

PRÄSENTIERT VON:

be ▶ advanced

## WER SIND WIR

Wir unterstützen Berner KMU, Startups und Gründer:innen bei Innovations-Vorhaben bedürfnisorientiert. Berner Unternehmer:innen profitieren von unserem individuellen KMU-Coaching, unserem dreistufigen Startup-Programm oder unserer kostenlosen Gründerberatung. Von Unternehmer:in zu Unternehmer:in.  
[be-advanced.ch](http://be-advanced.ch)

## NEWS

Die erstmalig durchgeführte Berner Start-up-Party im Zentrum für Innovation und Digitalisierung Bernapark mit über 250 Gästen hat eindrücklich gezeigt: Da geht etwas in der Region Bern, Solothurn und Fribourg. Diverse Start-ups erhielten Awards: u.a. ender diagnostics als Best Team und YLAH – Blended Psychotherapie als Best Newcomer.

## INNO SOPHIE

« Change before you have to. »

Beat Schori,  
Inhaber be@change

## ZAHL DER WOCHE

6%

der Menschen mit psychischen Problemen finden mittlerweile den Weg zu professioneller Unterstützung – Tendenz steigend.

Quelle:  
Obsan Gesundheitsbericht  
2020

## ENERGIETANKEN MIT KUNG FU

## Sich auf etwas einlassen

**Florence von Gunten verfolgt und verwirklicht seit ihrer Kindheit zahlreiche persönliche Projekte: in der Jugend der Bau eines Pedalos aus alten PET-Flaschen und heute der Aufbau des eigenen Unternehmens YLAH.**

Der Wunsch nach viel Selbstständigkeit begleitet Florence von Gunten schon seit ihrer Kindheit. Um diesen Drang auch im Berufsleben ausüben zu können, absolviert sie nach der Ausbildung zur Pflegefachfrau das Psychologie-Studium an der Universität Bern. Im Berufsalltag als Psychologin merkt sie rasch, dass die Lücke zwischen Theorie und Praxis oft gross ist.

So auch, was die Blended-Psychotherapie angeht. Ähnlich wie beim Blended-Learning geht es dabei um die Kombination aus Face-to-Face-Sitzungen und Online-Elementen. Dies kann gemäss aktuellen Studien die Wirksamkeit der Psychotherapie erhöhen. Überzeugt von diesen Vorteilen recherchiert Florence nach einem Tool für Blended-Psychotherapie und stellt ernüchtert fest: Es gibt keines, das sie überzeugt.

Sie erarbeitet ein Konzept, um dies zu ändern. Durch Unterstützungsangebote für Unternehmer:innen von Innosuisse und be-advanced verfeinert sie es und überzeugt letztes Jahr auch Thomas Berger, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern, und holt ihn an Board. Zusammen mit Co-Founderin Cordelia Trümpy, dem Kernteam sowie Thierry Kneissler als Verwaltungsrat und Co-Founder, will das YLAH-Team das beste Produkt für Blended-Psychotherapie auf den europäischen Markt bringen.

Das Online-Tool unterstützt Therapeut:innen und Patient:innen zwischen Face-to-Face-Sitzungen, um gezielt an besprochenen Themen zu arbeiten. Patient:innen erledigen ihre Aufgaben zwischen zwei Sitzungen direkt in der YLAH-App. Die Therapeut:innen erhalten Zugang zu den Daten und können die jeweils bestmögliche individuelle Therapie



Florence von Gunten, Co-Founderin von YLAH.

Fotos: zvg

zusammenstellen. Durch Automatisierung und Digitalisierung erhöht YLAH die Qualität und Effizienz der Therapie.

Ende Jahr soll der erste Prototyp marktreif sein und 2023 soll YLAH ein zertifiziertes Medizinal-Produkt werden.

Um diese Ziele zu erreichen, involviert das Unternehmen die Zielgruppen bereits seit langem in den Entwicklungsprozess und testet den Prototyp stetig. Als weiteren Erfolgsfaktor sieht Florence eine gemeinsa-

me Vision im Team: Das hilft, den Fokus bei den zahlreichen Aufgaben zu behalten, zu priorisieren und sorgt dafür, dass stets alle am gleichen Strang ziehen.

Zusätzlich sei ein persönliches Gleichgewicht zentral. In ihrem Fall: morgendliches Schwimmen als Vorbereitung auf den Tag und abendliches Kung Fu zum Auspowern und Energietanken zugleich. Sie habe noch nie ein Training bereut, so die Jungunternehmerin.

Tim Born

## AUF EINEN BLICK

## Über «YLAH»

YLAH hilft Menschen mit psychischen Problemen, ermöglicht eine bessere Therapie und senkt Kosten im Gesundheitssystem durch Blended-Psychotherapie. Das Online-Tool für Therapeut:innen und Patient:innen verschafft einen aktuellen Überblick über die erfassten Daten und unterstützt die bestmögliche Behandlung.



