

Mit dem Digital Health Hub Hamburg im Gespräch für „Heute im Hub“ ist das Start-up Nutrimya GmbH (myActiveLab)

DHHH: Hallo Jannik Strohbeck, können Sie uns kurz Ihren Werdegang erzählen?

Jannik Strohbeck: Moin, ich bin Co-Founder bei myActiveLab.- Im Bachelor habe ich ganz klassisch BWL studiert und nach ein paar eher traditionellen Stationen mein Interesse für Start-ups und Digitalwirtschaft entdeckt. Darum bin ich auch 2018 für meinen Master nach Hamburg gekommen, um mich hier an der technischen Universität in dieser Richtung weiterzubilden. Dort habe ich auch meinen Mitgründer Atman kennengelernt. Etwas später kam dann Miriam dazu, die in Lübeck Ernährungsmedizin studiert.

Zusammen haben wir dann 2021 unser Start-up gegründet, ursprünglich mit der Idee Bluttestkits zu verschicken – wobei wir mittlerweile stark von dem ursprünglichen Konzept abgewichen sind.

DHHH: Was kann myActiveLab genau und was ist das Besondere daran?

JS: Unsere App hilft dabei, Gesundheitskompetenz aufzubauen und diese Kompetenz in den Alltag zu überführen.

Das Besondere dabei ist unser Biomarker-basierter Ansatz. Die App ist um die Prämisse herum gebaut, dass ein Verständnis von relevanten Biomarkern hilft, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Relevante Biomarker können gängige Blutwerte sein, aber auch Vitalwerte wie Bauchumfang oder Ruhepuls.

Die App hilft zunächst dabei, die relevanten Biomarker zu identifizieren und vor allem auch zu verstehen, wie diese Biomarker mit dem eigenen Lifestyle und den individuellen Gesundheitszielen zusammenhängen. Zusätzlich hilft die App dabei, Ernährungs- und Lifestylemaßnahmen abzuleiten, die dabei unterstützen, die jeweiligen Fokusbiomarker und so die Gesundheit zu optimieren.

DHHH: Was hat Sie bzw. Ihr Team dazu bewogen Nutrimya zu gründen und myActiveLab zu entwickeln?

JS: Ursprünglich sind wir mit der Idee gestartet ein Bluttest-Kit zu verschicken, haben dann aber gemerkt, dass ein Bluttest im Kontext der Gesundheitsoptimierung oft nur die Spitze des Eisbergs darstellt.

Ein Bluttest kann Hinweise auf potenzielle Ernährungs- und Lifestyle Probleme geben. Allerdings ist dieser erst sinnvoll, wenn vorab grundlegende Gesundheitskompetenz aufgebaut wurde, um überhaupt zu verstehen, welche Werte relevant sind und wie diese Werte mit den eigenen Ernährungs- und Lifestylegewohnheiten zusammenhängen. Wenn man dies einmal verstanden hat, fängt man automatisch an seine Gewohnheiten entsprechend anzupassen – oft auch ohne Bluttest.

So war es zumindest bei meinem Mitgründer Atman und mir selbst. Im Gegensatz zu unserer Mitgründerin Miriam, die ja einen ernährungsmedizinischen Hintergrund hat, waren Atman und ich echte Rookies, was grundlegende Gesundheitsthemen angeht. Während wir also an

der Bluttest-Kit Idee gearbeitet haben, haben wir sehr viel Neues über unsere eigene Gesundheit gelernt. Diese neu gewonnene Gesundheitskompetenz hat dann quasi automatisch unser Leben und Handeln extrem positiv beeinflusst. Wenn man z.B. verstanden hat, wie ungesund verarbeitetes Fleisch oder wie wichtig Vitamin D für Knochen und Gehirn ist, fängt man automatisch an seine Ernährung und Lifestyle anzupassen. Schlussendlich haben wir festgestellt, dass diese Gesundheitskompetenz, die wir uns selbst angeeignet haben, der eigentliche Wert ist, den wir gerne an andere vermitteln wollen. Dementsprechend haben wir unser Angebot neu gedacht. Die Biomarker bilden das Gerüst, anhand dessen unsere App Gesundheitskompetenz vermittelt, und auch in den Alltag überführt. Das Testen der eigentlichen Blut- und Vitalwerte rückt dabei in den Hintergrund.

DHHH: Warum haben Sie sich für den Standort Hamburg entschieden? Was finden Sie besonders positiv am Standort Hamburg?

JS: Atman und ich haben uns an der technischen Uni in Hamburg kennengelernt und Miriam kommt ursprünglich aus Berlin. Für Atman und mich war es klar, dass wir in Hamburg bleiben und hier auch den Firmensitz gründen. Ich glaube, gerade in der initialen Phase eines Start-ups hat das Hamburger Ökosystem Start-ups einiges zu bieten. Insbesondere was öffentliche Fördermöglichkeiten angeht, ist Hamburg mindestens so gut aufgestellt wie Berlin. Wir haben viel Unterstützung von dem Start-up Dock der Hamburger Hochschulen und vom Innovationsstarter Programm der Hamburgischen Investitions- und Förderbank bekommen. Für diese Unterstützung sind wir extrem dankbar. Wir können jedem die Kontaktaufnahme wärmstens empfehlen.

DHHH: Was sind die nächsten Schritte und wo soll Ihr Start-up in fünf Jahren stehen?

JS: Die App ist aktuell noch kostenlos und wird verstärkt in Richtung „Biomarker-based Habit and Knowledge Building“ ausgebaut. Im Zuge dessen wollen wir auch das User-Engagement steigern und anfangen, die App als Freemium Model zu monetarisieren. Auch eine englische Version der App ist in Planung.

Wir sehen, dass vor allem Menschen mit hohem Selbstoptimierungsbedürfnis (Veganer, Sportler usw.) die App gerne nutzen. Künftig wollen wir aber auch Zielgruppen ansprechen, die ein höheres Risiko für Zivilisationskrankheiten haben und bei denen der präventive Charakter der App sein volles Potenzial entfalten kann.

Wir haben unsere Ziele erreicht, wenn in 5 Jahren Millionen von Menschen weltweit mit Hilfe unserer App mehr Gesundheitskompetenz aufbauen und ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen.

DHHH: Was ist die Vision Ihres Start-ups in einem Satz?

JS: Foster health literacy and healthy lifestyle choices around the globe.