



Neuro-Reha neu gedacht: myReha bringt Therapie in den Alltag

Nach einem Schlaganfall oder anderen neurologischen Erkrankungen entscheidet die Zeit über den Therapieerfolg – doch genau hier entstehen oft Versorgungslücken. **Dr. Philipp Schöllauf**, Mitgründer von nyra health, erläutert, wie die digitale Anwendung myReha diese Lücke schließt und kontinuierliches Training für Betroffene ermöglicht. KV-vollversicherte Kundinnen und Kunden der HanseMerkur, die von entsprechenden neurologischen Beeinträchtigungen betroffen sind, können den neuen Gesundheitsservice ab sofort nutzen.

Herr Dr. Schöllauf, die Idee zu nyra health entstand aus Ihrer Arbeit in der Schlaganfall-Rehabilitation. Welche Versorgungslücke haben Sie dort erlebt – und wie hilft myReha, diese zu schließen?

Dr. Schöllauf: In der Klinik habe ich leider immer wieder dieselbe Erfahrung gemacht: Betroffene machen während der stationären Reha gute Fortschritte, weil sie dort täglich intensiv und über mehrere Stunden therapiert werden – genau zugeschnitten auf ihre Bedürfnisse. Und dann kommt die Entlassung. Das Problem ist, dass zu diesem Zeitpunkt meist viele Therapieziele noch nicht erreicht sind. Eigentlich müsste die Therapie nahtlos weitergehen, um das mühsam Erarbeitete zu stabilisieren und weiter auszubauen, damit die Menschen wieder vollständig am Leben teilhaben können – im Beruf, in der Familie, im Alltag.

Die Realität sieht leider anders aus. Nach der Klinik sind viele Betroffene plötzlich weitgehend auf sich allein gestellt und warten teils monatelang auf einen dringend benötigten ambulanten Therapieplatz. Genau in dieser Phase, in der das Gehirn eigentlich am aufnahmefähigsten wäre, geht wertvolle Zeit verloren – und mit ihr oft auch die gerade erst zurückgewonnenen Fähigkeiten. Das ist das sogenannte „Therapieloch“, von dem wir immer wieder sprechen, und es ist fatal. Genau hier setzen wir mit myReha an. Betroffene können jederzeit und unabhängig von einem Klinikaufenthalt selbstständig starten und müssen keine einzige Woche mehr ungenutzt verstreichen lassen.

„Das Gehirn besitzt eine faszinierende, lebenslange Fähigkeit zur Anpassung“

Warum ist gerade die Zeit nach der stationären Rehabilitation so entscheidend für den Therapieerfolg – und wie unterstützt myReha die Betroffenen in dieser Phase?

Um das zu verstehen, lohnt sich ein Blick ins Gehirn. Nach einer neurologischen Erkrankung sind bestimmte Areale verletzt oder in ihrer Funktion beeinträchtigt. Das Gehirn besitzt jedoch eine faszinierende, lebenslange Fähigkeit zur Anpassung: Es kann neue Wege und Nervenverbindungen aufbauen, um die Schäden auszugleichen und verloren gegangene Fähigkeiten zurückzuholen. Diese Neuroplastizität ist unser wichtigster Verbündeter.

Dieser Prozess funktioniert allerdings genau wie ein gezieltes Muskeltraining: Nur wer regelmäßig und mit ausreichender Intensität übt, erzielt nachhaltige Erfolge. Macht man zu lange Pausen, stagniert der Fortschritt – oder das Gehirn verlernt bereits mühsam zurückgewonnene Fähigkeiten wieder. Und genau das droht in der Übergangsphase nach der Klinik, wenn der Trainingsreiz plötzlich wegfällt. myReha sorgt dafür, dass dieser Reiz nie abreißt: Betroffene üben von zu Hause aus kontinuierlich weiter und trainieren gezielt die Bereiche, die für sie am wichtigsten sind. Kleine, aber regelmäßige Schritte führen dabei nachweislich zu den besten

Ergebnissen.

myReha vereint Logopädie, Ergotherapie und Neuropsychologie in einer App. Wie gelingt es, diese unterschiedlichen Therapieansätze digital wirksam und zugleich alltagstauglich umzusetzen?

Unser Anspruch war von Anfang an, eine ganzheitliche, multimodale Lösung zu bauen – und eben keine, die nur einen isolierten Bereich wie ausschließlich die Sprache abdeckt und damit an den eigentlichen Bedürfnissen der Betroffenen vorbeigeht. Denn niemand möchte sich in einer ohnehin schon schwierigen Lebensphase mit drei verschiedenen Einzellösungen herumschlagen, die nicht miteinander abgestimmt sind. Die Menschen brauchen einen einzigen, verlässlichen Begleiter.

myReha ist deshalb auch kein einfaches Handyspiel, sondern ein geprüftes Medizinprodukt, das speziell für die neurologische Therapie entwickelt wurde. Dahinter steht ein Team aus internen Expertinnen und Experten der einzelnen Fachbereiche, die jedes Übungskonzept evidenzbasiert und nach den wissenschaftlichen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurorehabilitation (DGNR) umsetzen. Verständlich und wirksam zugleich wird das Ganze durch modernste Technologie, die die Bedürfnisse und den Fortschritt jeder Person laufend verarbeitet und sie genau dort fördert, wo es am meisten bringt. Der Anspruch an uns selbst ist dabei, dass sich die Therapie für die Betroffenen nie kompliziert anfühlt, sondern wie ein Begleiter, der sie versteht.

