

Bern, 20. Juni 2018

Atupri geht neue Wege in der Gesundheitsförderung

Bonuspunkte oder Cashbacks: Auf dieses Prinzip der Gesundheitsförderung setzen bereits mehrere Schweizer Krankenkassen. Die Atupri Gesundheitsversicherung zeigt mit der neuen Gesundheitsplattform [maxyourhealth](#), dass es auch anders geht.

Gesundheit aus Eigeninteresse und nicht, weil man Geld dafür kriegt. Dieses Ziel verfolgt Atupri mit der Lancierung der neuen Gesundheitsplattform maxyourhealth und der dazugehörigen App.

Zu einem gesunden Lebensstil motivieren

Spätestens seit 2016, der Umbenennung von der Krankenkasse zur Gesundheitsversicherung, wird bei Atupri Gesundheit grossgeschrieben. «Wir wollen das Versprechen, das wir mit der Umbenennung gegeben haben, einlösen», so Atupri CEO Christof Zürcher. Dabei will Atupri einen nachhaltig gesunden Lebensstil fördern und nicht kurzfristige Veränderungen: «Die Wissenschaft lehrt uns, dass monetäre Anreize, wie beispielsweise Geld, nicht dauerhaft zu einer Veränderung führen. Die Motivation für einen gesunden Lebensstil sollte von innen kommen. Dies wollen wir mit unserer neuen Plattform maxyourhealth fördern.»

Wie Gesundheit nachhaltig fördern?

Kein Umkrempeln des Alltags, sondern Schritt für Schritt zum Ziel – das ist das Prinzip von maxyourhealth. Die Nutzerinnen und -nutzer erhalten anhand ihres persönlichen Gesundheitsmotives wie z.B. «fitter werden» täglich massgeschneiderte, kurze Gesundheitsübungen, sogenannte «Microrituale». Ziel ist, dass sich diese kleinen gesunden Inputs im Alltag einschleichen und so zur Gewohnheit werden. Ergänzt mit Fachwissen und unterhaltsamen «Gesundheits-Stories» wird die eigene Gesundheit so zur ständigen Begleiterin.

Mit Sporttyp-Test nachhaltig Sport treiben

Ein wichtiger Aspekt von Gesundheit und Wohlbefinden ist Sport. Dennoch gibt ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung in einer Studie von Lamprecht, Fischer und Stamm (2014) an, gar keinen Sport zu treiben. Ein Grund dafür könnte sein, dass viele «ihren Sport» noch nicht gefunden haben. Mit maxyourhealth soll dies ändern: Atupri macht den vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern entwickelten Sporttyp-Test einem breiten Publikum zugänglich. Wer den Sporttyp-Test durchführt, erfährt seinen Sporttyp und erhält darauf abgestimmte Sportempfehlungen. Zusätzlich beraten Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler der Universität Bern Interessierte in einem Chat rund ums Thema Sport und Motivation. Ist der ideale Sport erst einmal gefunden, kann dieser bei Atupri oftmals direkt ausprobiert werden: Die kostenlosen AtupriFit Events helfen beim Einstieg in eine neue Sportart und bringen bereits Sportarterfahrene in Sachen Technik weiter – für eine langfristige Motivation.

Nicola Spirig, Unik Sports und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Der neue Gesundheitsförderungsansatz von Atupri kommt auch bei Sportlerinnen und Sportler sowie bei Gesundheitsexpertinnen und -experten gut an. So engagiert sich etwa Atupri Gesundheitsbotschafterin Nicola Spirig für die neu geschaffene Plattform. Sie teilt ihre persönlichen Gesundheitsrituale, Motivation und Ziele. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE trägt mit fundierten Beiträgen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Sportexpertinnen und -experten von UNIK Sports zeigen effiziente Übungen für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, die man ganz unkompliziert ohne Fitnessstudio oder Equipment machen kann.

Für alle – nicht nur für Versicherte

«Nachdem wir maxyourhealth fertig hatten, haben wir uns gefragt, warum die Plattform eigentlich nur für Versicherte sein soll. Warum beschränken, wenn wir Gesundheit breit fördern können?», so Christof Zürcher. «Deshalb ist die Plattform für alle zugänglich und gratis». Und in der heutigen Zeit besonders wichtig: Die Daten von App und Webplattform werden konsequent getrennt von den Atupri Versichertendaten.

