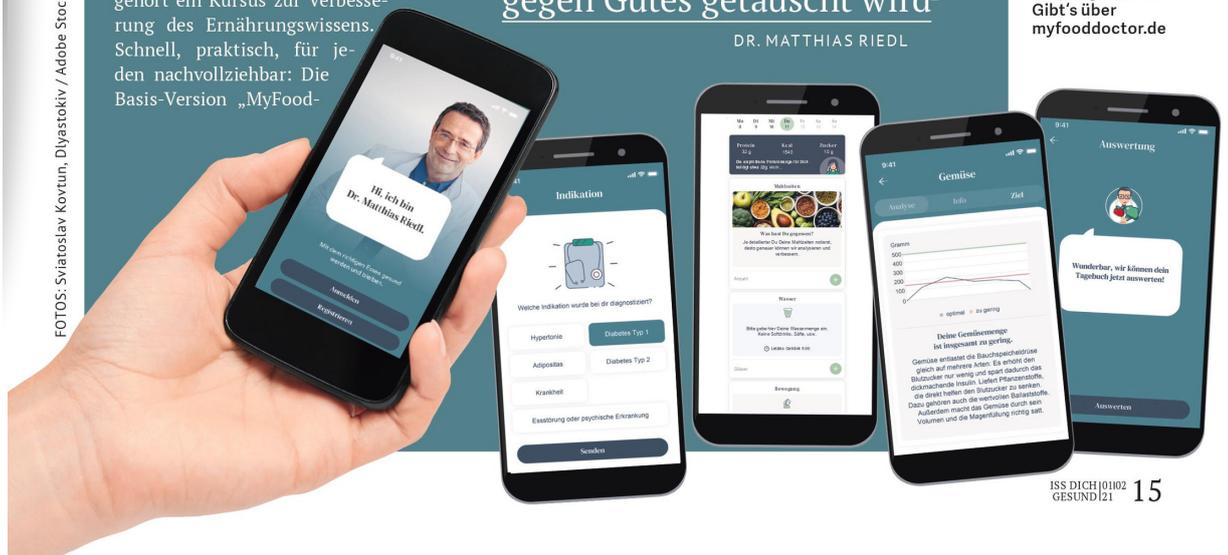
Abo 6 Monate  
je 5,99 € monatlich  
(gesamt: 35,94 €).

Abo 12 Monate  
je 4,99 € monatlich  
(gesamt: 59,88 €).

Abos verlängern  
sich automatisch.  
Nach 12 Monaten  
läuft das Abo, mit  
4,99 € monatlich  
kündbar, weiter.  
Im App-Store  
für iOS, Android.

Der Preis für  
„MyFoodDoctor  
Prävention“:  
einmalig 79,99 €. Gibt's über  
myfooddoctor.de

FOTOS: Sviatoslav Kovtun, Dlyastokiv / Adobe Stock





**DR. RIEDL**  
ERNÄHRUNGS-DOKTOR



**Coming soon**  
Die MyFoodDoctor App  
finden Sie ab dem  
**4. Januar 2021**  
in Ihrem App-Store.

## MyFoodDoctor: die neue Gesundheits-App

Deutschlands erste ernährungsmedizinische App von Dr. Matthias Riedl ist einmalig, innovativ, kurativ und präventiv. Hier erfahren Sie erste Details zur Funktion:



Mit MyFoodDoctor starten Sie in nur vier simplen Schritten in ein gesünderes Leben – und das ganz ohne Diätstress und Jo-Jo-Effekt:

### Schritt 1: ANAMNESE

MyFoodDoctor erfragt einige wichtige Daten zu Ihrer Person: etwa Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe, Allergien, Vorerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten – es gilt die ärztliche Schweigepflicht.

### Schritt 2: TAGEBUCH

Die App sammelt Informationen zu Ihren persönlichen Essgewohnheiten. Dazu müssen Sie eine Woche lang ein möglichst detailliertes Ernährungstagebuch führen.

### Schritt 3: ANALYSE

Um festzustellen, welcher Ernährungstyp Sie sind und in welchen Bereichen Ihre Essgewohnheiten Optimierungsbedarf haben, werden die Daten aus Schritt 1 und 2 analysiert.

### Schritt 4: METHODEN

Nach dem 20:80-Prinzip werden maximal 20 Prozent Ihrer Essgewohnheiten verändert. Dazu schlägt Ihnen MyFoodDoctor mehrere auf Sie zugeschnittene Methoden vor.

