

Pressemitteilung AOK PLUS

Mit "VIDEA bewegt" zu einem gesünderen Lebensstil

24. April 2019

Gemeinsame Presse-Information von:

AOK PLUSÄ - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
AOK Rheinland/Hamburg

Mit "VIDEA bewegt" zu einem gesünderen Lebensstil

Ab sofort bieten die AOK PLUS und die AOK Rheinland/Hamburg das digitale und interaktive Präventionsprogramm "VIDEA bewegt" an. Es wurde vom TUMAINI-Institut für Präventionsmanagement unter der Leitung von Prof. Peter Schwarz in Dresden entwickelt und ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert worden.

Das neue Programm soll die Teilnehmer motivieren, sich im Alltag mehr zu bewegen und damit ihren Lebensstil gesünder zu gestalten. Damit sie ihr Ziel erreichen, verwendet die App entsprechende Erkenntnisse der Motivationspsychologie.

Mehr als 30 HD-Videos liefern Hintergrundwissen, Inspiration, Motivationstechniken und Übungen zum Mitmachen. Die Nutzer lernen die verschiedenen Formen der Alltagsbewegung kennen und erhalten praxistaugliche Tipps, die ihnen dabei helfen, ihren Alltag aktiver zu gestalten.

In acht Modulen erhöhen die Teilnehmer Schritt für Schritt ihr individuelles Aktivitätslevel. Sie schalten die Module selbst nacheinander frei und bestimmen damit, in welchem Tempo, an welchem Ort und zu welchem Zeitpunkt sie ihre Übungen absolvieren möchten.

Chats mit den VIDEA-bewegt-Experten und ein Forum mit anderen Teilnehmern bieten die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. Mit Quizfragen testen die Nutzer ihr Wissen und lernen so ganz nebenbei, warum es sich lohnt, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Die VIDEA bewegt-App begleitet die Teilnehmer an mindestens 56 Kurstagen durch das Onlineprogramm. Sie hilft ihnen, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu stärken sowie gezielt und effektiv den gesamten Körper zu entspannen.

Mit Bewegung chronische Krankheiten verhindern

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass täglich 10.000 Schritte dazu beitragen, das Risiko für chronische Erkrankungen zu verringern. Mit mehr Alltagsaktivität sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Depression, Demenz und dem Metabolischen Syndrom zu erkranken.

"Bewegung ist Medizin für unseren Körper. Mit VIDEA bewegt wird die Aufnahme der täglichen 'Dosis' Bewegung unterstützt und in unseren Tagesablauf integriert", sagt Dr. Astrid Naczinsky, Leiterin des Stabsbereiches Versorgung und Medizin der AOK Rheinland/Hamburg.



Pressemitteilung AOK PLUS

Der durchschnittliche Deutsche geht nur etwa 2.700 Schritte pro Tag. "Gesundheitsprogramme, die darauf abzielen, einmal die Woche eine Nordic-Walking-Einheit oder Kraftsport zu absolvieren oder ein Fitnessstudio zu besuchen, haben kaum einen gesundheitlichen Effekt", sagt Heiko Kotte, Bereichsleiter Gesundheitsförderung der AOK PLUS. "Es sei denn, sie führen dazu, auch die Alltagsaktivität zu steigern."

Registrieren und kostenfrei nutzen

Die App *VIDEA bewegt* steht im Google Play Store und im App-Store zum Download bereit. Versicherte der AOK PLUS und der AOK Rheinland/Hamburg können sie nach Registrierung kostenfrei nutzen. Andere Interessierte haben die Möglichkeit, kostenlos ein zweitägiges Schnuppertraining zu absolvieren und erst danach zu entscheiden, ob sie für die App bezahlen möchten.

<https://videabewegt.de/>

