

# Lutastic<sup>®</sup>+



**Minze N.V.**  
Lange Gasthuisstraat 29/15  
2000 Antwerpen, Belgium

**Lutastic+** Gebrauchsanweisung  
V3 DE Mai 2026  
Gilt für: Lutastic+-App ab Version 1.0.0

# 1. Erste Schritte

## Willkommen bei Lutastic+

Lutastic+ ist eine digitale Therapie für Männer mit Symptomen des unteren Harntrakts. Sie führt Sie Schritt für Schritt durch ein 12-wöchiges Programm, das in sechs Module unterteilt ist und gemäß urologischen Leitlinien entwickelt wurde. Sie haben ein Jahr lang Zugriff und können Lutastic+ somit auch nach dem 12-Wochen-Programm für eine langfristige Unterstützung weiter nutzen.

## Lutastic+ herunterladen

Suchen Sie nach Lutastic+ im App Store (iPhone) oder im Google Play Store (Android). Laden Sie die App herunter und öffnen Sie sie.



DOWNLOAD FROM  
APPLE APP STORE

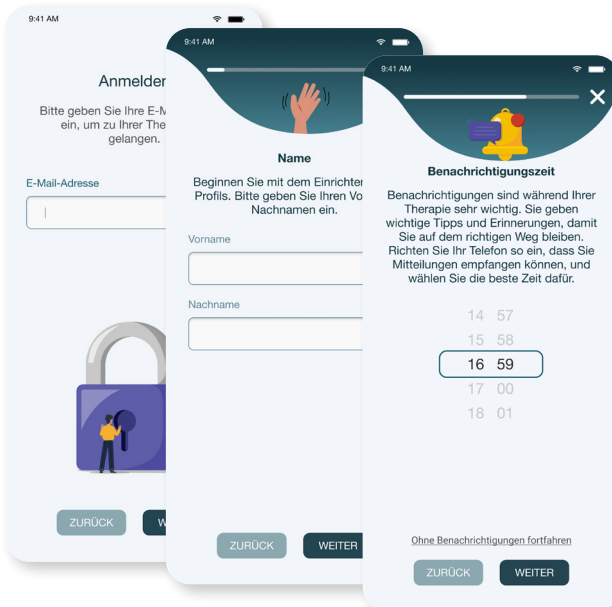


DOWNLOAD FROM  
GOOGLE PLAY STORE



## Einführung

Nach dem Öffnen der App werden Sie durch eine kurze Einführung geleitet.



## ! Benachrichtigungen zulassen!

Sie werden gefragt, ob Sie Benachrichtigungen zulassen möchten. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie 'Ja' anklicken, da diese Erinnerungen ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Therapie sind. Sie können die Tageszeit auswählen, die für Sie am besten geeignet ist, um die Erinnerungen zu erhalten.

## 2. Therapieübersicht

### 2.1. Startbildschirm erklärt



Nach der Einführung gelangen Sie zu Ihrem Startbildschirm, auch Trainingsbereich genannt. Das Trainingsprogramm dauert 12 Wochen und ist in 6 Module unterteilt (Ausgangswerte, Intensivkurs, Routinetraining, Fortschrittskontrolle, Auffrischungstraining, Abschlusskontrolle).



**Fortschrittsbalken:** Der Fortschrittsbalken zeigt Ihre aktuelle Therapiewoche und Ihr aktuelles Modul an.

**Tägliche Empfehlungen:** Jeden Tag erhalten Sie zu der Zeit, die Sie während der Einführung ausgewählt haben, einen kurzen Tipp. Die Tipps umfassen praktische Ratschläge, kurze Quizfragen, motivierende Inhalte oder Schlüsselbotschaften. Sie nehmen nur wenige Minuten in Anspruch, tragen jedoch dazu bei, dass Ihre Therapie im Fokus bleibt.

**Schnellzugriff:** Dieser Abschnitt bietet einen schnellen Zugriff auf die wichtigsten Techniken: Beckenbodenübungen (empfohlen 3x/Woche), Blasenentleerungstechniken und Strategien zur Drangunterdrückung. Jedes Element enthält kurze geführten Sitzungen oder praktische Anleitungen und wird schrittweise ab Modul 2 freigeschaltet.

