



Pressemitteilung

Drei neue digitale Gesundheitsangebote der Audi BKK bringen Schwung in den Alltag

Ingolstadt, 24. März 2021 –Übersichtliche und jederzeit verfügbare Informationen und digitale Services rund um ein gesundes Leben – das leistet die Audi BKK mit ihren neuen Online-Kursen. Angefangen bei der Unterstützung für mehr Bewegung, über Ernährungsberatung bis hin zum Stressabbau.

Ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung, weniger Stress: Gerade in der aktuellen Situation kann es hilfreich sein, individuelle und flexible Unterstützung zu bekommen, um die selbstgesteckten Ziele zu erreichen. Oft fehlt aber die Zeit oder die Erfahrung, um den Bedürfnissen gerecht zu werden. Mit den drei neuen Online-Kursen der Audi BKK können Versicherte das Training ganz flexibel in Ihren Alltag integrieren. Versicherte der Krankenkasse können die Angebote kostenlos nutzen.

Mit dem digitalen Bewegungs-Coach von MotivAktiv wird gezielt der Bewegungsapparat, speziell Rücken, Schulter und Beine, gestärkt. Nach der Eingangsanalyse erhalten Interessierte eine Beratung zur Kurswahl. Das flexible online-Training wird per App durchgeführt und durch die persönliche Beratung von Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern ergänzt. Die Intensität der individuell zusammengestellten Übungen kann auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. In nur acht Wochen können durch die regelmäßig durchgeführten Übungseinheiten Schmerzen effektiv vorgebeugt oder gelindert werden.

Bei der Umstellung von Essgewohnheiten kommt es auch auf die richtige Unterstützung an. Mit der appbasierten Ernährungsberatung von Oviva können sich Kundeninnen und Kunden der Audi BKK ihren persönlichen Coach nach Hause holen und den speziell entwickelten Kurs kostenfrei nutzen. Das Online-Programm richtet sich an alle Menschen, die durch ihr Essverhalten ihre Gesundheit positiv beeinflussen wollen. Ab dem ersten Gespräch werden Versicherte von zertifizierten Ernährungsfachkräften individuell beraten. Begleitet wird der Kurs mit zusätzlichen Lerninhalten über Videos und Podcasts.

Menschen brauchen Stress – in kleinen Portionen. Nimmt er zu, leidet allerdings die Gesundheit. Der richtige Umgang mit Stress ist erlernbar, hier setzt der online Kurs von HelloBetter an. Die Gesundheitsplattform bietet weltweit das wissenschaftlich am besten untersuchte Online-Training zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress. In acht Wochen werden die persönlichen Ressourcen gestärkt und Techniken erarbeitet, um Stress im Alltag zu bewältigen. Dafür werden den Teilnehmenden wöchentliche Übungen angeboten, per App wird der Stresslevel überprüft.

Weitere Informationen zu den neuen Online-Kursen stehen auf der Webseite der Audi BKK zur Verfügung: www.audibkk.de/leistungen/leistungen-von-a-z/g/gesundheitskurse/

Die Audi BKK bietet insgesamt eine Vielzahl an Angeboten, aus denen Versicherte der Audi BKK frei wählen können, um ihre Gesundheit gezielt zu stärken. Das Angebot ist so vielfältig wie die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden der Audi BKK. In der folgenden Übersicht sind Services für alle Leistungs- und Altersklassen enthalten:

Die neuen online Gesundheitsangebote:

- Online-Bewegungskurs, inklusive persönlichem Coach unter www.audibkk.de/motivaktiv
- Ernährungskurs, inklusive persönlichem Coach unter www.audibkk.de/oviva
- Online-Stressbewältigungskurs unter www.audibkk.de/hellobetter

Digitale Gesundheitsangebote

- Bestimmte Gesundheits-Apps oder Web-Anwendungen, die der Überwachung, Behandlung und Linderung von Krankheiten oder Behinderungen dienen, gibt es auf Rezept. Mehr Informationen dazu unter www.audibkk.de/diga
- Audi BKK StartStop-Rauchfrei App, direkt in den App Stores kostenfrei unter www.audibkk.de/leistungen/leistungen-von-a-z/r/rauchfrei-app-startstop/herunterladen
- Kostenfreie Zweimeinungen von Spezialisten und Spezialistinnen
 - bei Krebsdiagnosen: www.audibkk.de/zweitmeinungonkologie
 - bei anstehenden Rücken-, Knie- oder Hüftoperationen unter www.audibkk.de/zweitmeinungorthopaedie
- Sprachtherapie für Kinder im heimischen Umfeld. Mit der App neolexon helfen wir Eltern und Kindern dabei, Sprachschwierigkeiten zu überwinden und spielerisch richtig sprechen zu lernen. Weitere Informationen unter www.audibkk.de/neolexon
- Webbasierte Therapie bei Amblyopie. Mit „Spielend besser sehen!“ unterstützen wir Kinder spielerisch dabei, einer funktionalen Sehschwäche entgegenzuwirken. Weitere Informationen unter www.audibkk.de/spielendbessersehen

Digitale Services

- Audi BKK Service App www.audibkk.de/serviceapp
- Online Kundenmagazin www.audibkk.de/ich-lese-online
- Audi BKK Versicherten Newsletter www.audibkk.de/service/newsletter
- Gesundheitstelefon – bei Fragen zur Gesundheit und Vergabe von Facharztterminen. Rund um die Uhr und gebührenfrei und auch per Videoberatung unter **0800 2834 255**, per E-Mail an gesundheitstelefon@audibkk.de bzw.

www.audibkk.de/videoberatung

- Digitale Hebammenberatung unter www.audibkk.de/kinderheldin
- Pflegeportal für pflegende Angehörige unter anderem mit online Pflegekursen, unter www.audibkk-pflegeportal.de

Pressekontakt: Philipp Drinkut Telefon: +49 (841) 887-0

Mail: philipp.drinkut@audibkk.de - www.audibkk.de

Als bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse betreut die Audi BKK seit dem 1. März 2021 rund 727.000 Versicherte. An insgesamt 28 Service-Centern an allen Produktionsstandorten der Marken Volkswagen, Audi und MAN Truck & Bus sowie in Eichstätt, Neuburg, Singen, Seelze, Gifhorn, Helmstedt, Neumarkt, Augsburg, Ebern, Coburg und Neunkirchen betreuen rund 750 MitarbeiterInnen die Versicherten persönlich und kompetent. Hauptsitz der Kasse ist Ingolstadt.