→ Neugierig geworden?  
Mehr Infos zur App gibt es unter:  
[www.myfooddoctor.de](http://www.myfooddoctor.de)

### Gesundheit per App

Nicht nur wer an Hypertonie leidet, kann sich ab Januar 2021 auf digitale Unterstützung in Form der MyFoodDoctor App freuen, die von Dr. Matthias Riedl entwickelt wurde. „Ziel dieser App ist es, individuelle Ernährungsberatung überall in Deutschland für jeden zugänglich zu machen. Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen das große Potenzial von MyFoodDoctor bei der Entlastung unserer Gesundheitssysteme und übernehmen die Kosten“, freut sich der Mediziner. Die App basiert auf seinem erfolgreichen 20:80-Prinzip, was bedeutet, dass nur maximal 20 Prozent der üblichen Ernährungsgewohnheiten geändert werden müssen. In diesem Zusammenhang betont Dr. Riedl: „MyFoodDoctor ist keine Diät! Im Fokus steht eine langfristige Veränderung hin zu einer ausgeglichenen Ernährung und einem reduzierten Gewicht. Es ist heute erwiesen, dass gesundes Essen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht aktiv vorbeugen, lindern und in vielen Fällen sogar heilen kann“, motiviert der Facharzt. Sie sehen: In Kombination mit genügend Bewegung und einem gezielten Stressmanagement sind Sie damit bestens gewappnet für das neue Jahr 2021 – nicht nur, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, sondern auch, damit es erst gar nicht so weit kommt.

ANNA-MARIA ELMERS

*Dr. Riedls Blogbeiträge  
auf [eat smarter.de](http://eat smarter.de):*

**28.12.2020**  
Kaffee bei Bluthochdruck  
**11.01.2021**  
Salzarme Ernährung bei  
Bluthochdruck

12 18.01.2021  
Startup Valley | Gründertalk

GRÜNDERTALK

## Auf alles vorbereitet sein und einen kühlen Kopf bewahren

By Sabine Elsäßer 18. Januar 2021 0 401



### Meist Gelesene Beiträge

Das große Ganze im Blick behalten



myFoodDoctor professioneller digitaler Ernährungscoach-Gesundheits-App von Dr. Matthias Riedl

Mitgründer No. 1 bin ich, Dr. Matthias Riedl. Viele kennen mich aus der NDR TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“. Gleichzeitig bin ich Ärztlicher Direktor des medicum Hamburg, Europas größtem Zentrum für Diabetologie und Ernährungsmedizin. Gemeinsam mit Kirsten Heinze, der kaufmännischen Leitung des medicum, und meinem Sohn Friedrich Riedl, der als Student im Projekt die IT-Administration übernimmt, habe ich die myFoodDoctor GmbH gegründet. Ziel der Gründung ist die Entwicklung der ersten, deutschen Ernährungscoaching-App.

Wir beschäftigen zurzeit fünf Mitarbeiter, die alle aufgrund von Corona weitestgehend aus dem Homeoffice heraus agieren, – was gut funktioniert, aber einen hohen Delegationsaufwand bedeutet. Außerdem arbeiten wir eng mit den Fachkräften des medicum zusammen. Ihnen haben wir Aufbau und Konzept des wissenschaftlichen Teils der App zu verdanken. Zurzeit befinden wir uns in der spannenden Projektendphase, nämlich kurz vor der Veröffentlichung von myFoodDoctor in den Play- und App-Stores.



# 12

## 18.01.2021 Startup Valley | Gründertalk

### Warum haben Sie sich entschieden ein Unternehmen zu gründen?

Als Gründer der medicum Hamburg MVZ GmbH weiß ich, dass jede gute Idee eine Organisationsstruktur, einen „sicheren Hafen“ braucht. Daher haben wir die myFoodDoctor GmbH ins Leben gerufen, um unsere Ideen gut umzusetzen. Die ernährungstherapeutische Versorgung der Bevölkerung ist immer noch sehr schlecht. Es gibt zu wenig spezialisierte Einrichtungen. Wir wollen die Ernährungstherapie überall in Deutschland verfügbar machen. Was eignet sich da besser, als eine App?! Die Chance ist geradezu historisch und erhält in Pandemiezeiten noch zusätzlichen Rückenwind.