**Herausforderungen pro Modul:** Jedes Modul enthält eine Reihe von Herausforderungen, die innerhalb des Zeitrahmens des Moduls (zwischen 1 und 3 Wochen) zu absolvieren sind. Sie entscheiden selbst, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren – entweder verteilt über mehrere Tage oder mehrere an einem Tag – aber versuche Sie, die angegebene Reihenfolge (von oben nach unten) einzuhalten. Einige Herausforderungen lassen sich auch planen, damit Sie diese zu einem für Sie passenden Zeitpunkt durchführen können.

#### ! Programmablauf

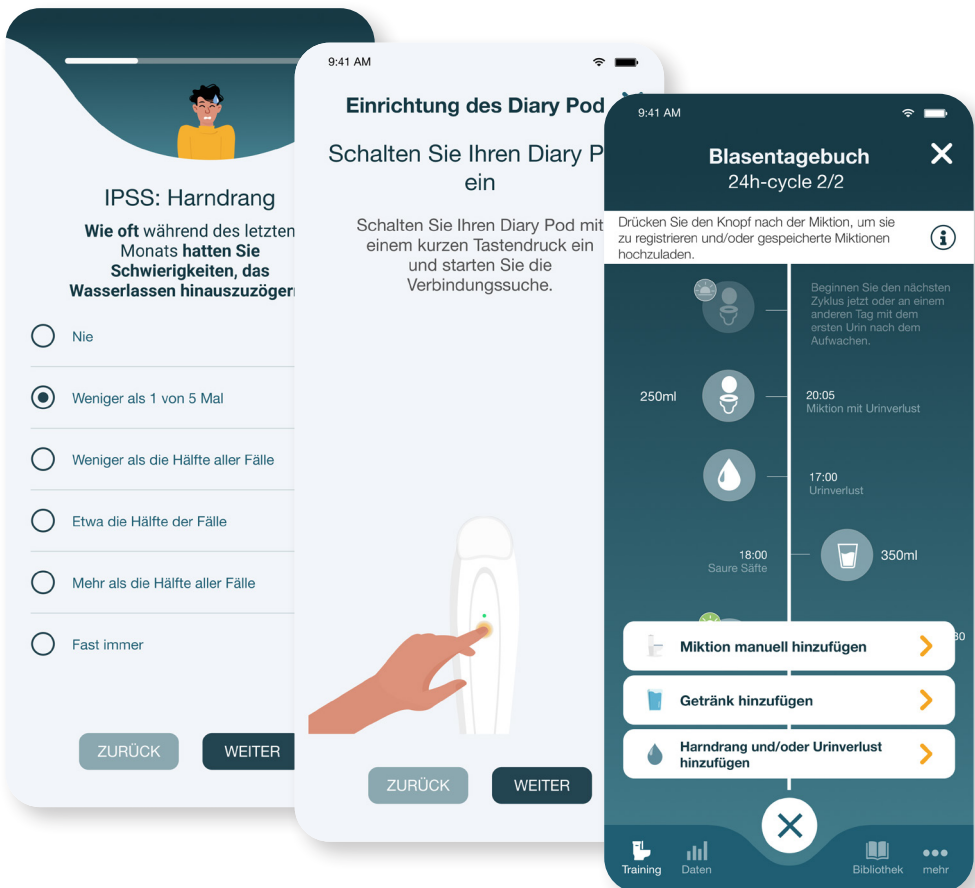
Das Lutastic+ Programm läuft automatisch über 12 Wochen und geht dabei von einem Modul zum nächsten. Nur das erste Modul (Ausgangswerte) pausiert, bis Sie die Symptomkontrolle und das Blasentagebuch abgeschlossen haben. Es ist also kein Problem, wenn Ihr Diary Pod noch nicht angekommen ist oder Sie etwas mehr Zeit benötigen.

## 2.2. Herausforderungen erklärt

Herausforderungen sind das Herzstück des Programms. Jede Herausforderung enthält eine geschätzte Dauer, beginnt mit einer kurzen Einführung und führt Sie dann Schritt für Schritt durch den Ablauf. Übergeordnet lassen sich diese Herausforderungen in drei Hauptkategorien einteilen: Symptomüberwachung, Wissensvermittlung und Gewohnheitsbildung.

