



## Presse-Information

Nürnberg, den 20. Januar 2020

### **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 Gesundheitservices 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.“