### Welche Vision steckt hinter myFoodDoctor?

Deutschland soll mit der myFoodDoctor-App gesünder und fitter werden. Jede\*r Smartphonebesitzer\*in kann mithilfe der App zum Profi der eigenen Ernährung werden und nicht nur erfolgreich abnehmen, sondern Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen und sogar heilen. Der Ernährungstherapie findet in der Medizin leider noch zu selten Anerkennung. Und das, obwohl wir im medicum selbst chronische Krankheiten wie Diabetes mit der richtigen Ernährung erfolgreich behandeln und auskurieren konnten.

Meist werden zu voreilig „harte“ Medikamente angeordnet, ohne überhaupt ernährungstherapeutische Lösungen in Betracht zu ziehen. Traurigerweise erfährt der/die Patient\*in oft gar nicht, dass es diese alternativen, lebenserleichternden Therapiemöglichkeiten überhaupt gibt. Und es gibt zu wenig spezialisierte Einrichtungen, an die er/sie sich wenden könnte. Hier soll die App Abhilfe schaffen und den Patienten eine Stütze sein.

### Von der Idee bis zum Start waren bis jetzt die größten Herausforderungen und wie haben Sie sich finanziert?

Die Idee kam uns im Gespräch mit guten Bekannten, die uns damals ermuntert haben, aus meinem Bestseller-20:80-Prinzip eine App zu machen. Wir glauben, dass viele Menschen das enorme Potential dieses Prinzips noch nicht kennen oder erkannt haben. Diese Idee ging uns einfach nicht mehr aus dem Kopf – wir mussten sie umsetzen. Finanziert haben wir uns aus eigener Tasche.

Am Anfang stand die große Frage im Raum: Wie entwickelt man eine solche App überhaupt? Was müssen wir beachten? Wen sollen wir mit der technischen Umsetzung beauftragen? Doch dann haben wir in der appsfactory einen erfahrenen, kompetenten Partner gefunden.

Eine der größten Herausforderungen bestand tatsächlich darin, die alltägliche Praxis unserer Ernährungsberater in der App abzubilden. Hierfür mussten die wissenschaftlichen Methoden verständlich gemacht und innerhalb der App in eine sinnvolle Struktur gebracht werden, damit sie individuell und gezielt helfen können. Die letzten zwei Jahre hat sich ein zehnköpfiges interdisziplinäres medicum-Team aus Ernährungsmedizinern, Diabetologen, Psychotherapeuten usw. mit dieser Aufgabe beschäftigt.

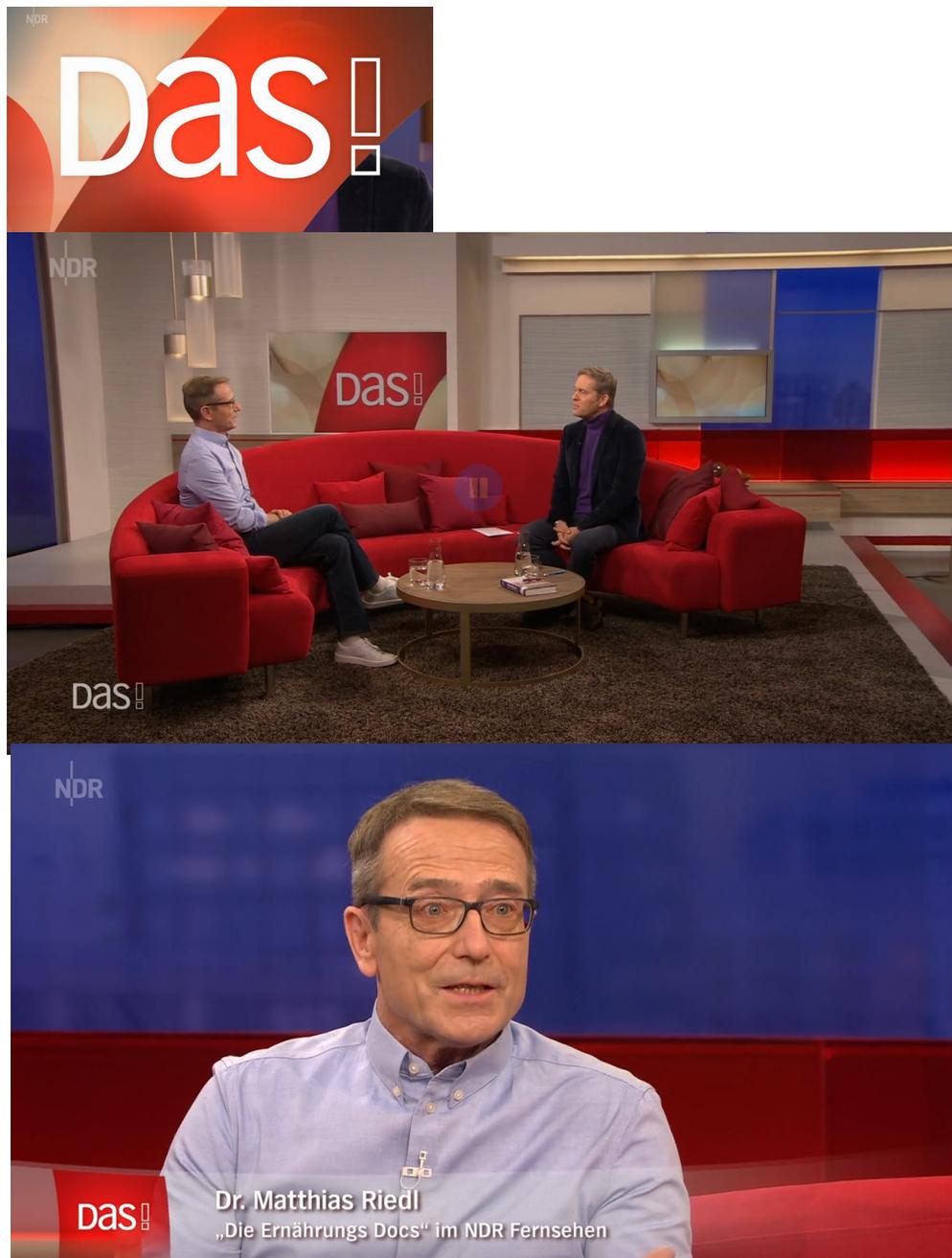
### Wer ist die Zielgruppe von myFoodDoctor?

