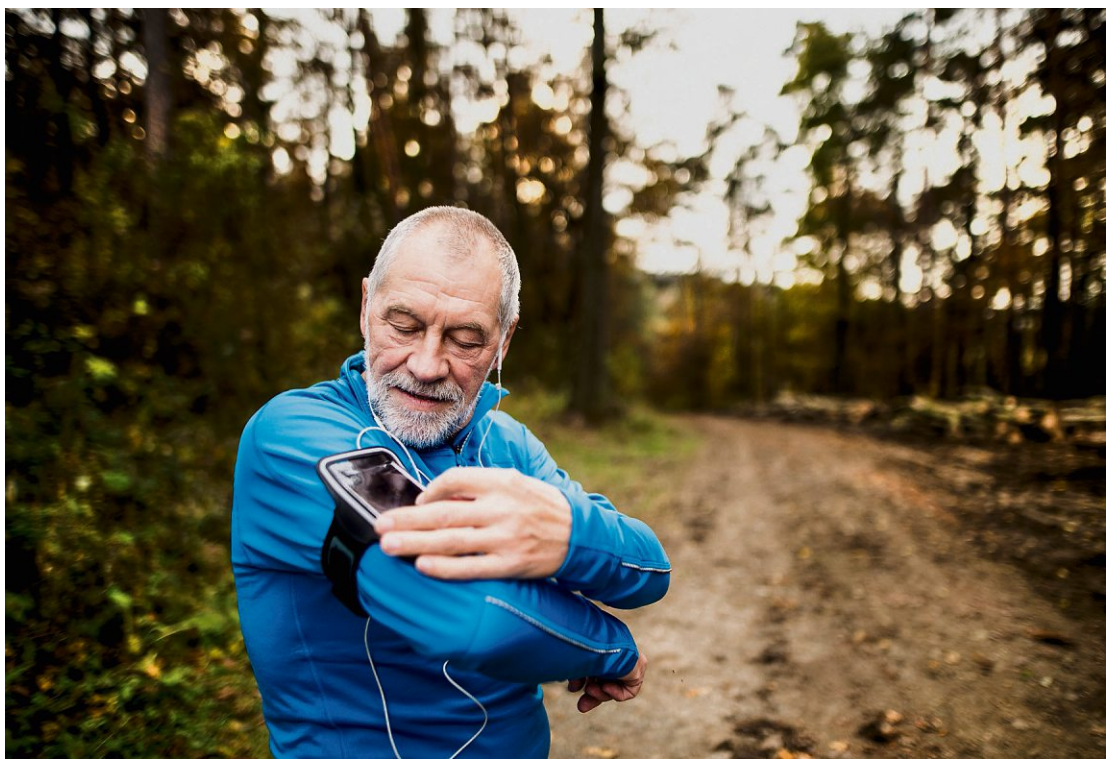
Doppelt vorbeugen

Die Krankenversicherer gehen in die Offensive: Mit zwei neuen Plattformen will etwa die CSS einen gesunden Lebensstil fördern

Erik Brühlmann

Es ist eine alte Weisheit: Vorbeugen ist besser als Heilen. Diesem Grundsatz folgt der Krankenversicherer CSS mit einer soeben lancierten Gesundheitsinitiative, die dabei helfen soll, gesund, fit und vital zu bleiben. «Wir wollen unsere Kundinnen und Kunden nicht nur im Krankheitsfall begleiten, sondern auch dann, wenn sie gesund sind», erklärt Marco Ippolito, Leiter Markt- und Kundenmanagement der CSS. Denn wer nicht krank wird, braucht keine kostspieligen Behandlungen. Das schont das Portemonnaie der Betroffenen und letztlich auch aller Versicherten, weil die Prämien nicht ins Unermessliche steigen.

Tatsächlich ist das Finanzielle einer der Gründe, der die Menschen davon abhält, sich im Alltag gesund und fit zu halten. «In der Marktforschungsphase des Projekts konnten wir bei vielen Kundengesprächen feststellen, dass der Wille, gesund zu leben, durchaus vorhanden ist», sagt Marco Ippolito. «Aber es ist teuer, sich gesund zu halten.» Es stellte sich auch heraus, dass Kundinnen und Kunden bei ihren alltäglichen Gesundheitsbemühungen mehr Unterstützung durch die Krankenkasse wünschen. Erst danach wurden fehlende Zeit und Motivationsprobleme als Hinderungsgründe genannt. Aufgrund dieser Ausgangslage entwickelte die CSS die Angebotsplattform «enjoy365». Sie ist CSS-Kundinnen und -Kunden vorbehalten und ersetzt den bisherigen Kundenclub. «Hier wird es wie gewohnt eine Vielzahl an Produkten aus dem Gesundheitsbereich zu Sonderkonditionen geben», so Marco Ippolito. Kundinnen und Kunden mit Zusatzversicherungen werden künftig sogar eine noch breitere Palette an Angeboten und Dienstleistungen finden. «Bei allen Angeboten setzen wir, wenn immer möglich, auf Swissness und Nachhaltigkeit», sagt Ippolito. «Enjoy365» soll aber nicht einfach ein Shop sein, der billige Produkte aus aller Herren Ländern anbietet. «Wir möchten unseren Kundinnen und Kunden grösstmögliche Qualität von möglichst einheimischen und nachhaltig arbeitenden Partnern zu sehr günstigen Preisen anbieten.» Thematische Schwerpunkte fassen zudem nicht nur Produkte, sondern auch spezielle Inhalte zusammen.



