

Dein Gesundheitswissen. Mit Claude verbunden.

Notion als Wissensdatenbank. Claude als Abruf-Intelligenz. Verbunden über MCP — am Beispiel einer sportartspezifischen Trainingsanalyse.

Gesundheitsprofis haben komplexes, individuelles Wissen. Zielgruppenprofile. Interventionslogik. Methodik. Fallwissen. Studien. Das Problem: Jeder neue Chat mit Claude beginnt bei null. Du erklärst Kontext, lieferst Hintergrund, beschreibst Einschränkungen. Und trotzdem klingt der Output oft generisch.

Die Lösung: Notion als externe Wissensdatenbank, Claude als Abruf-Intelligenz. Verbunden über MCP — einer Schnittstelle, die Claude direkten Lesezugriff auf deine Notion-Seiten gibt. Kein Copy-Paste. Kein Erklären. Claude liest was relevant ist und arbeitet im Kontext deines Fachwissens.

WAS DU BRAUCHST

- ✓ Claude Pro oder Team Account (claude.ai)
- ✓ Notion Account — kostenlos oder paid (notion.so)
- ✓ Ca. 15 Minuten für die Einrichtung
- ✓ Wissen, das du irgendwo strukturiert ablegen willst

Die Einrichtung — Schritt für Schritt

Einmal einrichten und dauerhaft profitieren.

1

Claude Pro aktivieren

Gehe auf claude.ai und stelle sicher, dass du einen Pro oder Team Account hast. Die MCP-Integration ist in kostenlosen Accounts nicht verfügbar.

Hinweis: Claude Pro kostet \$20/Monat. Für professionellen Einsatz im Gesundheitsbereich ist das ab der ersten komplexen Abfrage gegeben.

2

Notion-Datenbank aufbauen

Erstelle eine Seite für dein Thema und strukturiere dein Wissen klar und lesbar. Claude liest Text — keine Bilder, keine PDFs innerhalb von Notion.

Profil / Kontext: Für wen gilt das? Welche Einschränkungen, Ziele, Voraussetzungen?

Analyse / Inhalt: Die eigentliche Wissensbasis: Phasen, Muskeln, Interventionen, Methoden.

Prioritäten: Was ist am wichtigsten? Welche Hierarchie gilt?

3

Notion mit Claude verbinden (MCP)

- Öffne **claude.ai** → Klick auf dein Profil-Icon (rechts oben)
- Gehe zu **Settings** → **Integrations** (oder **Connectors**)
- Suche nach **Notion** und klick **Connect**
- Du wirst zu Notion weitergeleitet — erlaube den Zugriff auf die gewünschten Seiten
- Zurück in Claude: Die Verbindung ist jetzt aktiv

Nach der Verbindung sieht Claude deine Notion-Seiten als verfügbare Tools — er kann sie bei Bedarf selbst abrufen.

4

Zugriff testen

Starte einen neuen Chat und teste ob Claude deine Seite findet:

```
Prompt:  
Lies meine Notion-Seite "[Name deiner Seite]"  
und fasse kurz zusammen, was du dort findest.
```

Wenn Claude die Seite korrekt beschreibt — fertig. Du bist verbunden.

5

Gezielt abfragen

Jetzt kannst du Claude mit konkreten Aufgaben kombinieren. Statt Kontext zu erklären, verweist du einfach auf deine Notion-Seite:

```
Prompt-Muster:  
Lies meine Notion-Seite "[Seite]" und [Aufgabe].  
  
→ "...und erstelle daraus einen 4-Wochen-Trainingsplan."  
→ "...und finde die 3 kritischsten Muskeln für meine Situation."  
→ "...und formuliere eine evidenzbasierte Begründung für den BGM-Einsatz."  
→ "...und suche aktuelle Studien zum Thema [X]."
```

Praxisbeispiel: Surfen & Muskelanalyse

Was entsteht, wenn Fachwissen in Notion liegt und Claude darauf zugreift.

Die Notion-Seite enthält eine vollständige Analyse der 5 Bewegungsphasen beim Surfen — mit 28 beteiligten Muskelgruppen, phasenspezifischen Anforderungsprofilen und einem 7-Wochen-Trainingsplan. Außerdem: individuelles Profil (Bürojob, leichte Skoliose, LWS-Schwäche, 20+ Sessions Vorerfahrung).

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Paddeln	Duck Dive	Pop-up	Stabilisation	Rotation
Latissimus, Teres major, Post. Deltoid, Erector spinae isometrisch	Trizeps, Ant. Deltoid, Pectoralis — explosiv unter Zeitdruck	Iliopsoas explosiv, Gluteus, Quadrizeps exzentrisch — biomechanisch komplexeste Phase	Core isometrisch, Gluteus medius, Rotatorenmanschette — Dauerzustand	Obliques, tiefe Hüftrotatoren, Ober-/Unterkörper-Dissoziation

BEISPIEL-PROMPT

Lies meine Notion-Seite "Surfen & Muskelanalyse - Komplettübersicht".

Ich bin jetzt in Woche 3 meines Trainingsplans.

Die LWS fühlt sich beim Superman Hold noch schwach an.

1. Welche Muskeln sind dafür verantwortlich und warum ist das für den Surf-Trip relevant?
2. Gibt es Übungen aus meinem bestehenden Plan, die ich priorisieren oder anpassen sollte?
3. Suche aktuelle Studien (ab 2022) zur isometrischen Rumpfkraft beim Surfen.

Was Claude daraus macht — ohne einen Satz Kontext-Erklärung:

Claude liest die Analyse, identifiziert dass **Multifidus und Erector spinae** beim Paddeln dauerhaft isometrisch arbeiten — und dass laut Profil die **LWS-Schwäche ein primärer Limiter** ist. Er verknüpft das mit dem Superman Hold im Plan, schlägt die Progression vor und sucht gezielt Evidenz zur isometrischen Rückenausdauer im Surfsport.

→ Derselbe Workflow funktioniert für jede Sportart, für Reha-Konzepte, BGM-Maßnahmen oder klinische Assessments.

Auf jede Sportart übertragbar

Dasselbe Prinzip — anderes Fachwissen in Notion.

 Laufen Biomechanik-Analyse, Laufökonomie, Verletzungsmuster	 Radsport Fitting-Parameter, Sitzposition, Muskelermüdung	 Schwimmen Zugphasen, Schulterstabilität, Rollenbewegung
 Ski/Snowboard Exzentrisches Beintraining, Kniestabilisation	 Bewegungstherapie Indikationen, Kontraindikationen, Progressionslogik	 BGM / Betrieb Maßnahmen, KPIs, Zielgruppenprofile, Evidenz

Was du mit verbundenem Fachwissen machen kannst

- Trainingspläne auf Basis echter Analysen generieren
- Aktuelle Studien zum Thema recherchieren lassen
- Konzepte und Begründungen schreiben
- Content für Social Media oder Newsletter erstellen
- Assessments und Fortschrittsberichte auswerten
- Klientenprofile pflegen und abfragen
- Evidenzbasierte Antworten auf Kundenfragen
- Kursmaterialien aus Wissensbasis generieren

Mehr zu Health-Tech & AI für Gesundheitsberufe

Ich schreibe regelmäßig über digitale Tools, AI-Workflows und praktische Anwendungen im Gesundheitsbereich — für alle, die Gesundheit zu ihrem Beruf gemacht haben.

svenspringer.com