

Pressemitteilung

Gesund in Corona-Zeiten: Trend bei Online-Präventionsangeboten hält an

Rund 6.000 Kurse und digitale Ernährungsberatungen via Internet in Schleswig-Holstein

Kiel, 18.10.2022

In Schleswig-Holstein hat der Trend bei den Online-Präventionskursen und digitalen Beratungen im vergangenen Jahr angehalten. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Insgesamt nutzten in 2021 rund 2.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Schleswig-Holstein die Onlinekurse mit den Kooperationspartnern Cyberfitness, Valitudo und Liveonline. Wie auch bei den Präsenzkursen nahmen auch an den digitalen Kursangeboten deutlich mehr Frauen (1.850) als Männer (650) teil. Die größte Altersgruppe lag bei den 31 bis 40-Jährigen. Neben den Online-Kursen fanden außerdem rund 3.500 individuelle Ernährungsberatungen im Online-Chat statt. „Durch die Corona-Pandemie ist die Digitalisierung auch im Bereich der Kursangebote und der Einzelberatungen in der Prävention angekommen. Viele Menschen in Schleswig-Holstein nutzten weiterhin die Onlinekurse flexibel in den eigenen vier Wänden, um sich zu bewegen, sich gesünder zu ernähren oder Tipps für einen entspannten Lebensstil zu bekommen“, sagt Tom Ackermann, Vorstandschef der AOK NordWest.

Bei der aktuellen AOK-Auswertung wird deutlich, dass sich über 60 Prozent der Online-Teilnehmer für Kurse rund um das Thema Ernährung interessierten, gefolgt von den Themen Entspannung und Stressbewältigung. Das ist eine Umkehr zu den Zahlen aus 2020. Hier wurden vielmehr die Angebote im Bereich Bewegung nachgefragt. In 2021 entschied sich hingegen nur ein Anteil von etwa 15 Prozent der Kursteilnehmer für Sport- und Bewegungskurse. Kurse zum Thema

Entspannung und innerer Balance wurden von mehr als 20 Prozent genutzt. „Zu Beginn der Corona-Pandemie haben wir den Schalter schnell umgelegt und Angebote im digitalen Bereich aufgebaut und bereits bestehende erweitert. Das hat sich ausgezahlt, denn die digitalen Angebote wurden auch in 2021 deutlich mehr genutzt als die Präsenzangebote“, so Ackermann. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität. Der Trainer ist immer bereit – zu jeder Zeit und auch am Wochenende. Bei den AOK-liveonline-Kursen stehen die Teilnehmer zu festen Kurszeiten im Livekontakt. Hierzu werden ein PC mit Internetzugang sowie ein PC-Headset benötigt.

Außerdem hat die AOK NordWest ihre Kooperation mit dem Online-Kursanbieter Cyberfitness verlängert. Für AOK-Versicherte steht nach der Teilnahme an einem Cyberfitness-Präventionskurs (der geht in der Regel über acht Wochen) für ein halbes Jahr kostenlos der neue Premiumclub mit vielen neuen Funktionen zur Verfügung. So können Familie oder Freunde gleichzeitig in einem virtuellen Kursraum eine Sporteinheit durchführen.

Weiterhin gibt es die qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Präventionskurse vor Ort. „Wir merken, dass die Menschen wieder Lust auf Kurse vor Ort haben und den Spaß in der Gruppe gemeinsam mit anderen suchen. Hier boomen wieder Kraftworkouts im Fitnessstudio, Abnehmkurse, Kochwerkstätten und zunehmend auch Stressbewältigungs – und Entspannungskurse“, so Ackermann.

Alle Angebote sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter aok.de/nw abrufbar.