

## PrehabM – Ganzheitliche digitale Prähabilitation Der Longevity-Lifestyle für die chirurgische Vorbereitung



Mit **PrehabM** steht eine digitale Lösung zur Verfügung, die die Konzepte der Prähabilitation und des Longevity-Lifestyles systematisch verbindet. Beide Ansätze basieren auf identischen präventivmedizinischen Mechanismen und adressieren die Multidimensionalität der Resilienz – körperlich, metabolisch, kognitiv und psychosozial – mit dem Ziel, Adaptations- und Regenerationsprozesse des Organismus zu optimieren. Die PrehabM App ist ab sofort in allen gängigen App-Stores verfügbar und für eine Anwendungsdauer von drei oder 12 Monaten buchbar.

Zentrale Interventionsbereiche sind:

1. **Körperliche Aktivität und Training** – Verbesserung der muskulären und kardiovaskulären Leistungsfähigkeit, Optimierung inflammatorischer und metabolischer Marker.
2. **Ernährungsmedizin** – Sicherstellung einer adäquaten Makro- und Mikronährstoffversorgung, Modulation von Immunantwort und Heilungsprozessen.
3. **Mentale Gesundheit und Stressmanagement** – Reduktion sympathischer Überaktivität, Verbesserung psychoneuroimmunologischer Regulation.
4. **Regeneration und Schlaf** – Unterstützung endokriner Rhythmen, Optimierung von Gewebeheilung und kognitiver Erholung.

Die Prähabilitation setzt diese Interventionen in einem zeitlich komprimierten Setting vor chirurgischen Eingriffen oder anderen Therapien (zum Beispiel Chemotherapie) ein, um postoperative Komplikationen zu reduzieren, die Krankenhausaufenthaltsdauer zu verkürzen und die Rekonvaleszenz zu beschleunigen sowie die funktionelle und psychische Lebensqualität (QoL) zu verbessern. Der Longevity-Ansatz verfolgt mit den gleichen Interventionen eine langfristige und nachhaltige Implementierung, um die Gesundheitsspanne (healthspan) zu verlängern, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und die gesunde Lebenserwartung zu steigern.

Die wissenschaftliche Evidenz beruht auf einer Vielzahl prospektiver und randomisierter Studien aus der Präventivmedizin, Sportwissenschaft, Ernährungsmedizin und Psychoneuroimmunologie, die konsistent belegen, dass integrative Lebensstilinterventionen sowohl kurzfristige Resilienz als auch langfristige Morbiditäts- und Mortalitätsraten positiv beeinflussen.

PrehabM wurde gemeinsam mit führenden Wissenschaftlern und Ärzten entwickelt, die über umfangreiche Erfahrung in der Prähabilitation verfügen. Die Anwendung bietet ein strukturiertes, personalisiertes Programm zur Förderung von Genesung bereits in der Vorbereitungsphase auf eine geplante Operation (innerhalb von ein- bis sechs Wochen vor dem Eingriff).

Das individualisierte Prähabilitationsprogramm basiert auf den genannten Interventionsbereichen und wird um evidenzbasierte Hilfestellungen für die Reduktion beziehungsweise Abstinenz von Tabak und Alkoholkonsum erweitert, die beide maßgeblich zu erhöhten Komplikationsraten beitragen. Aufgrund der belegten Vorteile wird Prähabilitation bereits in verschiedenen Ländern mit Erfolg eingesetzt.

Die dreimonatige Nutzung der App kostet 89 Euro, für 12 Monate fallen 129 Euro an.

**Weiterführende Informationen unter: [www.prehab-m.com](http://www.prehab-m.com)**

---

Druckfähiges Bildmaterial steht [hier](#) zum Download bereit.

---

## **About**

Die Science for Life GmbH verbindet wissenschaftliche Exzellenz mit praxisorientierter Gesundheitsinnovation. Unser Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihr volles gesundheitliches Potenzial auszuschöpfen – für ein aktives, glückliches und langes Leben.

Mit **PrehabM**, unserer als Medizinprodukt zugelassenen digitalen Anwendung, schaffen wir eine Brücke zwischen Longevity und Prähabilitation: Wir stärken Patientinnen und Patienten bereits vor einer Operation, fördern Regeneration und Resilienz und legen damit den Grundstein für eine rasche Genesung und geringere Komplikationsrisiken sowie darüber hinaus, für nachhaltige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Gemeinsam mit führenden Partnern entwickeln wir innovative, wissenschaftlich fundierte Lösungen, die einen echten Unterschied im Leben von Menschen machen – heute und in Zukunft.

## **PRESS CONTACT**

**Alina Mevissen**  
PR & Content Managerin @[hereandnowstudios](#)

**HEREANDNOW Studio**  
Erkrather Str. 234c, 40233 Düsseldorf  
DE +49 211 9241 7701, [smile@han.studio](mailto:smile@han.studio)  
[www.hereandnow.studio](http://www.hereandnow.studio)