Unsere User sind gesundheitsbewusste Frauen und Männer im Alter von 35 Jahren und älter. Darunter sind viele achtsame, genussvolle Esser, ausgeglichene Familienmenschen, die gern Neues ausprobieren. Entweder sind sie selbst oder Angehörige von Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck betroffen oder sie befassen sich in ihrer Freizeit gern mit gesundheitlichen Themen. Obwohl unsere User tendenziell nach Ausgleich und innerer Balance streben, um der schnelllebigen Welt zu entfliehen, suchen sie gleichzeitig nach praktischen und zeitsparenden digitalen Lösungen für ihre alltäglichen Themen, wie beispielsweise einer Fitness-Watch.



**13** 23.01.2021 (Wiederholung 24.01.21)  
DAS! Rotes Sofa (NDR)

Dr. Matthias Riedl über gesunde Ernährung und die myFoodDoctor-App  
<https://www.ardmediathek.de/ndr/>





**13** 23.01.2021 (Wiederholung 24.01.21)  
DAS! Rotes Sofa (NDR)

Dr. Matthias Riedl über gesunde Ernährung und die myFoodDoctor-App  
<https://www.ardmediathek.de/ndr/>



14 03.02.2021  
 Deine Apotheke | Ausgabe 02/21, S.53



## Gesünder essen

### Die Ernährungs-App hilft

Gesund essen wollen wir alle. Doch im Alltag fällt es uns oft schwer, alte Verhaltensmuster abzulegen. Jetzt können wir unsere Bequemlichkeit aber überlisten – und zwar mit der neuen „myFoodDoctor“-App vom NDR-Ernährungsdoc Matthias Riedl (ab ca. 5 Euro pro Monat). Mit der App wird nur 20 Prozent der Ernährung durch Tracking-Tools und Coaching-Maßnahmen umgestellt, aber das mit großer Wirkung. Langfristig fühlt man sich besser, man nimmt stressfrei ab und beugt chronischen Erkrankungen vor.

Und was heißt das konkret? Eine Frau mit Sexappeal sieht sich selbst als sexuell attraktiv und fühlt sich auch so. Sie flirtet gern und erlaubt sich auch sexuelle Signale. Voraussetzung ist immer, dass sie sich in ihrem Körper wohlfühlt. Für den Mann hat sie Sexappeal, wenn er ihren Körper als sexuell attraktiv ansieht, und das wiederum hängt sehr von seinem Beuteschema ab. Und natürlich muss er es als positiv sehen, dass sie flirtet und ihre Reize zeigt.

