

## FIT UND OHNE ANGST IN DIE OP – Digitale Vorbereitung auf einen Eingriff mit PrehabM



Digitale  
Vorbereitung  
für geplante  
Operationen

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.

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. Dabei spielt auch die Behandlung von Angst vor der OP eine zentrale Rolle. Laut Studien leiden 88% der Patienten unter Angst vor der OP. Was die wenigsten wissen, Angst hat biologische Auswirkungen auf den Körper, beispielsweise durch einen höheren Spiegel des Hormons Cortisol, der die Selbstheilung hemmt. Genau hier setzt PrehabM an: Die App unterstützt dabei, Körper und Psyche gezielt zu trainieren, um bestmöglich auf eine Operation oder andere Therapien (wie eine Chemotherapie) vorbereitet zu sein.

Wissenschaftliche und klinische Studien zeigen, dass die gezielte Vorbereitung vor einem operativen Eingriff positive Effekte hat: Krankenhausaufenthalte können sich um rund ein Drittel verkürzen, 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 fünf 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:** Übungen zur Reduktion von Angst und Stress, Stärkung der Resilienz sowie Förderung geistiger Fitness, insbesondere bei älteren Patienten
- **Tabak- und Alkoholreduktion:** digitale Unterstützung bei der Reduktion oder Aufgabe des Rauchens bzw. des Alkoholkonsums in den Wochen vor einer OP

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.

**Die Science for Life GmbH und ihre PrehabM Lösung sind offizieller Partner des Life Summit 2026 am 29. und 30. Mai in Berlin.** Dort vermitteln die Gründer die zugrunde liegenden Konzepte in einer Masterclass zu Prähabilitation und Longevity.

**PrehabM ist ab sofort in allen gängigen App-Stores verfügbar.**

Weiterführende Informationen unter: [www.prehab-m.com](http://www.prehab-m.com)

---

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

---

## About

Die 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](mailto:smile@han.studio)  
[www.hereandnow.studio](http://www.hereandnow.studio)