### Herausforderungen zur Symptomkontrolle

Herausforderungen zur Symptomkontrolle finden hauptsächlich in den Modulen Ausgangswerte, Fortschrittskontrolle und Abschlusskontrolle statt. Dazu gehören eine Symptomkontrolle, die Einrichtung Ihres Diary Pods und das Führen eines Blasentagebuchs. Sie sind wichtig, um Ihre Symptome nachzuvollziehen und den Therapieverlauf sichtbar zu machen.





**Erforderlich**

**Symptomkontrolle** ~ 8 Min.

Füllen Sie einen Fragebogen aus, um den Schweregrad Ihrer Blasenbeschwerden zu beurteilen.



**Die Symptomkontrolle** verwendet validierte Symptomfragebögen, um anzuzeigen, ob Ihre Symptome leicht, mittel oder schwer ausgeprägt sind.

**Die Pod-Einrichtung & Einführung** hilft Ihnen, Ihren Diary Pod zu verbinden, dessen Funktionsweise zu verstehen und eine Testmessung durchzuführen. Er zeichnet die Uhrzeit und Urinmenge auf, wenn Sie nach der Miktion die Taste drücken.



**Pod-Einrichtung und Einführung** ~ 5 Min.

Schließen Sie Ihren Diary Pod an und probieren Sie ihn aus.





**Erforderlich**

**Blasentagebuch** 2 Tage

Führen Sie über 2 Tage ein Blasentagebuch mit dem Diary Pod.



**Während des zweitägigen Blasentagebuchs** erfassen Sie jede Miktion mit dem Diary Pod und dokumentieren Getränke, Harndrang und Urinverluste über die Plus-Taste in der App. Beginnen Sie mit Ihrer ersten Morgenmiktion nach dem Aufwachen und führen Sie das Protokoll bis zur ersten Morgenmiktion am 3. Tag fort. Es wird empfohlen, diese Herausforderung am Vorabend in der App zu starten.

## ! Erforderliche Herausforderungen

Die Symptomkontrolle und das Blasentagebuch sind im ersten Modul erforderlich. Machen Sie sich daher keine Sorgen, falls Ihr Pod noch nicht eingetroffen ist – die Therapie pausiert, bis Sie diese abgeschlossen haben.

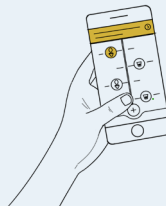
## So verwenden Sie den Diary Pod für Herausforderungen in der App



Entleeren Sie Ihre Blase in den Diary Pod.



Drücken Sie den Knopf nach der Miktion



Öffnen Sie die App, um Ihre Messung in der App einzusehen



Leeren und reinigen Sie den Diary Pod

## 📶 Für Herausforderungen mit dem Diary Pod muss Bluetooth aktiviert sein.

Telefon nicht in der Nähe? Machen Sie sich keine Sorgen: Der Pod verfügt über einen Speicher und speichert Ihre Daten, wenn Sie die Taste drücken. Er bleibt 10 Minuten aktiv und synchronisiert sich automatisch, sobald sich Ihr Smartphone wieder verbindet. Wenn mehr als 10 Minuten vergangen sind, drücken Sie die Taste einfach erneut, um die Synchronisierung zu starten.

# Herausforderungen zur Wissensvermittlung

Herausforderungen zur Wissensvermittlung stehen insbesondere im Modul Intensivkurs im Mittelpunkt, kommen jedoch auch in anderen Modulen vor. Diese Herausforderungen nutzen interaktive Quizfragen und geführte Sitzungen.



**Signale und Symptomen-Quiz**  
Lernen Sie in diesem Quiz Signale und Symptome kennen.

~ 8 Min.



**Quizfragen** sind unterhaltsam, interaktiv und lehrreich – Sie beantworten einfach die Fragen, eine Vorbereitung dafür ist nicht nötig. Jede Antwort schaltet einen Teil des Artikels frei – am Ende haben Sie den gesamten Artikel gelesen.

**Geführte Sitzungen** sind interaktive Lerneinheiten, in denen Sie Themen wie Beckenboden, Harndrangunterdrückung, Vermeidung von Nachträufeln und Grundlagen der Miktion kennenlernen. Sie lernen und üben gleichzeitig.



