3 Fragen an...

Prof. Dr. Mark Dominik Alscher, Geschäftsführer Bosch Health Campus

Gesund bleiben ist keine Frage des Alters – aber des Zugangs zu Wissen und Motivation. Mit Sundi startet der Bosch Health Campus ein digitales Präventionsangebot, das Menschen ab 55 Jahren dabei unterstützt, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Sundi wurde vom Bosch Health Campus und der Charité – Universitätsmedizin Berlin in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Karolinska Institut entwickelt. Die Website bietet wissenschaftlich geprüfte Informationen und alltagsnahe Tipps – kostenlos und werbefrei. Wie Sundi funktioniert, warum sich das Angebot gezielt an diese Altersgruppe richtet und worin es sich von anderen digitalen Gesundheits-Apps unterscheidet, darüber spricht Prof. Dr. med. Mark Dominik Alscher, Geschäftsführer des Bosch Health Campus, im Kurzinterview.

Professor Alscher, könnten Sie kurz erläutern, was genau Sundi ist, an wen sich das digitale Präventionsangebot richtet und wie es funktioniert?

Professor Alscher: Sundi ist ein interaktives digitales Angebot für Menschen, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten. Die Webseite richtet sich in erster Linie an Nutzerinnen und Nutzer ab 55 Jahren und bietet wissenschaftlich geprüfte Informationen sowie verständliche und praxisnahe Tipps, um gesunde Gewohnheiten ohne großen Aufwand in den Alltag einzubauen. Dabei geht es um die klassischen Themen eines gesunden Lebensstils: Ernährung, Bewegung, Schlaf- und Stressmanagement, aber auch Umgang mit Suchtmitteln oder die Kraft sozialer Beziehungen.

Sundi ist eine gemeinsame Initiative des Bosch Health Campus und der Charité – Universitätsmedizin Berlin in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Karolinska Institutet in Stockholm. Wir sind überzeugt davon, dass Prävention im deutschen Gesundheitssystem denselben Stellenwert bekommen muss wie die Behandlung von Krankheiten – sie ist entscheidend für mehr Lebensqualität im Alter. Gleichzeitig war uns wichtig, mit Sundi ein niedrigschwelliges und leicht zugängliches Angebot zu schaffen, von dem auch Menschen profitieren, die von anderen Angeboten nicht gut erreicht werden. Sundi ist ein gemeinnütziges Projekt und kosten- und werbefrei verfügbar.

Warum konzentriert sich Sundi genau auf die Zielgruppe der Personen ab 55 Jahren?

Professor Alscher: Für die Altersgruppe, an die Sundi sich richtet, stehen bisher wenig andere Angebote zur Verfügung. Gleichzeitig wissen wir, dass Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensphasen sinnvoll und wichtig sind. Damit plädieren wir auch für ein neues Verständnis von Prävention: Es geht nicht darum, einen statischen Zustand zu bewahren, sondern wir verstehen Gesundheit als eine dynamische Fähigkeit, körperliche, seelische und soziale Anforderungen des Lebens zu bewältigen und es positiv zu gestalten. Für die Prävention bedeutet dies, dass wir den Blick auf relative Gesundheitszugewinne richten, die auch in der zweiten Lebenshälfte noch für jeden und jede erreichbar sind.

Dass wir uns dieser Altersgruppe besonders zuwenden, hat aber auch noch weitere Gründe: Aus Untersuchungen zur Gesundheitskompetenz – wie dem im letzten Jahr veröffentlichten dritten Health Literacy Survey für Deutschland – wissen wir, dass ältere Menschen oft besondere Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen haben. Dem wollen wir mit Sundi gezielt entgegenwirken. Aus verhaltenspsychologischer Sicht bietet die Lebensphase zwischen 55 und 75 gleichzeitig besondere Chancen, da es hier durch den Übergang in den Ruhestand oder die Geburt der ersten Enkelkinder bei vielen Menschen Umbrüche im Leben gibt, die auch Motivation für Verhaltensänderungen sein können.

Worin unterscheidet sich das Angebot von anderen digitalen Gesundheits-Apps? Welche Rolle spielt KI dabei, und wie werden wissenschaftliche Erkenntnisse in die Inhalte und Funktionen integriert?

Professor Alscher: Sundi unterscheidet sich von anderen Angeboten zum einen durch die hohen Qualitätsstandards und

strikte Evidenzbasierung. Nur wissenschaftlich geprüfte Erkenntnisse fließen in die Inhalte von Sundi ein. Dafür sorgt unser Wissenschaftlicher Beirat, in dem exzellente Forscherinnen und Forscher der Partnerinstitutionen vertreten sind. Dieser prüft alle Inhalte vor der Veröffentlichung.

Darüber hinaus zeichnet Sundi sich aber auch aus durch seine stark personalisierbaren Funktionen, die eine ganz auf die individuelle Lebenssituation zugeschnittene Nutzung ermöglichen. Selbstcheck-Instrumente helfen bei der Einschätzung eigener Gewohnheiten und regen zu neuen Routinen an. Ein KI-gestützter, qualitätsgesicherter Chatbot antwortet in über 80 Sprachen auf individuelle Fragen, gibt persönliche Empfehlungen und motiviert dazu, gesunde Routinen zu entwickeln. Anders als herkömmliche Chatbots greift der Sundi-Chatbot ausschließlich auf qualitätsgesicherte Quellen zu, die ebenfalls von unserem Wissenschaftlichen Beirat ausgewählt und freigegeben werden.

Und schließlich stellen wir nicht nur medizinische Informationen bereit, etwa aus der Ernährungs- oder Bewegungsforschung, sondern auch verhaltenspsychologische Expertise, um den Schritt vom Wissen zur Umsetzung zu erleichtern. Auf dieser Grundlage haben wir ein Tool zur Zielsetzung entwickelt. Dieses unterstützt ganz konkret dabei, eigene Gesundheitsziele zu definieren, im Alltag umzusetzen und zu verfolgen – sei es in den Bereichen Schlaf, Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung. Dabei können die Nutzerinnen und Nutzer ihre persönliche Lebenssituation, Vorlieben und Werte einfließen lassen und sich bei der Umsetzung begleiten lassen.

Zur Projektseite von Sundi geht es hier.

Fachbeitrag

17.02.2026

Weitere Informationen

- Sundi - Gemeinsam gesund leben



© Fotostudio M42