„EINE FRAU MIT SEXAPPEAL SIEHT SICH SELBST ALS SEXUELL ATTRAKTIV“

Macht ein sinnliches Leben auch ein



## DER COACH IN UNSERER TASCHE



Ein individuelles Coaching von Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl können wir nun ganz einfach zu Hause genießen

Die App „myFoodDoctor“ (kostenlos im App Store und Google Play Store) hilft uns dabei, in ein gesundes und fittes Leben zu starten. Wir erhalten eine ausgearbeitete Ernährungsmethode, die ganz auf unsere Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der virtuelle Coach steht uns mit Rat und Tat zur Seite und hilft, unsere Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Ein Abonnement ist derzeit ab ca. 8 Euro erhältlich. Und so einfach geht's:

- 1**



Bei der Anamnese geben wir die Daten zu unserer körperlichen Beschaffenheit ein, damit die App den Plan an unsere individuellen Bedürfnisse anpassen kann. Zudem legen wir fest, mit welcher Intention wir die App nutzen. Wollen wir fitter werden, Krankheitssymptome lindern oder einfach präventiv unsere Gesundheit im Auge behalten?
- 2**



Im zweiten Step führen wir sieben Tage lang ein Ernährungstagebuch, in dem wir unsere Essgewohnheiten genauestens dokumentieren. In der umfangreichen Datenbank finden wir unsere Lebensmittel ganz einfach über den integrierten Barcode-Scanner.
- 3**



Im dritten Step werden unsere Essgewohnheiten analysiert. Nehmen wir beispielsweise ausreichend Gemüse zu uns oder beinhaltet unsere Ernährung zu viel Zucker?
- 4**



Im letzten Step erhalten wir Methodenvorschläge, die individuell auf unsere Bedürfnisse abgestimmt sind. Der virtuelle Coach hilft uns zudem dabei, am Ball zu bleiben und unsere Ernährungsziele zu verfolgen.

## 16 05.04.2021 deutsche Startups | "8 neue Startups mit Zukunft"

The screenshot shows the top part of a web article on the 'deutsche startups' website. The header includes the 'ds deutsche startups' logo, navigation links for 'Startup-Radar' and 'Startups / Investoren', and a main menu with 'Podcast', 'Startups', 'Deal-Monitor', 'Interviews', and 'Zahlencheck'. Below the menu are tags for 'ORACLE NETSUITE', 'SALESFORCE', and 'NRW.BANK - StartHub'. The article title is '8 neue Startups, die eine große Zukunft vor sich haben'. The text below the title reads: 'Es ist mal wieder Zeit für neue Startups! Hier wieder einige ganz junge Startups, die jeder kennen sollte. Heute stellen wir diese Startups vor: Leaders21, Ghostified, SeaTable, myFoodDoctor, Gouna, Poacher, bygg.AI und Flatify.' There are social media share icons and navigation arrows. The main image is a close-up of a calendar grid with the number '8' circled in red and the word 'Start' written in red marker. At the bottom of the image, it says 'Montag, 5. April 2021' and 'Von Team'.

This screenshot shows the 'myFoodDoctor' startup profile on the 'deutsche startups' website. It features the same header and navigation as the previous screenshot. The main heading is 'myFoodDoctor'. The text describes the startup: 'Das Team von myFoodDoctor setzt auf Ernährungstherapie per App. Das Startup fragt zunächst die Ernährungsgewohnheiten ab und schlägt dann eine Auswahl an gesunden und leckeren Ernährungsalternativen vor. Mitgründer und Initiator von myFoodDoctor ist Ernährungsdoc Matthias Riedl.'

## 17 04.05.2021 vital | instagram Live-Stream mit Mareike Freier und Dr. Riedl

**vital** vital\_magazin • Abonniert

**vital** vital\_magazin Ernährungsdoc Dr. Riedl über „Alle Abnehmversuche sind gescheitert - Tipps“

@drmatthiasriedl hat eure brennenden Fragen zum Thema Abnehmfrust beantwortet. Was geht aufs Kalorienkonto, was nicht? Wie ernähre ich mich gesund, aber vielleicht unter Zeitdruck? All das erfahrt ihr hier 🍏🥦🥒🥑🍌

7 Std.

Es war sehr interessant, danke! 🍏

6 Std. Gefällt 1 Mal Antworten

Wieder viel gelernt und

384 Aufrufe  
VOR 7 STUNDEN

Kommentar hinzufügen Posten

18 07.06.2021  
mdr um 4 "Was Intervallfasten wirklich bringt" | ab Minute 5:00