**Beckenboden Startkurs**  
Erfahren Sie in dieser geführten Sitzung mehr über den Beckenboden.

~ 10 Min.





**Symptome des unteren Harntrakt**  
Welches Symptom beschreibt die Schwierigkeit, mit dem Wasser zu beginnen, obwohl man den Drang verspürt?

☐ Unvollständiges Entleeren

☒ Verzögerung

☐ Nachträufeln

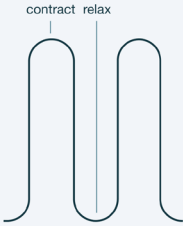
☐ Unterbrechung

ZURÜCK

WEITER

1. Kurze Kontraktionen

Diese Übung hilft, das Körpergefühl und die Muskelkraft zu stärken. Spannen Sie Ihre Muskeln 2 Sekunden lang an, wenn die Linie nach oben geht, und entspannen Sie dann 2 Sekunden lang, wenn sie nach unten geht. Tippen Sie zum Ausprobieren auf „Weiter“.



ZURÜCK

WEITER

# Herausforderungen zur Gewohnheitsbildung

Herausforderungen zur Gewohnheitsbildung bilden den Schwerpunkt im Routinetraining und im Auffrischungstraining. Hier finden Sie Herausforderungen wie Beckenbodentraining, Blasenkontrolle und das Lebensstil-Protokoll.



**Beckenboden Bausteine**  
Stärken Sie in dieser Trainingseinheit Ihre Körpermitte und Ihren Beckenboden.

**+/- 23min**



**Geführte Einheiten zum Beckenbodentraining** nutzen Animationen, die Sie durch Beckenboden- und Rumpfübungen führen; der Schwierigkeitsgrad steigt mit Ihrem Fortschritt.

**Die Herausforderung zur Blasenkontrolle** hilft Ihnen, die Abstände zwischen den Toilettengängen schrittweise zu verlängern. Sie zeichnen zwei Miktionen mit dem Diary Pod auf: Die erste startet den Timer, die zweite stoppt ihn. Dabei verwenden Sie Techniken zur Harndrangunterdrückung, um länger auszuhalten.



**Kontrolle der Harnblase**  
Nutzen Sie Techniken zur Drangunterdrückung, um Ihre Blase zu trainieren und länger durchzuhalten.

**2 Miktionen**





**Lebensstil-Protokoll**  
Setzen Sie die Tipps zur Flüssigkeitsaufnahme in die Praxis um und wählen Sie einen Tag zum Protokollieren aus.

**1 Tag**



**Das Lebensstil-Protokoll** rückt Ihre Alltagsgewohnheiten in den Fokus und gibt Tipps zur Flüssigkeitsaufnahme, Abendroutinen und Techniken der Blasenentleerung. Wählen Sie einen Tag, an dem Sie über die Plus-Taste Getränke (Trinkmenge), Toilettengänge, Harndrang und Urinverluste erfassen – und sehen Sie, wie Ihr Lebensstil Ihre Blasengesundheit beeinflusst.

9:41 AM

Knie beugen und strecken



Los!

30



**So geht's**

- Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße flach auf den Boden.
- Heben Sie ein Bein zur Brust, wobei Sie das Knie gebeugt halten, und strecken Sie es dann aus. Wechseln Sie die Beine ab.

Steigern Sie die Intensität. Benutzen Sie beide Beine gleichzeitig.

9:41 AM

Kontrolle der Harnblase

Abbrechen

00 : 38 : 04

Erste Messung 08:47 - 21

Zweite Messung

Halten Sie so lange durch, wie Sie können!

Sie können nicht länger einhalten? Urinieren Sie in den Diary Pod, drücken Sie den Knopf, um den Timer zu stoppen und prüfen Sie Ihre Ergebnisse!



9:41 AM

Lebensstil-Protokoll

Zu vermeidenden Getränke

Verzichten Sie auf Kaffee, Alkohol und Limonade oder sogenannte Softdrinks am Abend. Versuchen Sie Alternativen wie aromatisiertes Wasser, Kräutertee oder ein alkoholfreies Getränk. Trinken Sie 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr.



