



Appen 08.07.2021

Lena Grotherr  
presse@myfooddoctor.de

## Darum ist es höchste Zeit für Deutschlands erste Ernährungscoaching App

Über 50 % der Erkrankungen sind ernährungsbedingt, die "Adipositas-Lawine" rollt weiter und Deutschland erreicht in Europa nur hintere Plätze in der Lebenserwartung. "Wir müssen daran schnell etwas ändern. Ich sehe jeden Tag tragisches, völlig unnötiges Leiden in meiner Sprechstunde", beklagt Dr. Riedl. Die rund 100 Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin reichen zur Bewältigung einfach nicht aus. Daher kamen die drei Gründer **Kirsten Heinze**, **Dr. Matthias Riedl** und **Friedrich Riedl** darauf, das gesammelte Therapiewissen aus dem medicum Hamburg in eine professionelle, digitale Ernährungstherapie zu gießen – um die Versorgungslücken in Deutschland schließen zu können.

Gemeinsam mit einem interdisziplinären Team aus Ernährungstherapeuten, Psychotherapeuten und Sporttherapeuten des medicum Hamburg erarbeitete Dr. Matthias Riedl den wissenschaftlichen Teil der App. Er lieferte mit dem von ihm entwickelten "Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip", das seit Jahren ein Bestseller ist, das einzigartige App-Konzept und steht mit seinem Namen für das Projekt. Die Frau des Gründer-Trios, Kirsten Heinze, ist der unternehmerische Kopf des jungen Startups und behält die Zahlen und Entwicklungsschritte fest im Blick. Der dritte Mitgründer und IT-Student Friedrich Riedl managt als Head of Support sämtliche IT-Angelegenheiten und bildet die Schnittstelle zwischen App Entwicklung, Support und Geschäftsführung.

Gemeinsam wollen sie mit der **myFoodDoctor-App** helfen, Deutschland gesünder und fitter machen.

## GRÜNDER NO 1

### **Kirsten Heinze**

#### **Prokuristin, Powerfrau & female leader eines digitalen Startups**

Jede gute Idee braucht Sortierung und Struktur: Kirsten Heinze (57) ist Prokuristin, Gesellschafterin, Mitentwicklerin und Kauffrau in der myFoodDoctor GmbH. Vielseitigkeit und Power hat die Jungunternehmerin schon immer in ihrem Leben bewiesen: Als Stewardess absolvierte sie nebenbei ein komplettes Archäologiestudium, um später dann doch Kauffrau zu werden, wie es in ihrer Familie eine erfolgreiche Tradition ist. Nach mehreren Karrierestufen in leitenden Positionen des OTTO Konzerns profilierte sich Kirsten Heinze 2013 in der Gesundheitswirtschaft und übernahm die kaufmännische Leitung der medicum Hamburg MVZ GmbH. Unter ihr entwickelte sich das Zentrum auch wirtschaftlich zu einem Vorzeige-MVZ und Kirsten Heinze zu einer der erfolgreichsten Medizin-Managerinnen in Deutschland.



**“Ich halte die Digitalisierung für eine wichtige, zeit- und kostensparende sowie effiziente Innovation. Gerade die Algorithmen bieten sich dafür an”, ist die Unternehmerin überzeugt.**

Privat ist die Unternehmerin auch voll auf Gesundheit eingestellt: Mit flexitarischer Ernährung und Sport (Joggen, Tennis, Boxen, Kraftausdauer) – möglichst täglich – hält sich die dreifache Mutter fit.

## GRÜNDER NO 2

### **Dr. Matthias Riedl**

#### **Arzt, Publizist, Vorzeigeunternehmer**

Dr. Riedl ist Topmediziner, Dozent, Publizist, TV-Ernährungsdoc und Topmanager: Er gründete 2010 das erfolgreiche und heute international anerkannte Zentrum für Diabetes, Ernährungsmedizin und angrenzende Fachgebiete (medicum Hamburg). Es ist das größte dieser Art in Europa. Unter anderem durch die NDR-“Ernährungs-Docs“ oder “ISS BESSER MIT DEM ERNÄHRUNGSDOC“ ist Dr. Riedl einem Millionenpublikum bekannt. Aber auch in Fachkreisen zählt er zu den renommiertesten und besten deutschen Ernährungsmedizinern. Außerdem berät er große deutsche Krankenkassen, Gesundheitspolitiker, Fernsehsender und die pharmazeutische Industrie.



