

PrehabM: Der Longevity-Lifestyle für die chirurgische Vorbereitung

Digitale Prähabilitation als Schlüssel für bessere Genesung und mehr Lebensqualität



Eine gesunde Lebensweise mit Fokus auf Langlebigkeit („Longevity“) und die gezielte Vorbereitung auf chirurgische Eingriffe oder andere Therapien, die sogenannte Prähabilitation, sind eng miteinander verbunden. Studien belegen: Wer Körper und Geist aktiv stärkt, bevor eine Operation ansteht, hat bessere Chancen auf eine schnelle Erholung, weniger Komplikationen und langfristig mehr Lebensqualität. PrehabM bietet eine digitale Lösung, mit der sich Patienten zu Hause umfassend auf eine Operation vorbereiten können. Gleichzeitig unterstützt die App dabei, nachhaltige und gesündere Lebensgewohnheiten zu etablieren.

Lange Zeit galt der Ansatz, dass man sich vor einer Operation schonen und Kräfte sparen sollte als der richtige. Neue Studien zeigen jedoch, dass diese Denkweise überholt ist. Ein Vergleich mit dem Sport macht es deutlich: Vor einem Marathon, welcher eine enorme Belastung für Körper und Geist darstellt, würde kein Teilnehmer wochenlang auf der Couch liegen und abwarten. Stattdessen wird trainiert, physisch, psychisch und ernährungstechnisch, um den Körper zu stärken. Teilnehmer trainieren effizient auf den bevorstehenden Marathon hin, um den Körper bestmöglich auf die damit einhergehenden Strapazen vorzubereiten.

Genauso sollten Patienten auch eine Operation angehen. Ein Eingriff bedeutet Stress und Schwächung für den Organismus. Wer diesen mit gezielter Vorbereitung angeht, ist nachweislich schneller wieder auf den Beinen. Genau hier setzt PrehabM an: Die App unterstützt dabei, Körper und Psyche gezielt zu trainieren, um bestmöglich auf eine Operation oder andere Therapien (zum Beispiel eine Chemotherapie) vorbereitet zu sein.

Wissenschaftliche und klinische Studien zeigen, dass die gezielte Vorbereitung vor einem operativen Eingriff positive Effekte hat: Krankenhausaufenthalte verkürzen sich im Schnitt um rund ein Drittel, Komplikationen treten deutlich seltener auf, die Rückkehr in Alltag und Berufsleben kann schneller gelingen und sowohl die körperliche als auch die psychische Lebensqualität verbessert sich spürbar.

Auf Basis wissenschaftlicher Prinzipien und umfassenden, individuellen Fragen bietet PrehabM ein strukturiertes, personalisiertes Programm zur Förderung von Genesung, Resilienz und langfristiger Gesundheit. Die App wurde gemeinsam mit führenden Wissenschaftlern und Ärzten entwickelt, die über umfangreiche Erfahrung in der Prähabilitation verfügen.

Die Anwendung beruht auf sieben zentralen Wirkprinzipien, die den ganzheitlichen Ansatz der Prähabilitation abbilden:

- **Ernährung:** entzündungshemmend, proteinreich und ausgewogen
- **Bewegung:** strukturierte Trainings zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Balance
- **Schlaf:** Förderung erholsamer Schlafgewohnheiten für bessere Regeneration
- **Mentale Gesundheit:** Strategien zur Reduktion von Angst und Stress, Stärkung der Resilienz
- **Tabakreduktion:** digitale Unterstützung bei der Reduktion oder Aufgabe des Rauchens
- **Alkoholkonsum:** Motivation zur Einschränkung für bessere OP-Ergebnisse
- **Kognitive Fähigkeiten:** Förderung geistiger Fitness, insbesondere bei älteren Patienten

Prähabilitation wird bereits international erfolgreich eingesetzt. Mit PrehabM steht nun eine digitale Lösung zur Verfügung, die dieses zukunftsweisende Konzept in den klinischen Alltag und in das häusliche Umfeld überträgt.

PrehabM ist ab sofort in allen gängigen App-Stores verfügbar. Die Nutzungsgebühren betragen bei drei Monaten 89 Euro, bei einem Jahr 129 Euro.

Weitere Informationen unter: www.prehab-m.com

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

About

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

www.hereandnow.studio