WEITER

## 2.3. Menüleitfaden

Am unteren Bildschirmrand finden Sie das Hauptmenü. Damit haben Sie Zugriff auf alle Bereiche der App: die Registerkarten Training, Daten, Bibliothek und Mehr.



Training

Dies ist Ihr Startbildschirm. Hier finden Sie Ihre tägliche Empfehlungen, Herausforderungen und den Fortschrittsbalken. Dies ist der zentrale Bereich, in dem Sie Ihre Therapie Tag für Tag verfolgen.



Daten

Hier können Sie Ihre Daten aus Symptomkontrolle, Blasentagebüchern, den Herausforderungen zur Blasenkontrolle und dem Lebensstil-Protokoll einsehen – dargestellt in Diagrammen mit Erläuterungen.



Bibliothek

Die Bibliothek ist Ihre Wissensbasis. Hier finden Sie alle Artikel, die die Therapie unterstützen, und können tägliche Empfehlungen aus vorherigen Modulen erneut nachlesen.



mehr

Hier finden Sie Ihre persönlichen Einstellungen. Sie können Ihr Profil aktualisieren, Ihre Benachrichtigungseinstellungen anpassen, die Diary Pod-Verbindung überprüfen, auf den Support zugreifen, häufig gestellte Fragen (FAQs) lesen und die Datenschutzbestimmungen einsehen.



In der Mitte sehen Sie die Plus-Taste. Damit können Sie Getränke, Miktionen, Urinverluste und/oder Harndrang-Episoden hinzufügen. Wenn Sie gerade nichts protokollieren, wird die Plus-Taste zur Konfetti-Taste – tippen Sie jederzeit darauf für einen Motivationsschub.

Direkt oberhalb des Menüs finden Sie einen Link, über den Sie alle Herausforderungen des 12-Wochen-Programms einsehen können. Damit können Sie Herausforderungen erneut durchführen oder eventuell verpasste nachholen.

Alle Herausforderungen des 12-Wochen-Programms anzeigen



Training



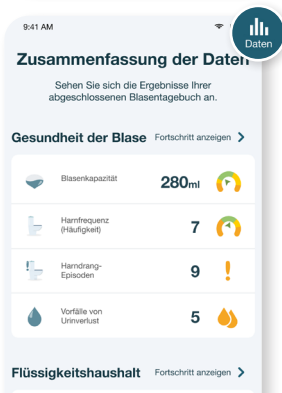
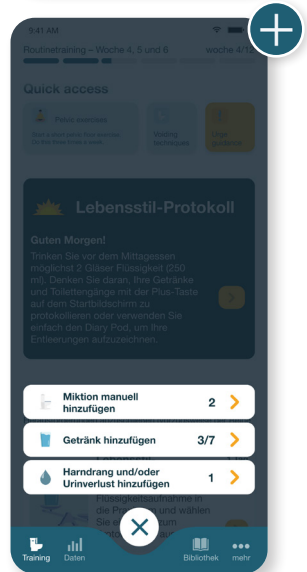
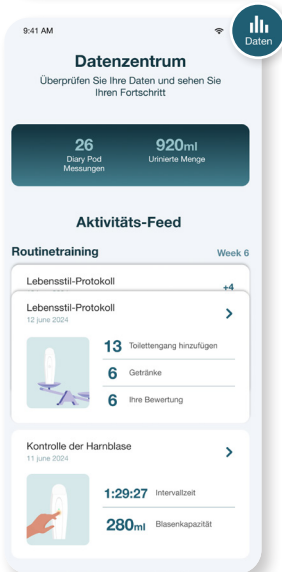
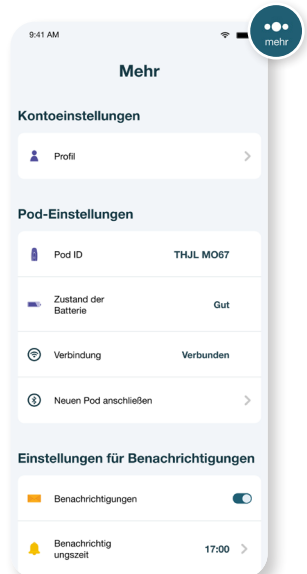
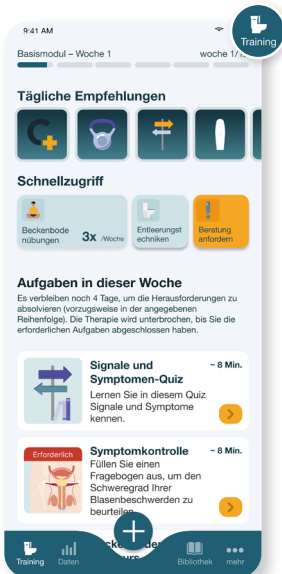
Daten



