

### **Der E-Gesundheitscoach und ich**

*Meine Erfahrung mit dem „e-Gesundheitscoach“ der Techniker Krankenkasse und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg*

Text: Emily Koch

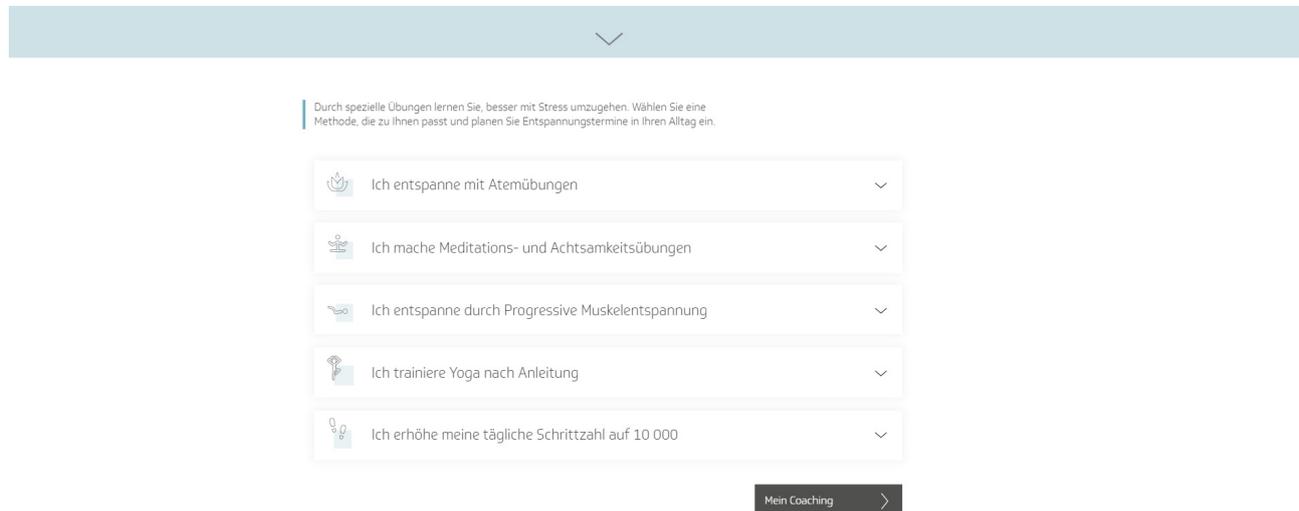
Haben Sie in den letzten Wochen auch die Erfahrung gemacht, dass sich mit den Ausgangsbeschränkungen und dem Arbeiten im Homeoffice automatisch auch die alltägliche körperliche Bewegung reduziert? Da mir zunehmend „die Decke auf den Kopf fällt“ und ich wieder mehr Bewegung in meinen Tag bringen möchte, habe ich das „e-Gesundheitscoach“-Angebot der Techniker Krankenkasse und der PH Heidelberg getestet. Meine Erfahrung mit dem kostenlosen Online-Coach möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

Eine kurze Registrierung auf der TK-Seite genügt, um loszulegen.

Nachdem ich mein „Konto“ angelegt habe, befinde ich mich auf einer Übersichtsseite, auf der ich zwischen verschiedenen Kategorien auswählen kann. Ich entscheide mich für „Stress bewältigen lernen“ (Laufzeit: 12 Wochen), wobei „Fitness steigern“ und „Abnehmen und Gewicht halten“ auch sehr interessant klingen. „Aufhören zu rauchen“ kommt für mich als Nicht-Raucherin nicht in Frage.

Mit einem Klick auf „Heute“ finde ich meinen noch leeren Wochenplan, den ich nun mit meinen ersten Aufgaben füllen kann. Je nachdem wie häufig eine Übung empfohlen wird,

kann ich individuell die Tage auswählen, an denen ich die Übungen durchführen möchte. Das ermöglicht einen flexiblen Plan, der in jeden Alltag passt. In meiner Kategorie befinden sich Atemübungen, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung und Yoga-Einheiten, sowie die Spalte „tägliche Schrittzahl erhöhen“.