Als Vorstandsmitglied des Bundes der Deutschen Ernährungsmediziner (BDEM) setzt er sich seit Jahren für die bessere ernährungstherapeutische Versorgung der Menschen in Deutschland ein. "Die Entwicklung der myFoodDoctor-App war mich ein konsequenter Schritt, den derzeit so niemand so schnell umsetzen konnte, weil es überall an praktischer Expertise fehlt", sagt Dr. Riedl.

**Aus der Faszination für die Möglichkeiten, die gezielte Optimierung der Ernährung bedeutet, erwachsen zahlreiche Projekte für das Gesundheitswesen und eine Vielzahl von wissenschaftlichen Vorträgen und Veröffentlichungen.** Darüber hinaus ist Dr. Riedl als Hochschuldozent in der Studentenausbildung und der Weiterbildung von Ernährungsmedizinern im Auftrag der Hamburger Ärztekammer tätig.

Gesund hält sich der Vater von zwei erwachsenen Söhnen mit einer gesunden, pflanzenbasierten Ernährung, täglicher Meditation und Sport – am liebsten Schwimmen, Kraftsport, Tennis, Joggen und Wellenreiten.

## GRÜNDER NO 3

### **Friedrich Riedl**

#### **Jungunternehmer, ITler und Head of Support**



Eigentlich wollte Friedrich Riedl (23) Arzt werden wie sein Vater. Doch dann siegte sein Interesse für die Möglichkeiten der modernen Softwareentwicklung. Mit 18 Jahren übernahm er 2016 die Funktion des IT-Administrators in der medicum Hamburg MVZ GmbH. Kurz danach begann er sein IT-Studium. 2018 gehörte er zum Gründertrio von myFoodDoctor.

**"Wir können die Welt mit Apps verbessern. Mein Ziel ist es, die weltbeste Ernährungs-App zu entwickeln",** ist der Jungunternehmer überzeugt.

2021 wechselte er komplett als Head of Support in das Startup. Friedrich Riedl ist überzeugter Veganvegetarier und setzt auf Kraftsport als Ausgleich für die anstrengende Doppelbelastung durch Studium und Firma.

## **Das medicum Hamburg**

### **Geburtsstätte der App**



**„Die Ernährungsmedizin wird die Medizin revolutionieren!“**

**Dr. Matthias Riedl**

Dr. Matthias Riedl hatte schon immer ein Gespür für Mängel im Gesundheitswesen und entwickelte dafür Lösungen. Ob es um die Versorgung von Diabetikern, Übergewichtigen oder von ernährungsbedingten Krankheiten geht – Dr. Riedl entwickelte mit seinem Sinn für patientenzentrierte Medizin das jeweils passende Angebote. Das medicum Hamburg ist ein interdisziplinäres Zentrum, das den Menschen in den Mittelpunkt verschiedener Fachgebiete stellt – eine Art One-Stop-Shopping. Heute arbeiten hier Psychotherapeuten, Augenärzte, Ernährungsmediziner, Kardiologen, Diabetologen und Ärzte anderer Fachbereiche Hand in Hand, Seite an Seite. Das medicum Hamburg wurde so in kurzer Zeit zu Europas größtem und

renommiertestem Zentrum für Ernährungsmedizin, Diabetologie und angrenzende Fachgebiete. Als offizieller Kooperationspartner des Olympiastützpunkts genießt die Praxis auch international höchste Anerkennung und gilt als Leuchtturmprojekt für das Management chronischer Erkrankungen. Zudem leistet das medicum als Lehrpraxis zweier Hamburger Universitäten einen Beitrag zur Ausbildung von Studenten und Ärzten. Das gesamte Ernährungsmedizin-Team ist an der erfolgreichen Betreuung der Patienten in den NDR "Ernährungs-Docs"-Staffeln beteiligt.

"Die Erfahrungen aus der Entwicklung von Therapiestrategien für mehr als 80 ernährungsbedingte Erkrankungen verlangten geradezu danach, publizistisch umgesetzt zu werden. Die tollen Rückmeldungen von Heilungen der Leser waren dann für mich auch ausschlaggebend für die Entwicklung der ersten Ernährungstherapie App", sagt Dr. Riedl. Es gäbe nicht genug Therapieplätze. Diese enorme Lücke schließe die myFoodDoctor-App: "Das ist ein Quantensprung im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten!"

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, schreiben Sie gern eine Mail an [r.scharton@myfooddoctor.de](mailto:r.scharton@myfooddoctor.de) oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.myfooddoctor.de](http://www.myfooddoctor.de)