**YLAH**  
Weyermannsstrasse 36  
3008 Bern  
info@ylah.ch  
ylah.ch

## INVESTITION IN DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT – ES LOHNT SICH

**Die psychische Gesundheit ist ein grundlegender Bestandteil von Lebensqualität. Das missachten viele und investieren in Materielles statt in sich selbst.**

Haben Sie genügend Energie für Ihre alltäglichen Herausforderungen? Können Sie Ihre Fähigkeiten nutzen und fokussiert arbeiten? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Leben und können einen Beitrag in der Gesellschaft leisten?

Wenn Sie die Fragen mit Ja beantworten können, sind Sie per Definition psychisch gesund.

Die Fragen verdeutlichen, dass die psychische Gesundheit einen

essenziellen Teil unseres Wohlergehens ausmacht und damit ein Thema ist, das nicht nur die psychisch Labilen, sondern uns alle angeht. Trotzdem investieren viele beim Streben nach höherer Lebensqualität lieber in Materielles oder spezielle Leistungen als in sich selbst. Laut Untersuchungen leiden ca. 27% im Verlaufe eines Jahres an einer psychischen Krankheit und ca. 18% fühlen sich durch psychische Probleme beeinträchtigt. Diese aufrüttelnden Zahlen verdeutlichen, wie wichtig die Investition in die psychische Gesundheit ist, bevor wir darunter leiden. Wie können wir das tun? Aus einer grossen Viel-

zahl greife ich exemplarisch vier evidenzbasierte wichtige Faktoren auf.

- Achten Sie auf eine Balance zwischen Ihren aktuellen Belastungen (z. B. Arbeit) und Ihren verfügbaren Ressourcen (z. B. Kraft, Pausen). Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe.
- Verbringen Sie Zeit mit Freunden, lachen Sie gemeinsam und tun Sie anderen Gutes.
- Benennen Sie regelmässig, für was Sie dankbar sind, und reden Sie mit sich selbst wie mit einem guten Freund.
- Reservieren Sie medienfreie Zeit für Natur, Bewegung, Kreativität (z. B. Musik, Tanz).

Die Psychohygiene darf so selbstverständlich wie die tägliche Körperhygiene sein, und die Selbstfürsorge wie das regelmässige Essen. Weil Sie es wert sind.



Dr. Barbara Studer, Neuropsychologin an der Universität Bern und Leiterin von [hirncoach.ch](http://hirncoach.ch), ein Programm zur Förderung der mentalen Fitness & Gesundheit.

## KOLUMNE



Prof. Eliane Jasmine Müller  
Prof. PhD der Zell- und Molekularbiologie

## Von Wund- bis Stressbehandlung

Neue Wege geht auch die Start-up-Firma der Universität Bern EM Technologies AG.

EM Technologies AG ist im Aufbau, zusätzliche Investoren werden gesucht. Die Firma wurde auf der Basis überraschender Erkenntnisse in meinem Labor gegründet. Das Patent, das unsere Erfindung schützt, wurde 2021 von der Universität Bern mit PCT Status publiziert.

Als Haut- und Stammzellspezialisten ging es uns primär um eine Verbesserung der Wundheilung und wir entschieden uns, neuste Technologien an der Front der Zellbiologie heranzuziehen: nicht-invasive biophysikalische Ansätze.

Nun hat mein Forschungslabor an der Universität Bern ein bioelektrisches Feld entdeckt, das nicht nur zur Behandlung von Wunden an der Oberfläche (nicht-invasiv) angewendet werden kann, sondern auch Stammzellen aktiviert, deren Stress reduziert und den Alterungsprozess verlangsamt, wie die modernsten Messmethoden der RNA- und Proteinanalysen sowie die Biostatistik bezeugen. Neben medizinischen Anwendungen der postoperativen und chronischen Wundbehandlung von Patienten verfolgen wir deshalb auch Methoden zur Stressreduktion im Alltag.

Diese Forschung ist nicht abgeschlossen, aber der neue Ansatz scheint von der Stammzelle zur Geweberegeneration und psychologischen Stressreduktion ein breites Wirkungsspektrum effizient abzudecken. Ein enthusiastisches Team von Zellbiologen, Physikern, Ingenieuren und Medizinern arbeitet mit Hochdruck daran, die entsprechenden Produkte zum Patienten und auf den Markt zu bringen.

Prof. Eliane Jasmine Müller

- Leiterin Labor molekulare Dermatologie und Stammzellenforschung
- Department for BioMedical Research (DBMR), Medizinische Fakultät, Universität Bern
- Department für Dermatologie, Bern Universitätsklinik Inselspital