



Drucken

"Herausfinden, was einem guttut und was nicht"



Neue Kontakte in die Start-up Szene der Gesundheitsbranche – Sandro von Korff und Tom Miller testen "Autonom Health".

Das Start-up "Autonom Health" aus Wien verspricht anhand von Messungen der Herzfrequenz und anderer Parameter eine Analyse persönlicher Wohlfühl- und Stressfaktoren, Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität inklusive. Sandro von Korff, Leiter Gesundheitswirtschaft, und Tom Miller, Researcher mit Schwerpunkt Gesundheit, haben das System ausprobiert – und waren ziemlich beeindruckt, wie Sie im Interview (siehe unten) erzählen.

"Für uns ist es wichtig, ein umfangreiches Netzwerk im Bereich Gesundheitswirtschaft zu haben", sagt Sandro von Korff. "Unternehmen wie "Autonom Health" sind extrem innovativ." Allerdings ist die Wiener Firma aktuell für eine klassische Finanzierung durch die HSH noch zu klein. Aber was nicht ist, kann ja noch werden, meint Sandro von Korff. "Die Firma hat großes Potenzial und könnte ein Partner auf dem nächsten Strategietag Gesundheit sein."

Stimmen die Erkenntnisse des Geräts zum persönlichen Wohlbefinden mit dem tatsächlich gefühlten Zustand überein?

Tom Miller: Ja, und zwar überraschend exakt. Wir haben einen Test mit acht Leuten gemacht und die Reaktionen der meisten war: Das Gerät kennt mich besser als ich mich selber. Ein Teilnehmer sagte: Das war wie in der Beichte, aber der Pastor wusste vorher schon alles. Dieses Programm blickt tief ins Unterbewusste und zeigt, ob man entspannt, angespannt oder im Stress ist, es kontrolliert selbst den Schlaf. Das Gute daran ist, dass das System Vorschläge zur Verbesserung gibt.



Was heißt das konkret?

Tom Miller: Wenn ich an einem Tag eine Präsentation halte, bin ich in einem Flow, die Werte sind grün. Danach falle ich meistens in ein Loch. Das Gerät zeigt tiefes Rot. Bislang habe ich das ignoriert und einfach weitergemacht. Durch die Tipps habe ich verstanden, dass nach echter Anstrengung eine Pause kommen muss, dann erhole ich mich schneller. Wenn man einen schwierigen Tag hatte, ist es wichtig, Aktivierung und Entspannung ganz bewusst zu steuern. Sonst leidet letztlich die Produktivität – und der Körper.

Sandro von Korff: An den Tagen, an denen es mir gut ging, hat das Programm mein biologisches Alter zehn Jahre jünger taxiert, an schlechten Tagen war ich über

sechzig. Das ist sehr plakativ – und hat mein eigenes Gefühl gut ausgedrückt. Das Programm vergleicht meine Daten mit denen anderer Menschen in meinem Alter und sagt mir, ob ich besser oder schlechter abschneide. Das ist ein zusätzlicher Anreiz, etwas zu verändern. Erstaunlich ist, dass der Coach nach einiger Zeit eine Art Charakteranalyse macht – und zwar ziemlich treffend. Meine Frau würde nichts Anderes über mich sagen.

Machen einen diese vielen Kontrollen nicht ganz unruhig?

Sandro von Korff: Das kommt darauf, wie tief man in das System einsteigt und wie oft man die Daten ausliest. Ich finde es sehr sinnvoll herauszufinden, was einem persönlich guttut und was nicht. Es geht nicht darum, alles optimal zu machen, sondern eine gewisse Balance zu finden.

Tom Miller: Es gibt so viele Einflussfaktoren auf Gesundheit und Wohlbefinden, die Auswertungen der Daten bringen Licht ins Dunkel.

Das System ist ein weiterer Schritt auf dem Weg zum absolut gläsernen Menschen.

Tom Miller: Datenschutz ist natürlich ein großes Thema. Im Prinzip ist das System so ausgelegt, dass nur die Kunden und der Coach draufgucken können.

© HSH Nordbank

Gerhart-Hauptmann-Platz 50
20095 Hamburg
Tel.: +49 40 3333-0
Fax: +49 40 3333-340 01

Martensdamm 6
24103 Kiel
Tel.: +49 431 900-01
Fax: +49 431 900-340 02