

DAK-Gesundheit startet Online-Programm für Herz-Kreislauf

Kostenloses Coaching mit leichtem Ausdauertraining

Hamburg, 6. Dezember 2022. Die DAK-Gesundheit hat ein neues digitales Hilfsangebot zur Stärkung von Herz und Kreislauf im Programm. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die führende Todesursache in Deutschland und verursachen insgesamt etwa 40 Prozent aller Sterbefälle. Bereits im Erwerbstätigenalter weisen sechs von zehn Menschen mindestens einen Risikofaktor für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auf. Damit ihre Versicherten gezielt vorbeugen können, hat die Krankenkasse zusammen mit dem Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. ein Online-Coaching entwickelt. Das leichte Ausdauertraining unterstützt dabei, das Herz-Kreislauf-System nachhaltig zu stärken.

„Der Gesundheitsreport unserer Kasse hat gezeigt, wie groß die Verbreitung von Herzrisiken bereits unter den Erwerbstätigen ist“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Ein entscheidender Faktor ist Bewegungsmangel, der im Homeoffice bedrohlich zugenommen hat.“ Das neue Herz-Kreislauf-Coaching der Kasse ist als flexibles Programm speziell fürs individuelle Lernen von zu Hause aus konzipiert. Es bietet neben Videos mit Kräftigungs-, Ausdauer- und Entspannungsübungen auch kompakte Gesundheitsinformationen, Alltagstipps und interaktiven Aufgaben. Über zehn Wochen wird je eine neue Einheit freigeschaltet. Bei Fragen könne sich die Teilnehmenden über eine Chatfunktion mit einer qualifizierten Bewegungsfachkraft austauschen.

Entwickelt wurde das DAK Herz-Kreislauf Coaching vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.. Es ist für Versicherte der DAK-Gesundheit kostenlos. Sie können sich über die Plattform des Verbandes mit ihrer Versichertennummer anmelden. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.

Die DAK-Gesundheit ist mit gut 5,5 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands. Mehr Informationen zum neuen Herz-Kreislauf Coaching unter: www.dak.de/coaching