

Erste Ernährungstherapie-App von NDR Ernährungs-Doc Matthias Riedl startet im Januar 2021

Künstliche Intelligenz, umfangreiches Tracking, Coaching und aktuelle Ernährungsmedizin – das vereint die myFoodDoctor-App als erster Vertreter einer völlig neuen medizinischen App-Generation.

Zwei Jahre arbeitete ein zehnköpfiges interdisziplinäres Team aus Medizinern, Psychologen und Softwareentwicklern an der myFoodDoctor-App, **der ersten digitalen Ernährungstherapie für Zuhause**, die ab dem 25.01.2021 in allen App- und Play-Stores zum Download zur Verfügung stehen wird. Hinter dem Konzept steht der 2019 mit dem Therapiepreis des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner ausgezeichnete Arzt aus Leidenschaft und NDR **Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl** (58) aus Hamburg.

Der Ärztliche Direktor von **Europas größtem Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie**, dem medicum Hamburg, setzt sich seit Jahren dafür ein, ernährungstherapeutische Lücken im Gesundheitswesen zu schließen. Seine Herzens-Mission lautet: Deutschland gesünder und fitter zu machen. Um in dieser Mission möglichst viele Menschen zu erreichen, konzipierte Riedl gemeinsam mit Kirsten Heinze (56), der kaufmännischen Leitung des medicum, sowie mit IT-Administrator und Sohn Friedrich Riedl (22) die Idee, eine professionelle Ernährungstherapie nach den Standards seines Zentrums in Form einer App in die Privathaushalte zu bringen.

Die App soll auf dem Weg zu einer gezielteren, individuell angepassten Ernährung zum digitalen Begleiter für alle werden. In Konzept und Zielsetzung hebt sie sich ganz klar von solchen Apps ab, die etwa den Ansatz einer klassischen Diät oder eines Kalorienzählers verfolgen. Mit ihrem nutzerfreundlichen Design und innovativen technischen Features lässt sich die **myFoodDoctor-App** spielerisch leicht und ohne großen zeitlichen Aufwand in den Alltag integrieren.

Dank ernährungswissenschaftlich fundiertem Infomaterial werden die User in kurzer Zeit selbst zu Ernährungsprofis. Von der Anamnese über ein Ernährungstagebuch bis hin zur Auswertung stellen



sie sich nach und nach im eigenen Tempo ihr individuelles Coaching aus wissenschaftlich erprobten Methoden selbst zusammen. Nach dem 80:20-Prinzip, das Riedl in jahrzehntelanger Berufspraxis als wahres Erfolgsprinzip und Bestseller entwickelt hat, kann schon eine 20-prozentige Umstellung der Essgewohnheiten **ganz ohne Diätstress langfristig und vor allem nachhaltig** zum persönlichen Ziel führen. Ganz gleich, ob die User abnehmen, die Symptome ihrer Erkrankung lindern oder sich fitter und gesünder fühlen wollen.

Aktuell deckt die App die folgenden Indikationen ab: Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2, Übergewicht und Bluthochdruck. Geplant ist die Erweiterung auf zahlreiche andere Erkrankungen. Da **myFoodDoctor** einen kurativen und präventiven Ansatz verfolgt, können die Kosten der App demnächst sogar bis zu 100% von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.



Dr. Matthias Riedl zählt zu den renommiertesten Ernährungsmedizinern Deutschlands. Seit 1999 führt er mit dem **medicum Hamburg** das größte Zentrum für Ernährungsmedizin Europas.

Er ist bekannt aus den Sendungen *Ernährungs-Docs* und *Iss besser!* des NDR. Außerdem hat er zahlreiche Bücher zum Thema gesunde Ernährung veröffentlicht.

Gemeinsam mit einem großen Team aus Ernährungswissenschaftlern und IT-Experten hat er die **myFoodDoctor-App** entwickelt.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, schreiben Sie gern eine Mail an r.scharton@myfooddoctor.de oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.myfooddoctor.de

