**Workshop-Bericht: Vorstellung der kostenlosen STUPSI App**

Im Rahmen eines interaktiven Workshops wurde die kostenlose Gesundheits-App **STUPSI** vorgestellt, die im Rahmen des Projekts „Digital, gesund altern“ des Waldviertler Kernlands entwickelt wurde. Die App zielt darauf ab, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Gesundheitsverhalten positiv zu reflektieren und zu verbessern – einfach, niederschwellig und praxisnah.

**Ziel und Konzept der App**

STUPSI wurde unter dem Leitgedanken entwickelt, eine **intuitive und benutzerfreundliche App** bereitzustellen, die sich besonders auch für ältere Nutzer:innen eignet. Im Mittelpunkt stehen die **Erhebung des eigenen Gesundheitszustands**, das **Setzen realistischer Gesundheitsziele** und eine **motivierend aufbereitete Erfolgsstatistik**. Die App verzichtet bewusst auf komplexe Funktionen wie Kalenderintegration, um die Bedienung möglichst einfach zu halten.

**Entwicklungsprozess mit User-Beteiligung**

Ein besonderes Augenmerk lag auf der **starken Einbindung potenzieller Nutzer:innen** in allen wesentlichen Entwicklungsschritten. Diese kontinuierliche Beteiligung stellte sicher, dass die App tatsächlich den Bedürfnissen der Zielgruppen entspricht.

**Interaktiv lernten die Workshopteilnehmer:innen die STUPSI App kennen und waren begeistert von:**

* **der einfachen Menüführung**: Übersichtliches Design und klare Struktur für eine schnelle Orientierung – auch für digital weniger erfahrene Personen.
* **vom Gesundheits-Check**: Monatlicher Fragebogen mit fünf Fragen pro Gesundheitskategorie zur Selbsteinschätzung, mit nur drei Antwortoptionen.
* **der einfachen Zielsetzung**: Nutzer:innen wählen aus vorgegebenen Zielen oder definieren eigene – mit wöchentlicher Wiederholung zur Förderung nachhaltiger Routinen.
* **der übersichtlichen Fortschrittsanzeige**: Der Menüpunkt „Mein Fortschritt“ zeigt die Zielerreichung in Prozent – ein Wunsch, der aus den Usability-Tests hervorging. Auf negative Rückmeldungen wird bewusst verzichtet.

**Reaktionen im Workshop**

Die Teilnehmer:innen zeigten sich durchwegs positiv beeindruckt von der **Nutzerzentriertheit und Alltagstauglichkeit** der App. Besonders gelobt wurden die **niedrige Einstiegshürde** und die **klare Struktur**. Diskutiert wurde, wie die App gezielt in der Arbeit mit älteren Menschen, in Gemeinden und bei Gesundheitsinitiativen eingesetzt werden kann.

**Fazit**

Die STUPSI App ist ein gelungenes Beispiel für **praxisnahe digitale Gesundheitsförderung**. Ihre einfache Anwendung, die partizipative Entwicklung und die gezielte Zielgruppenansprache machen sie zu einem wertvollen Instrument, um Gesundheitskompetenz im Alltag zu stärken. Der Workshop bot eine ideale Plattform, um die App vorzustellen, Feedback aufzunehmen und neue Anknüpfungspunkte für die weitere Verbreitung zu schaffen.