

Digitale Gesundheitsplattformen und Coachings helfen bei guten Vorsätzen

Wer hat sie nicht, die guten Vorsätze für das neue Jahr? Meist sind sie nur von kurzer Dauer und der Effekt ist nicht immer nachhaltig. Eine neue Studie zeigt nun, wie wertvoll langfristige Unterstützung durch elektronische Systeme sein kann. Die Nürnberger Versicherung glaubt an den Erfolg.

Wissenschaftler aus den USA untersuchten in der Studie „Effect of Electronic Health Record-Based Coaching on Weight Maintenance: A Randomized Trial“, wie Menschen dabei unterstützt werden können, ihre Diäterfolge aufrechtzuerhalten. Personen, die eine Internetplattform nutzen, um ihren Lebensstil zu protokollieren, und die von digitalen Coachings begleitet werden, konnten besonders gut ihr Gewicht halten. Mit Computer, Tablet und Smartphone lässt es sich also gesünder leben und langfristig Lebensqualität sichern. Deshalb setzen auch Versicherungen auf digitale Helfer.

Gesundheitsförderung findet im Alltag statt

„Solche Gesundheitsservices sind nicht nur Spielerei, sondern leisten wichtige Dienste“, bestätigt Jürgen Hertlein, Leiter Markt- und Produktmanagement Krankenversicherung der Nürnberger Versicherung. „Die Angebote helfen dort, wo man sie braucht: im Alltag und in den eigenen vier Wänden.“ Die Programme und Coachings lassen sich meist ohne großen Aufwand absolvieren: Sie dauern nicht länger als 20 Minuten und man muss keine weiten Wege dafür gehen. „Der vermeintlich unüberwindbare Schweinehund wird mit einem regelmäßigen, persönlichen Fitnessprogramm bekämpft, das einen Tag für Tag erinnert, motiviert und begleitet. Wer alle Einheiten durchhält, ist auf dem besten Weg, schlechte Routinen dauerhaft zu durchbrechen und die persönlichen Ziele zu erreichen. Sei es um seine Ernährung wirkungsvoll umzustellen, die nötigen Rückenübungen zu absolvieren oder an seiner Achtsamkeit zu arbeiten“, weiß der Experte.

Vielfältiges digitales Angebot

Die Nürnberger hält mit ihrer digitalen Gesundheitswelt EXPARO Tools wie Onlinekurse, Fitnessprogramme, Expertenanalysen, Tests und Merklisten bereit. Sie sind kurzweilig und kommen schnell auf den Punkt – dank Videos, interaktiven Elementen und Übungsaufgaben. Alle Tipps kann der Kunde sofort umsetzen. Für Versicherte mit Rückenleiden, Diabetes oder psychischen Erkrankungen ermöglicht die Nürnberger in Kooperation mit Thieme TeleCare unterstützende Coaching-Programme. Fachlich ausgebildete Coaches stehen telefonisch im regelmäßigen Austausch mit den Patienten und geben Empfehlungen.

Engagement, damit Krankheiten gar nicht entstehen

Jürgen Hertlein betont: „Wir verstehen uns nicht mehr als Krankenversicherung, die erst einspringt, wenn der Krankheitsfall eintritt. Wir sehen uns als ganzheitlichen Gesundheitsdienstleister, der mit Präventionskursen, mit Online-Arzt und digitalen Medizinprodukten den Versicherten hilft, dass sie gar nicht erst krank werden.“

Pressekontakt:

Franziska Lexa

Telefon: +49 911 531-6350

E-Mail: presse@nuernberger.de

Unternehmen

NÜRNBERGER Versicherung
Ostendstraße 100
90334 Nürnberg

Internet: www.nuernberger.de

Über NÜRNBERGER Versicherung

Die NÜRNBERGER bietet ihren Kunden seit 1884 Schutz und Sicherheit. Sie ist unabhängig und kann so eine eigenständige Geschäftspolitik betreiben – mit Erfolg. Sie ist ein solider, zuverlässiger und leistungsstarker Partner mit hervorragender Finanzkraft.

Mit rund 4 Mrd. Euro Umsatz und über 4.200 angestellten Mitarbeitern zählt die NÜRNBERGER zu den großen deutschen Erstversicherern. Sie betreibt die Lebens- und Krankenversicherung, die Schaden- und Unfallversicherung sowie das Pensionsgeschäft. An der Börse ist der Konzern über die Dachgesellschaft NÜRNBERGER Beteiligungs-Aktiengesellschaft präsent.