

**MEDIZIN**

## **GESUND-GUIDE FÜR FRAUEN**

Für immer beschwerdefrei  
mit den Tipps der Experten

**AKTUELL**

## **SCHLANK MIT DER DARM-DIÄT**

Darmflora aufbauen  
und sofort abnehmen!

**Neue Therapien  
zur Vorbeugung  
und Behandlung**

# Nie wieder **MIGRÄNE**



**IM GESPRÄCH**

Gründer Dr. Magnus Kobel gibt Einblick in sein gesundes Unternehmen YAS.life.

**STECKBRIEF**

**Name:** YAS.life  
**Gegründet:** 2016  
**Geleitet und gegründet von:** Dr. Magnus Kobel  
**Mission:** Menschen über die App YAS zu mehr Gesundheit und gesundheitsbewussterem Verhalten zu motivieren.  
**Standort:** Berlin  
**Info:** [www.yas.life](http://www.yas.life)

**ZUSAMMEN**

Bunt zusammengewürfelt aus aller Welt sorgt das Team hinter YAS.life für genügend Input für die App.

**Gesund Tipp****Digitale Motivatoren**

**AKTIVER LEBEN** Der innere Schweinehund ist in Sachen Fitness und Bewegung oft extrem groß. Mit der App YAS.life können Sie ganz einfach Ihren Sport tracken – egal, ob Laufen, Radeln, Fitness, Yoga oder Tanzen. Außerdem gibt es Challenges, die motivieren und den extra Push geben.

# 10 Fragen

## an YAS.life

Das Start-up verbindet gesunden Lifestyle, Digital Health und App-Technologie. Den aktiven Lebensstil selbst in die Hand zu nehmen steht an erster Stelle. Gründer Dr. M. Kobel im Talk:

**1. Wie läuft Ihr Morgen im Büro ab?**

Wir bieten dienstags im Büro Yoga an, donnerstags gehen wir zusammen laufen. Da versuche ich immer dabei zu sein. Ansonsten: Erst mal Kaffee und Wasser holen, dann Termine vorbereiten, die ab spätestens 8.30 Uhr immer beginnen.

**2. Mittagessen: Selbst gekocht oder fertig?**

Bei uns wird viel selber gekocht und mindestens einmal die Woche auch gemeinsam. Ich gehöre zu dem Teil des Teams, das die unzähligen Mittagsoptionen in Berlin Mitte nutzt.

**3. Das Erfolgsgeheimnis des Unternehmens?**

Unsere YAS-App motiviert zu gesundheitsbewusstem Verhalten. Außerdem haben wir eine sehr gute Expertise im Bereich Versicherungen und Krankenkassen – unseren B2B-Partnern.

**4. Ihre Gesundheitsstrategie für den Alltag?**

Feste Termine für Sport, ob morgens um 7.30 Uhr Yoga mit dem Team oder abends um 20.30 Uhr Fußball oder Fitness.

**5. Ihre Anti-Stress-Maßnahme?**

Sport ist für mich tatsächlich am besten. Nach dem Laufen sind alle Herausforderungen plötzlich Chancen.

**6. Strategien für die Gesundheit der Mitarbeiter?**

Sportangebot, gesund kochen und höhenverstellbare Tische.

**7. Was möchten Sie bewegen?**

Wir möchten motivieren, gesundheitsbewusst(er) durch den Tag zu gehen. In Kürze auch zu Achtsamkeit und Ernährung.

**8. Was macht Sie einzigartig?**

Unsere App, die jeden einzelnen Schritt mit geldwerten Vorteilen im B2C- und B2B-Bereich belohnt.

**9. Wo sehen Sie sich in 10 Jahren?**

Als der führende Anbieter für digitale Präventionslösungen.

**10. Was wünschen Sie sich für Ihre Branche?**

Mehr Mut der politischen und unternehmerischen Entscheider.