

29.06.2018 – 09:28 Uhr

Bewegungsmuffel? Nicht mehr lange!

Laufen (ots) -

Das Thema «Bewegung» ist heute allgegenwärtig: Sei es in Ratgebern, in Sportsendungen am TV oder bei Fitness-Bloggern in den Sozialen Medien. Trotzdem sind weiterhin über ein Drittel der Schweizer Bevölkerung ungenügend aktiv und gehören somit zu den Bewegungsmuffeln. Die App «Meine EGK» unternimmt etwas dagegen.

Sich genügend zu bewegen heisst, pro Woche mindestens 150 Minuten aktiv zu sein. Wer das erreicht, hat die Chance, gesund zu bleiben oder gesund zu werden, indem er das Risiko an Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ-2 und weiteren Zivilisationskrankheiten deutlich verringert. Auch die mentale Gesundheit kann mit genügend Bewegung beeinflusst werden. Die Stimmung ist besser und depressive Symptome sind seltener. Rational gesehen gibt es also viele Gründe, weshalb man sich bewegen sollte und keinen einzigen Grund, der dagegen sprechen könnte.

Motivation wecken und Barrieren abbauen

Wer allerdings zu den Bewegungsmuffeln gehört, der wird häufig von Antriebslosigkeit, zu wenig Zeit oder fehlendem Spass am Sport sprechen. Das neuste Bewegungsmodul der Gesundheits-App «Meine EGK» unternimmt etwas dagegen. Darin werden Werkzeuge vorgestellt, die die Motivation wecken und eventuelle Barrieren abbauen helfen. So können nicht nur Versicherte der EGK-Gesundheitskasse, sondern all diejenigen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, von den positiven Nebenwirkungen eines aktiven Lebensstils profitieren.

Mit der App «Meine EGK» haben Nutzer auf Schritt und Tritt den Gesundheitscoach in der Hosentasche, der nicht nur mit Bewegungstipps und Trainingsplänen punkten kann, sondern auch den Speiseplan durch Rezepte mit Heilkräutern genussvoll ergänzt und bei Sportverletzung, Sonnenbrand oder einer Sommergrippe mit einem umfassenden Wickel-Kompendium Hilfe zur Selbstbehandlung bietet. Dabei schreibt die EGK-Gesundheitskasse wie in allen Geschäftsbereichen den Datenschutz gross: Es werden via diese App garantiert keine Gesundheitsdaten gesammelt oder gespeichert - die Privatsphäre der Nutzer bleibt jederzeit gewahrt.

Die App «Meine EGK» ist kostenlos im iTunes-Store und im Google Play Store erhältlich oder kann als Web-App unter der Adresse meine.egk.ch genutzt werden.

Kontakt:

Auskünfte an die Medienschaffenden erteilt gerne:
EGK-Gesundheitskasse, Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation,
Brislachstrasse 2,
4242 Laufen, Telefon 061 765 51 14, Mobile 079 734 96 19,
ursula.vogt@egk.ch, www.egk.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002747/100817430> abgerufen werden.