

## Sundi: Neues digitales Präventionsangebot mit KI-Chatbot

Der Bosch Health Campus in Stuttgart und die Charité – Universitätsmedizin Berlin haben in Zusammenarbeit mit Wissenschaftler:innen des Karolinska Institutet in Stockholm ein neues digitales Gesundheitsangebot entwickelt: „Sundi“ – [www.sundi.eu](http://www.sundi.eu). Sundi ist kostenlos, werbefrei und richtet sich mit dem Schwerpunkt Prävention speziell an Menschen ab 55 Jahren. Das digitale Angebot kombiniert wissenschaftlich geprüfte Gesundheitsinformationen mit einem virtuellen Gesundheitsassistenten auf KI-Basis, der persönliche Tipps für einen gesunden Alltag gibt.

Sundi ist mehr als eine Informationsseite: Das interaktive digitale Angebot lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Nutzer:innen anpassen und bietet verständliche, praxisnahe Tipps, um gesunde Gewohnheiten ohne großen Aufwand in den Alltag einzubauen. Der KI-Chatbot antwortet in über 80 Sprachen, gibt persönliche Empfehlungen und motiviert dazu, gesunde Routinen zu entwickeln. Das Besondere: Sundi lässt sich personalisieren und bietet die Möglichkeit, eigene Gesundheitsziele zu definieren, im Alltag umzusetzen und zu verfolgen – sei es in den Bereichen Schlaf, Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung.

Kernbereiche von Sundi:

- **Schlaf:** Tipps für erholsamen Schlaf und den Umgang mit Schlafstörungen.
- **Bewegung:** Altersgerechte Übungen zur Förderung von Mobilität und allgemeinem Wohlbefinden.
- **Ernährung:** Wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.
- **Stressbewältigung:** Einfache Techniken zum Abbau von Stress und zur Stärkung des Wohlbefindens.

Sundi ist in leicht verständlicher Sprache formuliert und benutzerfreundlich gestaltet, sodass sich auch Menschen ohne technische Vorkenntnisse leicht zurechtfinden.

Alle Inhalte werden von einem interdisziplinären Team aus Medizijournalist:innen, Ärzt:innen und Wissenschaftler:innen erstellt und regelmäßig aktualisiert. Ein wissenschaftlicher Beirat stellt sicher, dass die Informationen evidenzbasiert und auf dem neuesten Stand der Forschung sind.