



## Tendenziell gesünder: „Gesundheitsinitiative 2013“ zieht positive Bilanz

Von *Silke Wilpert*

Erstellt am 20 Dez 2013 - 12:20

**Initial-Projekt „Persönliche Gesundheitsbegleiter“ nach sechs Monaten mit aufschlussreicher Bilanz beendet – 1.450 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv beteiligt – Engagement wird mit Preisverlosung gewürdigt – Prof. Dr. Erich R. Reinhardt: „Wir kommen unserem Ziel, die gesündeste Metropolregion Deutschlands zu sein, näher.“**

ERLANGEN – Das im Rahmen der „Gesundheitsinitiative 2013“ ausgewählte Initial-Projekt „Persönliche Gesundheitsbegleiter“ ist am 16. Dezember mit einer aufschlussreichen Bilanz und zufriedenstellenden Teilnehmerzahlen zu Ende gegangen. Engagement und Einsatz der insgesamt 1.450 aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Region würdigte Prof. Dr. Erich R. Reinhardt, Vorstandsvorsitzender des Medical Valley EMN e. V., mit der Verlosung von 21 Preisen im Wert von insgesamt 10.000 Euro, darunter drei ADAC-Wellnessreisen, ViP-Tickets für den 1. FCN und professionelle Gesundheitsseminare. Das Teilprojekt war im Mai 2013 unter der Federführung der da:nova GmbH – Gesundheits-Coaching und -Management gestartet. Unterstützt durch den Medical Valley EMN e. V., die Europäische Metropolregion Nürnberg, die IHK Nürnberg für Mittelfranken sowie den NIK e. V. stellte der Gesundheits-Coaching-Experte aus Erlangen ein zum Teil onlinegestütztes Gesundheitsangebot auf die Beine. Auch Unternehmen konnten das Programm über sechs Monate hinweg in Anspruch nehmen, um die individuelle Gesundheit ihrer Mitarbeiter signifikant zu verbessern. „Wir sind unserem Ziel, die gesündeste Metropolregion Deutschlands zu werden, ein gutes Stück näher gekommen“, resümierte Prof. Reinhardt bei der Veranstaltung.

### Messbare Erfolge

Eine digitale Gesundheitsplattform unterstützte die Teilnehmenden bei ihren maßgeschneiderten Trainingseinheiten und dokumentierte alle Aktivitäten und Erfolge. Eine regelmäßige persönliche und professionelle Betreuung und Beratung durch da:nova rundete das Angebot ab. Sogenannte Webinare und monatliche Gesundheitsbriefe mit Tipps für eine gesunde Alltagsgestaltung knüpften daran an. Ziel des Pilotprojekts war es, Verhaltens- und Ernährungsmuster zugunsten einer bewussteren Lebensführung nachhaltig zu verändern. Die digitalen Angebote über das Coaching hinaus nutzten über ein Drittel der Teilnehmer. Eine Erstausswertung des Projekts zeigte: Das Gros der Teilnehmenden (knapp 84 Prozent) ist zufrieden mit dem halbjährigen Work-out. 56 Prozent aller Teilnehmenden konnten sogar eine konkrete Steigerung ihrer persönlichen sportlichen Ziele erreichen. Fast 40 Prozent stellten eine tendenzielle Verbesserung ihrer individuellen Gesundheit fest.

### Ergänzungen erforderlich

da:nova zieht dennoch ein ambivalentes Fazit. Vor allem die Handhabung der onlinegestützten Gesundheitsplattform musste da:nova vereinfachen. Diese wurde bereits während der Projektphase optimiert. Auch dem Wunsch nach einer gesteigerten persönlichen Betreuung wurde entsprochen. Teilnehmende hatten sukzessive die Möglichkeit, zusätzliche Coaching-Tickets zu buchen. da:nova vermittelte außerdem passende Sportpartner, um die Trainingsmotivation der Teilnehmenden aufrechtzuhalten. „Wir haben während des Projekts viel über unsere Teilnehmer gelernt. Das selbstständige Trainieren und Dokumentieren der sportlichen Ziele ist ihnen eher schwergefallen. Ein Bewegungsangebot, das unter persönlicher Betreuung oder gemeinsam mit Gleichgesinnten stattfindet, wird dagegen bevorzugt. Hier müssen wir in Zukunft umstrukturieren. Wir sind aber auf einem guten Weg“, so Sandra Teckenberg von da:nova.

### Gesundheit 4.0

Die „Gesundheitsinitiative 2013“ ist Teil des übergeordneten Konzepts „Gesundheit 4.0“, das betriebliches Gesundheitsmanagement zu einem gemeinsamen Schwerpunktthema der Metropolregion erhebt. Arbeitgebern und Arbeitnehmern soll dabei gleichermaßen die Notwendigkeit von Gesundheitsförderung und Prävention vor Augen geführt und die kollektive regionale Gesundheit nachhaltig verbessert werden. Das Konzept wurde als einer von zwölf Gewinnern der ersten Phase des Wettbewerbs „Gesundheits- und Dienstleistungsregionen von



## **Tendenziell gesünder: „Gesundheitsinitiative 2013“ zieht positive Bilanz**

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

morgen“ durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung ausgewählt.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:23):** <http://www.medkom24.eu/node/18599>