Bibliothek



mehr



# 3. Sicherheitsinformationen

## Zweckbestimmung

Lutastic+ ist eine mobile Gesundheitssoftware-Anwendung, die für erwachsene männliche Patienten mit Symptomen des unteren Harntrakts (LUTS) bestimmt ist. Sie unterstützt das Selbstmanagement der Erkrankung, indem sie Lebensstil-Tipps und Techniken zur Verhaltensänderung bereitstellt, mit dem Ziel, Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

## Vorgesehener Anwender

Der vorgesehene Anwender von Lutastic+ ist der Laienanwender.

Die Laienanwender sind männliche Patienten mit Symptomen des unteren Harntrakts, bei denen durch einen Arzt eine benigne Prostatahyperplasie (BPH, ICD-10 N40) und/oder eine überaktive Blase (ICD-10 N32.8) diagnostiziert wurde. Die Patienten verwenden die Anwendung im Rahmen des Selbstmanagements ihrer Speicher- und Entleerungssymptome.

Es ist keine spezielle Ausbildung erforderlich, jedoch wird ein Mindestleseniveau (8. Schulstufe) vorausgesetzt. Die Anwender müssen in der Lage sein, ein Smartphone zu bedienen sowie einfache mobile Anwendungen herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen.

## Zielpopulation

Die mobile Anwendung Lutastic+ wurde für Männer entwickelt:

- die mindestens 18 Jahre alt sind,
- bei denen eine benigne Prostatahyperplasie (BPH, ICD-10 N40) und/oder eine überaktive Blase (ICD-10 N32.8) diagnostiziert wurde und die unter ärztlicher oder fachmedizinischer Betreuung stehen.
- die über die körperliche und geistige Fähigkeit verfügen, verhaltens- und physiotherapeutische Übungen eigenständig auszuführen.
- die fließend Deutsch, Niederländisch oder Englisch sprechen und schreiben können und
- die in der Lage sind, ein Smartphone oder Tablet zu bedienen.

## Kontraindikationen

Die mobile Anwendung Lutastic+ ist nicht geeignet für Personen mit:

- Blasenfunktionsstörungen oder nicht ärztlich abgeklärte Symptome, z. B. Makrohämaturie, Verdacht auf maligne Erkrankungen im Blasen- oder Beckenbereich oder Verdacht auf Harnsteine.

## Warnung & Vorsichtsmaßnahmen

Es liegen keine spezifischen Warnhinweise für die Nutzung von Lutastic+ vor. Es gelten jedoch die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:

- Die Anwendung darf nur nach Verordnung durch einen qualifizierten Arzt verwendet werden.
- Die Anwendung ist kein Ersatz für medizinische Beratung. Ändern Sie Medikamente oder Therapie nicht, ohne zuvor Ihre Ärztin/Ihren Arzt zu konsultieren.
- Wenn sich die Symptome deutlich verschlimmern, neue Symptome auftreten oder gesundheitliche Bedenken bestehen, sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt konsultieren.

Es wurden keine Restrisiken festgestellt, deren Kommunikation an Nutzerinnen und Nutzer erforderlich ist.

## 4. Technische Informationen

### Systemanforderungen

- Lutastic+ erfordert folgende mobile Betriebssysteme: iOS ab Version 16 oder Android ab Version 10.
- Die Geräte müssen Zugang zum Apple App Store oder Google Play Store haben.
- Die Benutzer müssen ihr mobiles Betriebssystem auf dem neuesten Stand halten, um Kompatibilität, Leistung und Sicherheit zu gewährleisten.
- Für die Cloud-Kommunikation und die Datensynchronisation ist eine stabile Internetverbindung (über WLAN oder mobile Daten) erforderlich.
- Die Nutzer müssen ein Gerät verwenden, das Bluetooth Low Energy (BLE) Version 4.1 oder höher unterstützt, um die drahtlose Datenübertragung von dem kompatiblen Medizinprodukt zu ermöglichen.
- Lutastic+ ist nur über offizielle digitale Vertriebsplattformen verfügbar: den Apple App Store und den Google Play Store.
- Die Anwendung wird nicht über physische Medien wie CDs, USB-Sticks oder andere externe Speichermedien vertrieben.