Um „Yoga-Übungen“ durchführen zu können, muss man eine Sporttauglichkeit bestätigen. Die täglich erreichte Schrittzahl kann man manuell oder automatisch per App erfassen lassen. Allerdings muss man bei der TK versichert sein, um sich in der App einloggen zu können. Der e-Gesundheitscoach ist aber auch mobil über das Handy oder Tablet nutzbar. Ich finde es schade, dass im Rahmen des TK-Gesundheits-Coachings keine automatischen Betreuungsnachrichten verschickt werden, die mich an meine täglichen Ziele erinnern.

Hat man alle gewünschten Aufgaben eingerichtet, gestaltet sich die Seite sehr übersichtlich und ich habe meine heutigen to-dos auf einen Blick:

## Herzlich Willkommen bei Ihrem Coaching

Auf dieser Startseite finden Sie einen Überblick über Ihre Aufgaben, Ihre Erfolge, Ihre Termine. Wöchentlich erwarten Sie Texte zum Thema Stress, mit denen Sie Hintergründe verstehen und persönliche Lösungen finden können. Außerdem können Sie Aktivitäten einplanen, durch die Sie Ihr allgemeines Stressempfinden reduzieren können.

Legen Sie direkt los! Planen Sie regelmäßige Entspannungseinheiten und Lesen Sie den Wissenstext.

### Meine Aufgaben heute

 Fitness - 5000 Schritte gehen ⌵

Protokollieren Sie hier wie viele Schritte Sie heute gegangen sind.  
[Automatische Erfassung mit einer App](#)

Anzahl Schritte

Weitere Optionen ⌵ Eingabe speichern ➤

 Yoga ➤

Aktivitäten jetzt hinzufügen ➤

Für meine heutige Yoga-Einheit stehen mir 11 Workouts zur Verfügung (zwischen 4 und 22 Minuten). Diese sind geeignet für Anfänger, sowie für Fortgeschrittene. Man kann zwischen Kraft, Beweglichkeit und Entspannung wählen. Man wird durch das erste Video eingeführt und erhält wertvolle Tipps. Die benötigten Materialien sind variierbar und eine Vorbereitung ist kaum notwendig. Die Videos sind alle von sehr guter Qualität und ansprechend gestaltet.

Im Anschluss der Übungseinheit klickt man auf „Protokollieren“ („Ja, erledigt“). Das speichert die absolvierte Übung in meinem „Konto“:



Es fühlt sich super an, erledigte Übungen „abhaken“ zu können. Der e-Coach gibt gute Tipps vor jeder Einheit. Viele der Aufgaben appellieren an das eigene Gewissen. Um zum Beispiel meine tägliche Schrittzahl zu erreichen, bin ich abends extra noch eine Runde spazieren gegangen, was ich ohne den e-Coach nicht getan hätte. Wenn man sein Ziel doch einmal nicht erfüllen kann, gibt es keine Konsequenzen.

Mit den Audiospuren der Meditations- und Achtsamkeitsübungen kann ich vor allem in Pausen oder abends entspannen. Die Stimme ist angenehm ruhig. Hier kann man sich zwischen 5 bis 30-minütigen Einheiten entscheiden und ob mit oder ohne Musik. Auch diese Übungen sind für Anfänger, sowie für Erfahrene geeignet. Natürlich kann man die Audio-Dateien auch vom Handy abspielen, um bspw. damit spazieren gehen zu können. Es gibt zudem in der Kategorie „Wissen“ zahlreiche Artikel (um in meinem Fall) Stress besser verstehen zu lernen und vieles mehr!

Da ich den e-Gesundheitscoach immer und überall nutzen kann, bin ich mir recht sicher, dass ich das „Programm“ die kommende Zeit durchziehen werde. Am Ende der 12 Wochen hoffe ich, meine Ziele erreicht zu haben.

Für Beschäftigte der PH Heidelberg ist der „e-Gesundheitscoach“ der Techniker Krankenkasse kostenlos. Auf der Seite des Betrieblichen Gesundheitsmanagements findet man den Link mit Zugangscode:



[www.ph-heidelberg.de/bgm/aktuelle-angebote](http://www.ph-heidelberg.de/bgm/aktuelle-angebote) (Aktuelle Angebote)

Ich wünsche auch Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

*Emily Koch ist studentische Mitarbeiterin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.*