„Die Therapie richtet sich nach dem Menschen – und nicht umgekehrt.“

myReha arbeitet mit einer adaptiven, datenbasierten Personalisierung. Wie funktioniert diese konkret – und welchen Vorteil bietet sie gegenüber klassischen Therapieangeboten?

Das Herzstück von myReha ist ein intelligenter Wochenplan, der für jede Nutzerin und jeden Nutzer ganz individuell zusammengestellt wird. Schon bei der Registrierung erfasst myReha die entscheidenden Informationen – die Diagnose sowie die aktuellen sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten – und erstellt daraus einen maßgeschneiderten Therapieplan. Das Besondere ist die adaptive Natur der Software: Sie denkt mit und passt den Schwierigkeitsgrad bei jeder einzelnen Aufgabe an. Klappt etwas gut, wird es anspruchsvoller. Ist eine Aufgabe zu schwer, schaltet das System einen Gang zurück.

So trainieren Betroffene immer genau an ihrer persönlichen Leistungsgrenze – fordernd, aber nie überfordernd, und ganz ohne Frustration oder Scham. Genau darin liegt der große Vorteil gegenüber vielen klassischen Angeboten: Der Plan wächst mit den Fähigkeiten mit, statt starr zu bleiben, und jede Person erhält ein persönliches Feedback, das sie individuell weiterbringt. Die Therapie richtet sich nach dem Menschen – und nicht umgekehrt. Und sie ist überall und jederzeit verfügbar: ob zu Hause auf dem Sofa, unterwegs oder im Urlaub. So lässt sich das Training ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren, statt sich dem Alltag in den Weg zu stellen.

Für welche Patientengruppen wurde die Anwendung entwickelt – und wo liegen aus Ihrer Sicht heute die Möglichkeiten und Grenzen digitaler Therapieangebote?

myReha wurde speziell für die neurologische Therapie entwickelt – für die Verbesserung von Sprache, Kognition und Alltagsfähigkeiten nach einem Schlaganfall, bei Aphasie, Demenz, Parkinson, Multipler Sklerose, nach einem Schädel-Hirn-Trauma oder auch bei dem „Brain Fog“, den viele nach einer COVID-Erkrankung erleben. Trainiert wird dabei eine ganze Bandbreite alltagsrelevanter Fähigkeiten: das Sprechen und die Wortfindung ebenso wie Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, logisches Denken und mehr. Uns war besonders wichtig, die App so intuitiv zu gestalten, dass wirklich jeder damit arbeiten kann – unabhängig vom Alter und unabhängig davon, wie viel Erfahrung jemand mit Smartphone oder Tablet mitbringt.

Was die Möglichkeiten angeht, sind wir schon erstaunlich weit: Im Bereich der Sprachanalyse mit Fokus auf neurologische Erkrankungen gehören wir mit unseren KI-Sprachmodellen weltweit zur Spitze und erkennen Auffälligkeiten bis auf die Phonemebene. Unsere Analyse kann hier bereits mit menschlichen Fähigkeiten mithalten „Grenzen sehe ich heute noch bei feineren menschlichen Zwischentönen – etwa bei der Erfassung nonverbaler Kommunikation. Für offene Fragen wie diese gibt es aber sehr spannende Ansätze, die wir mit unserem internen Team intensiv verfolgen. Und wenn man sich die Geschwindigkeit der heutigen

KI-Entwicklung ansieht, gilt: Was heute noch eine Grenze ist, kann morgen schon gelöst sein.

Mit der HanseMercur wird myReha nun Teil eines privaten Krankenversicherungsangebots. Welche Bedeutung hat die Zusammenarbeit für die Versorgung neurologisch erkrankter Menschen – und wie gelingt Versicherten der Einstieg in die App?

Wir freuen uns sehr über diese Zusammenarbeit und darüber, dass die HanseMercur ihren Versicherten damit den Zugang zu einer wirklich direkten und innovativen Versorgung eröffnet. Der entscheidende Vorteil von myReha ist, dass eine große Breite neurologischer Beeinträchtigungen abgedeckt wird und Betroffene sofort loslegen können, ohne quälende Wartezeit auf einen Therapieplatz. Und genau darauf kommt es an: Jede Minute zählt, wie wir immer sagen – und zwar nicht erst beim Üben, sondern schon bei der Versorgung selbst.

Für die Versicherten ist der Einstieg denkbar einfach. Nach einer kurzen Registrierung starten sie direkt in der App und erhalten ihren persönlichen Wochenplan, der von Tag eins an mit ihren Fähigkeiten mitwächst. Sie sehen ihre Entwicklung jederzeit schwarz auf weiß, verfolgen ihre Fortschritte und bekommen bei jeder Übung ein direktes Feedback in Echtzeit. Aus einer Versorgungslücke wird so ein durchgehender, verlässlicher Weg zurück in einen selbstbestimmten Alltag.

Einblicke in die Anwendung

Bildquellen

- Schoellauf_2.png: nyrah health