Nicola Spirig als Atupri Gesundheitsbotschafterin

Olympiasiegerin, Olympia-Silbermedaillengewinnerin und fünffache Europameisterin. Nicola Spirig kann auf unzählige Titel und Siege zurückblicken – sei es im Triathlon, Duathlon oder in der Leichtathletik. Daneben engagiert sie sich in der Sportförderung für Kinder und Jugendliche, sowohl im Rahmen ihres Engagements für die Laureus-Stiftung als auch mit ihrer persönlichen Nicola Spirig Stiftung und einer von ihr lancierten Kinder-Triathlon-Serie und dem Kids Cup by Nicola Spirig.

Als Atupri Gesundheitsbotschafterin teilt Nicola Spirig ihr breites Sportwissen: Wie kann man sich langfristig motivieren? Was macht Leistung und Erfolg aus? Wie mit Misserfolgen und Verletzungen umgehen? Neben der Theorie wird es aber auch praktisch: Mit AtupriFit Events, Sport Tutorials und Microritualen inspiriert die Spitzensportlerin zu mehr Bewegung und Entspannung im Alltag.

Sporttyp-Test der Universität Bern

Das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern setzt sich mit anwendungsorientierten Fragen des Sports auseinander. Es ist sozialwissenschaftlich ausgerichtet mit den Forschungsschwerpunkten Sportpsychologie, Sportsoziologie und -management, Sportpädagogik sowie Bewegung und Training. Die Forscherinnen und Forscher beschäftigen sich unter anderem damit, wie Menschen unterstützt werden können, längerfristig sportlich aktiv zu sein.

Die Expertinnen und Experten der Universität Bern unterstützen Atupri im Bereich Sport und Motivation. Durch den von der Universität entwickelten Sporttyp-Fragebogen erfährt man seinen Sporttyp und dadurch, welcher Sport zu einem passt.

Lernen Sie Ihren Sporttyp kennen

Sie wollen wissen, welcher Sporttyp sie sind und welche Sportaktivitäten zu Ihnen passen? Finden Sie es heraus mit dem Fragebogen auf atupri.ch/sporttyp.

UNIK Sports mit Niklaus Jud als Atupri Gesundheitsbotschafter

Bei UNIK Sports dreht sich alles rund um Fitness, Sport und Gesundheit. Das Ziel der Berner Expertinnen und Experten für Bewegung und Training besteht darin, die Freude für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden für alle erlebbar zu machen. Mit motivierenden Trainings und innovativen Sporterlebnissen engagiert sich UNIK Sports in den Bereichen Personal Training, betriebliche Gesundheitsförderung und Sportferien. Niklaus Jud, Inhaber von UNIK Sports, ist Atupri Gesundheitsbotschafter. Als Sportwissenschaftler teilt er sein Fachwissen rund um Sport und Bewegung. Daneben bringt er einen auch schon mal ins Schwitzen – AtupriFit Events, Sport Tutorials und Microritualen sei Dank.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE als Kooperationspartnerin von Atupri

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt über alle Fragen einer ausgewogenen Ernährung mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf. Die Aktivitäten der SGE sind im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung angesiedelt.

Die SGE zählt rund 5'500 Mitglieder und Abonnenten aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

Als Atupri Kooperationspartnerin will die SGE ihr Ernährungsfachwissen einem breiten Publikum zugänglich machen. Neben spannenden Facts verrät die SGE praktische Tipps und ausgewogene Rezepte.

Quelle: Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P. (2014). *Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Über Atupri

Atupri ist ein national tätiger Gesundheitsversicherer mit flexiblen und individuellen Angeboten im Kranken- und Unfallversicherungsbereich für Private und Firmen. Atupri wurde 1910 als Betriebskrankenkasse der SBB gegründet. 2002 erfolgte der Namenswechsel zu Atupri, 2016 wird Atupri zur Gesundheitsversicherung und lanciert das neue Kundenportal myAtupri. Atupri gehört mit 204'000 Versicherten zu den zehn grössten unabhängigen Krankenversicherern der Schweiz.

Links / Bildmaterial

atupri.ch/maxyourhealth

[maxyourhealth App Android](#)

[maxyourhealth App IOS](#)

[Medienmitteilung mit Bildern](#)

[Atupri Logo](#)

[Atupri Geschäftsleitung](#)

[Atupri Medieninformationen](#)

Für ein Interview und/oder weitere Informationen sind diese Gesprächspartner gerne für Sie da:

Melanie Schöpfer, Marketing Managerin

031 555 09 19 oder 076 307 94 77 – melanie.schoepfer@atupri.ch

Jürg Inäbnit, Leiter Unternehmenskommunikation

031 555 09 29 oder 079 610 64 85 – juerg.inaebnit@atupri.ch