Fit und vital bleiben: Die neue App gibt Ratschläge für Bewegung, Ernährung oder Achtsamkeit Foto: Getty Images

Praktische Umsetzung von Vorsätzen und Empfehlungen

Im Rahmen ihrer neuen Gesundheitsinitiative hat die CSS eine zweite Plattform entwickelt, die alle nutzen können. Die App «active365» ist für alle gängigen Smartphones erhältlich und dient der Unterstützung eines gesunden Lebensstils. Ippolito: «‹Enjoy365› wird dem Wunsch nach finanzieller Erleichterung bei vorbeugenden Gesundheitsmassnahmen gerecht, ‹active365› konzentriert sich ganz auf die praktische Umsetzung von Vorsätzen und Empfehlungen.» Dabei setzt die App auf Vielseitigkeit und bedient die Bereiche Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit und mentale Gesundheit. «Jeden Tag zu joggen, ist zwar löblich, aber man sollte den Hebel in allen Bereichen des Lebens ansetzen, um gesund zu bleiben.»

«Active365» funktioniert nach dem Motivationsprinzip: Wer die App nutzt, kann Punkte sammeln. Nichtkunden erhalten so einen messbaren Überblick über ihre Bemühungen. CSS-Kunden mit Zusatzversicherung können mit den erhaltenen Punkten sogar noch mehr anfangen. Sie können sich die Punkte auf ein Konto überweisen und auszahlen lassen, sie auf «enjoy365» einlösen oder sie für einen guten Zweck spenden. «Bei ‹active365› geht es vor allem um konkrete Inhalte», so Ippolito, «von Hilfestellungen über Rezepte bis zu Info-Videos und der Möglichkeit, selbst auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmte Programme zusammenzustellen.» Die Qualität der Inhalte wird von Gesundheitsspezialisten geprüft – ein wichtiges Gütesiegel in Zeiten der Informationsflut.

Publireportage

RHEUMATISCHE BESCHWERDEN PFLANZLICH BEHANDELN

Wenn jede Bewegung schmerzt, ist der Alltag stark beeinträchtigt. Oft steckt eine rheumatoide Arthritis mit entzündeten Gelenken dahinter, umgangssprachlich oft als Rheuma bezeichnet. Linderung können auch pflanzliche Präparate bringen.

Rheuma ist kein eigenständiges Krankheitsbild. Unter dem Begriff werden über 200 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, aber alle betreffen den Bewegungsapparat, also die 206 Knochen und über 400 Muskeln des Menschen sowie die sie verbindenden Gelenke, Sehnen und Bänder. Am häufigsten ist die rheumatoide Arthritis, eine dauerhafte Entzündung der Gelenke. Etwa einer von 100 Menschen ist betroffen. Die Erkrankung kann schon in jungen Jahren beginnen. Als Ursache angenommen wird eine erbliche Veranlagung verbunden mit Störungen im körpereigenen Immunsystem. Typische Beschwerden sind gerötete, geschwollene und oft auch warme Gelenke. Dazu kommen Schmerzen. Morgens sind die Gelenke oft steif. Eine Behandlung sollte möglichst früh einsetzen, um die schleichende Zerstörung der Gelenke aufzuhalten. Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen auch degenerative Veränderungen der Gelenke und Wirbelsäule. Von dieser Arthrose sind vor allem ältere Menschen betroffen. Auch hier kommt es zu Bewegungsschmerzen. Extrakte aus der Arnikablüte (Arnica montana) sind reich an ätherischen Ölen und Flavonoiden. Sie wirken entzündungshemmend, können damit also Schmerzen im Bewegungsapparat positiv beeinflussen. Praktisch sind Gele mit den Pflanzen-Extrakten, die direkt auf die schmerzende Stelle aufgetragen werden. Neben entzündlichen Gelenkbeschwerden können Zubereitungen mit Arnika auch Muskelverspannungen und Beschwerden nach einem Hexenschuss lösen. Bewährt hat sich ausserdem die Einnahme von Extrakten aus der Wurzel der Teufelskralle. Der Knorpel im Gelenk wird dadurch geschützt, das kann die Beweglichkeit verbessern. Auch bei anderen chronischen Gelenkerkrankungen ist die Teufelskralle eine Option.

AtroGel®
Das A.Vogel AtroGel® enthält die frische Bergarnika-Blüte in konzentrierter Form. Zweimal täglich aufgetragen, wirkt es entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Basistherapie bei Rheuma
Jede rheumatische Erkrankung löst Entzündungen sowie Schmerzen aus. Diese werden meist mit freiverkäuflichen, synthetischen Schmerzmitteln der Gruppe «nichtsteroidale Antirheumatika», kurz NSAR genannt, behandelt. Trotz der raschen Wirksamkeit sollten diese aber nicht über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden. Aus diesem Grund hat sich die rheumatische Basistherapie mit einer Kombination von Arnikablüten zur äusserlichen Anwendung und Teufelskralle zur innerlichen Anwendung etabliert. Schmerzhafte Rheuma-Schübe und der Einsatz von klassischen Schmerzmitteln kann so deutlich reduziert werden.

Atrosan®
Atrosan®-Tabletten mit dem Extrakt aus den wirkstoffreichen Sekundärwurzeln der Teufelskralle (Harpagophytum procumbens) gelten dank ihrer guten Verträglichkeit als Basismittel zur unterstützenden Behandlung von chronischen Schmerzen bei Verschleisserscheinungen des Bewegungsapparates wie zum Beispiel Arthrose. Die Teufelskralle entfaltet ihre Wirkung nach einigen Tagen; die maximale Wirkung wird nach ungefähr vier Wochen erreicht. Atrosan® und AtroGel® von A.Vogel sind rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
A.Vogel AG, Roggwil TG.