### Wartung, Aktualisierungen & Lebensdauer

iOS- und Android-Nutzer sollten ihre App wie jede andere Anwendung über den App Store aktualisieren. Der Google Play Store und der Apple App Store senden Benachrichtigungen, sobald eine neue erforderliche Version verfügbar ist. Die Lebensdauer von Lutastic+ beträgt 5 Jahre.

### Datenschutz & DSGVO

Minze setzt Maßnahmen nach dem Stand der Technik ein, um die Sicherheit der Daten und den Datenschutz zu gewährleisten. Zur Sicherung der Nutzerdaten werden vielfältige Maßnahmen umgesetzt. Die Minze-Software verwendet eine Verschlüsselung nach TLS Version 1.2 oder höher; patientenidentifizierende Daten und medizinische Informationen werden in der Minze Cloud getrennt voneinander gespeichert. Sämtliche verarbeiteten Daten sind pseudonymisiert und verschlüsselt; für die Datenübertragung wird HTTPS mit TLSv1.2 eingesetzt, während ruhende Daten mit dem Verschlüsselungsalgorithmus AES-256 geschützt werden.

### Klassifizierung / Genehmigung

- MDR, Medizinprodukteverordnung (EU) 2017/745, Medizinprodukt der Klasse I.
- EN ISO 14971:2019 Medizinprodukte - Anwendung des Risikomanagements auf Medizinprodukte
- EN ISO 15223-1:2021 Medizinprodukte - Symbole zur Verwendung im Rahmen der vom Hersteller bereitzustellenden Informationen - Teil 1: Allgemeine Anforderungen
- IEC 62366-1:2015 Medizinprodukte - Teil 1: Anwendung der Gebrauchstauglichkeit auf Medizinprodukte
- IEC 62304:2006/A1:2015 Medizingeräte-Software - Software-Lebenszyklus-Prozesse
- IEC 82304-1:2016 Gesundheitssoftware Teil 1: Allgemeine Anforderungen für die Produktsicherheit

### Erläuterung der Symbole



Konformitätserklärung gemäß der anwendbaren europäischen Verordnungen



Referenz,  
Produktname



Serien-  
nummer



Name und  
Anschrift des  
Herstellers



Medizin-  
produkt



Eindeutige  
Produktidentifikation  
(UDI)



Gebrauchs-  
anweisung lesen

## Therapieprogramm

Lutastic+ ist eine digitale Therapie für Männer mit Beschwerden des unteren Harntrakts (LUTS). Es bietet ein 12-Wochen-Programm auf Grundlage urologischer Leitlinien mit einjährigem Zugang.

## Herausforderungen

Jedes Modul bringt Herausforderungen, die Ihnen praxisnahe Lebensstil-Tipps vermitteln, beim Aufbau von Gewohnheiten unterstützen und Sie beim Blasentraining anleiten.

## Diary Pod

Der Diary Pod ist ein zentraler Bestandteil der Therapie. Er misst Miktionsvolumen und -zeitpunkt und liefert objektive Daten sowie Einblicke in Ihren Fortschritt.

## Tägliche Empfehlungen

Jeden Tag erhalten Sie einen kurzen Tipp – einen praktischen Hinweis, eine Quizfrage, motivierende Inhalte oder eine zentrale Erkenntnis. Es dauert nur wenige Minuten und hilft Ihnen, dran zu bleiben.



## Meldung

Jedes in Bezug auf das Gerät aufgetretene schwerwiegende Vorkommnis sollte an [support@minzehealth.com](mailto:support@minzehealth.com) sowie der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der Anwender ansässig ist, gemeldet werden.

Die jeweils aktuelle Version dieser Gebrauchsanweisung (IFU) finden Sie unter [e-ifu.minzehealth.com](http://e-ifu.minzehealth.com).



IFU-Pod-V3-May2024-DE-Lutastic+