

20.11.2013 - 10:00 Uhr

EGK-Gesundheitskasse setzt auf Gesundheitsförderung / Ein Gesundheitsratgeber für die Hosentasche (BILD)

Meine EGK

Bewegung



Sportarten



Tipps



Tagebuch



Laufen (ots) -

Gesünder leben mit Sport, natürlicher Ernährung und Naturheilkunde - das ist der Inhalt und die Botschaft der neuen App "Meine EGK", welche die EGK-Gesundheitskasse lanciert hat und allen Benutzerinnen und Benutzern kostenlos zur Verfügung stellt.

Neben Kochrezepten mit Heilkräutern und gesundheitsförderlichen Gewürzen, einem zuverlässigen Zubereitungsassistenten und einem reichhaltigen Heilmittelkompendium enthält die neue App auch an die persönliche Fitness anpassbare Trainingspläne mit Tagebuchfunktion und GPS-Tracking zur Routennachverfolgung. Neben den Trainingsplänen für Einsteiger und Fortgeschrittene gibt es auch nützliche Tipps zu Ernährung und Bewegung oder Sportbekleidung sowie Anschauungsunterricht mit gezielten Videosequenzen.

Gesundheitsförderung mit moderner Technologie

Mit der neu entwickelten App spricht die EGK-Gesundheitskasse auf eine zeitgemässe Art ein Publikum an, welches der Gesundheit einen hohen Stellenwert beimisst und weiss, dass man selber sehr viel dazu beitragen kann, um gesund zu bleiben.

Die gute Wechselwirkung zwischen Bewegung und physischer bzw. psychischer Gesundheit ist breit erforscht. Dass auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, ist auch belegt. Aber auch zwischen Bewegung und Ernährung besteht eine Wechselwirkung, denn ein Mangel an Bewegung kann gerade Folgekrankheiten aus falscher Ernährung verstärken. Viele Beschwerden könnten deshalb vermieden werden, wenn man sich frühzeitig und konsequent um seine Fitness kümmert.

Zeit und Porto sparende Zusatzfunktionen

Die App steht allen Benutzerinnen und Benutzern zur Verfügung; Versicherten bei der EGK-Gesundheitskasse bietet sie zusätzliche Möglichkeiten, welche ihre Versicherung betreffen. Eine exzellente, Zeit und Porto sparende Dienstleistung ist zum Beispiel die Möglichkeit zum Scannen und direkten Einreichen von Rückerstattungsbelegen bei der EGK oder die Möglichkeit, die eigenen Kontaktdaten unbürokratisch zu aktualisieren.

Technische Details

"Meine EGK" ist verfügbar für iOS 6 und iOS 7 und zwar für die folgenden Apple-Geräte: iPhone 5, 4S und 4; iPad mini, 4G, 3G und iPad 2; iPod touch 5G und demnächst auch für Android 4.x. Sie finden die App "Meine EGK" kostenlos im App-Store von Apple.

Für die Erarbeitung des Bewegungsmoduls hat das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Basel (ISSW) unter PD Dr. Lukas Zahner massgeblich Unterstützung geleistet.

Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die beiden Stiftungen EGK Grundversicherungen und EGK-Gesundheitskasse. Rund 128'000 Versicherte beziehen ihren obligatorischen Krankenversicherungsschutz bei den EGK Grundversicherungen; circa vier Fünftel davon verfügen über eine EGK-Zusatzversicherung. Die EGK-Gesundheitskasse zeichnet sich aus durch ihr explizites Bekenntnis zur Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin.

Kontakt:

EGK-Gesundheitskasse
Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation
Brislachstrasse 2
4242 Laufen
Telefon 061 765 51 14
Fax 061 765 51 98
ursula.vogt@egk.ch
www.egk.ch

Medieninhalte



Viele Beschwerden könnten vermieden werden, wenn man sich frühzeitig und konsequent um seine Fitness kümmert. / Weiterer Text ueber ots und auf <http://www.presseportal.ch>. Die Verwendung dieses Bildes ist fuer redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung unter Quellenangabe: "OTS.Bild/EGK Gesundheitskasse".



Gesünder leben mit Sport, natürlicher Ernährung und Naturheilkunde - das ist der Inhalt und die Botschaft von "Meine EGK". / Weiterer Text ueber ots und auf <http://www.presseportal.ch>. Die Verwendung dieses Bildes ist fuer redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung unter Quellenangabe: "OTS.Bild/EGK Gesundheitskasse".

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002747/100747377> abgerufen werden.