



**Mit Textnachrichten mehr Bewegung -**

**Digital Health Nudging**

Können tägliche Nachrichten auf dem Smartphone  
das Bewegungsverhalten beeinflussen

München

# Mehr Bewegung bitte



Herzkinder. Nachweislich sind Kinder mit einem angeborenem Herzfehler (AHF) eingeschränkt aktiv, trauen sich oft nicht so viel zu und bewegen sich viel weniger als gleichaltrige gesunde Kinder.

## DIE STUDIE

Körperliche Aktivität ist grundlegend wichtig für die Gesundheit - für den Körper genauso wie für die Seele. Kann der Bewegungsintervall von Kindern mit angeborenem Herzfehler durch digitale Informationen optimiert werden?

Unsere Bewegungsstudie am Deutschen Herzzentrum in München geht diesen Fragestellungen weiterhin auf den Grund.

## HINTERGRUND

Auf die Plätze, fertig, los - Kinder haben einen instinktiven Bewegungsdrang. Sie hüpfen, springen, laufen, klettern und balancieren, wenn sich eine Gelegenheit dazu bietet. Körperliche Aktivität spielt für die motorische, soziale und persönliche Entwicklung eine wichtige Rolle. Das gilt auch für unsere

## MASSNAHMEN

Herzkranke Kinder und Jugendliche werden mit innovativen Tracking-Armbändern, sogenannten Wearables, ausgestattet und ihre Aktivitäten aufgezeichnet. Bereits jetzt ist nachzuweisen, dass die Bereitschaft, sich zu bewegen deutlich abnimmt, je älter die Herzkinder werden. Die Pubertät kann als deutliche Einschränkung wahrgenommen werden. Unsere Studie versucht, dieses Verhalten positiv zu beeinflussen. Denn auch Jugendliche mit einem angeborenem Herzfehler sollen sich täglich mindestens 60 Minuten bewegen.

Unsere jungen Herzpatienten werden durch sogenanntes „Nudging“ - ein digitales Anstupsen durch Bild- und Text-Nachrichten auf dem Smartphone - zu mehr körperlicher Bewegung angeregt. Alle sportlichen Aktivitäten zeichnen die Wearables auf. Anschließend werden sie ausgewertet. Als Absicherung führen die herzkranken Kids ein Einsatz-Tagebuch, in dem zusätzlich alle gelaufenen Schritte und durchgeführten Aktivitäten aufgeschrieben werden.

Lässt sich so die Alltagsaktivität - gemessen an aktiven Minuten und gemachten Schritten - verbessern? Und übernehmen diese Herzkinder die zur Gewohnheit gewordene Bewegung in ihre Alltags-Routine?

## ZIEL

Dieses digitale Anstupsen soll unsere jungen Herzpatienten anregen, sich mehr zu bewegen und gelerntes Verhalten beizubehalten. Wie verändert sich das Leben der Kinder dadurch? Wird die Leistungsfähigkeit der herzkranken Kinder gesteigert? Mit altersgerechten digitalen Maßnahmen und durch Einsatz innovativer Technik wollen wir das herausfinden.



## Projektdaten

### Projektort

Deutsches Herzzentrum München (DHM)  
Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft,  
Technische Universität München

### Zeitplan

20 Monate Laufzeit

### Projektleitung

PD rer. nat. Dr. Jan Müller

### Kostenplan

Fördervolumen: 58.950 €

### ANSPRECHPARTNER

Stiftung KinderHerz  
Sylvia Paul  
Tel.: 0201 / 86 58 31-0  
Mobil: 0163 / 1 64 17 53  
info@stiftung-kinderherz.de  
www.stiftung-kinderherz.de

### ANSPRECHPARTNER

DHM - München  
Dr. Jan Müller  
Tel. 089 / 289-24575  
j.mueller@tum.de  
https://dhm.mhn.de



*Es gibt so viele Wege,  
für die Herzkinder da zu sein ...*

Sind Sie in einem Verein aktiv? Sie verfügen über Kontakte und ein Netzwerk und Sie wollen sich für die Ziele der Stiftung KinderHerz einsetzen?

Wir sind offen für Ihre Vorschläge und helfen Ihnen gerne, konkrete Spendenaktionen zu entwickeln.

Vielleicht eine Tombola zum Vereinsjubiläum, das Stiftungs-Logo auf den Teamtrikots oder ein Sportevent zugunsten der Herzkinder - alles tolle Ideen, die dazu beitragen Spenden zu generieren und die Anliegen der Herzkinder in die Öffentlichkeit zu tragen.

Schreiben Sie uns eine Mail oder rufen Sie uns an! Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrer Aktion für die Herzkinder zu unterstützen!



*Werden Sie aktiv  
für herzkrank  
Kinder!*

#### Unser Spendenkonto

Stiftung KinderHerz  
Deutsche Bank AG  
BIC: DEUTDE33HAN  
IBAN: DE41 1007 0024 0053 1616 00  
 PayPal : [info@stiftung-kinderherz.de](mailto:info@stiftung-kinderherz.de)

#### Stiftung KinderHerz

Weserstraße 101  
45136 Essen

Tel.: 0201 / 86 58 31-0  
Fax: 0201 / 86 58 31 99

[www.stiftung-kinderherz.de](http://www.stiftung-kinderherz.de)  
[info@stiftung-kinderherz.de](mailto:info@stiftung-kinderherz.de)



[www.stiftung-kinderherz.de](http://www.stiftung-kinderherz.de)



[www.facebook.com/StiftungKinderHerz](https://www.facebook.com/StiftungKinderHerz)



[www.twitter.com/skinderherz](https://www.twitter.com/skinderherz)



[www.instagram.com/StiftungKinderHerz](https://www.instagram.com/StiftungKinderHerz)



[www.youtube.com/StiftungKinderHerz](https://www.youtube.com/StiftungKinderHerz)