

Nehmen Sie an der HealthyW8-Pilotstudie in Luxemburg teil!

Helfen Sie uns, die Zukunft eines gesunden Lebens zu gestalten

HealthyW8 ist ein EU-finanziertes Projekt, das darauf abzielt, Menschen dabei zu helfen, durch einen personalisierten Ansatz gesündere Lebensstile zu wählen. Unser digitales System passt sich an Ihre Bedürfnisse, Emotionen und Umgebung an und bietet Empfehlungen, die zu Ihrem Lebensstil passen. Ob es um Ernährung, körperliche Aktivität oder geistiges Wohlbefinden geht, HealthyW8 ist hier, um Sie bei einem gesünderen Leben zu unterstützen!

Die prospektive Einzelarm-Studie wird 30 Teilnehmer (Männer und Frauen im Alter von 65 Jahren) umfassen. Die dreimonatige Intervention wird die Benutzerfreundlichkeit und das Nutzererlebnis der Healthy Lifestyle Recommender Solution (HLRS) und eines tragbaren Geräts (Smartwatch) testen, die den Teilnehmern zur Verfügung gestellt werden. Das HLRS besteht aus folgenden Komponenten: Nutrida-Anwendung (ein Mahlzeit-Empfehlungssystem), GameBus-Anwendung (Förderung von körperlicher Aktivität und gesunden Lebensgewohnheiten durch Nudges und Gamifications), tragbares Gerät (um die Schrittzählung, den Puls, die Wärmestrom, die Schrittzähne zu überwachen) und eine Kalenderfunktion. Während der gesamten Studie werden biologische Proben (Blut, Urin und Stuhl) gesammelt, zusammen mit Daten durch mehrere Fragebögen (unter anderem soziodemografische Aspekte, allgemeine Gesundheit, Wohlbefinden, körperliche Aktivität und Ernährungsmuster). Anthropometrische Messungen werden sowohl am Baseline- als auch am Ende der Studie durchgeführt.

Wir führen eine Pilotstudie in Luxemburg durch und suchen nach Teilnehmern, die uns helfen sollen, diese innovativen Interventionen zu testen. Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, aktiv zu sein und jeden Tag gesündere Entscheidungen zu treffen. **Begleiten Sie uns und entdecken Sie, wie dieses System Ihnen helfen kann, gesunde Gewohnheiten aufzubauen, während Sie Spaß haben!**



Wer kann teilnehmen?

Die Kriterien für die Teilnahmeberechtigung hängen von der Art der durchgeführten Studie und der Zielgruppe ab. Für diese Studie suchen wir nach:

- **Zielgruppe:** Senioren (65+ Jahre)
- **Spezifische Kriterien:** beide Männer/Frauen, allgemein freie Bevölkerung, in Luxemburg wohnhaft, übergewichtig, d.h. mit einem BMI zwischen 25-29,9 kg/m², was als Risikofaktor für die Entwicklung von Fettleibigkeit gilt, Besitzer eines Smartphones.

Was bedeutet Teilnahme?

Als Teilnehmer **testen Sie die HealthyW8-Anwendungen**, die **personalisierte Lebensstilangebote** für Ernährung, körperliche Aktivität und geistiges Wohlbefinden bereitstellen. Ihr Feedback wird entscheidend dazu beitragen, die **Effektivität und Benutzerfreundlichkeit** der App zu bewerten, um sicherzustellen, dass sie Ihren Bedürfnissen und Vorlieben entspricht.

- **Startdatum:** März 2025
- **Testdauer:** 3 Monate
- **Standort:** Luxemburg
- **Art der Studie:** Non-Clinical-Studie (prospektive Einzelarm-Studie)
- **Verwendung von tragbaren Geräten:** Ja
- **Engagement:** Ein Eingangs- und Informationsbesuch (2 Stunden) plus zwei halbtägige Besuche im Klinischen und Epidemiologischen Forschungszentrum (CIEC) in Luxemburg-Stadt, wo Ihre Lebensqualität beurteilt wird (Fragebögen, Anthropometrie, Blut- und Urin-, Stuhl- und Speichelproben). Regelmäßige Nutzung unserer IT-Healthy LifeStyle Empfehlungslösung für 3 Monate, einschließlich eines Mahlzeit-Empfehlungssystems, Verfolgung der körperlichen Aktivität (Smartwatch), Verwendung von Software/ Mobiltelefon (<30 min/ Tag). Ein Telefoninterview am 45. Tag (Mitte, ca. 30 min).

Die Teilnehmer erhalten eine Vergütung (150 Euro) als Dankeschön für ihre Zeit und Mühe sowie allgemeine Informationen über ihren Gesundheitszustand.



**Funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Warum sich anmelden?

- **Seien Sie Teil von Spitzenforschung**, die darauf ausgerichtet ist, Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern.
- **Erhalten Sie personalisierte Gesundheitstipps**, die auf Ihren Lebensstil zugeschnitten sind.
- Sie die Zukunft der **Adipositas-Prävention und des gesunden Lebens!**

Wie man sich bewirbt

Um an dieser spannenden Studie teilzunehmen oder mehr zu erfahren, wenden Sie sich bitte an:

- **Ansprechpartner:** Klinisches und epidemiologisches Untersuchungszentrum
- **Institution:** Luxembourg Institute of Health (LIH)
- **Standort:** Strassen, Luxembourg
- **Email/Telefon:** HW8clinicalteam@lih.lu / (+352)26970-400

Bereit für den Einstieg?



**Funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.