

20.08.2015 - 09:58 Uhr

## EGK-Gesundheitskasse lanciert Web-App zur Gesundheitsförderung

*Laufen (ots) -*

Seit der Lancierung 2013 hat die App «Meine EGK» zahlreiche Nutzerinnen und Nutzer via Smartphone bei einem gesunden Lebensstil unterstützt. Nun ist «Meine EGK» auch als Web-App zur Nutzung am Computer verfügbar.

Der Posteingang quillt über, die Agenda ebenfalls und der Chef will den heute besprochenen Auftrag am liebsten bereits gestern auf dem Schreibtisch haben. Am Mittag reicht es gerade so für ein schnelles Sandwich am Schreibtisch und die nachmittägliche Sitzung dauert dann doch bis nach Feierabend. Der hektische Alltag macht einen gesunden Lebensstil manchmal nicht ganz einfach. Vielleicht könnte ein Personal Trainer helfen?

Bisher profitierten Nutzer der App «Meine EGK» über das Smartphone von einem solchen Gesundheitscoach, der nicht nur mit Sporttipps und Trainingsplänen dienen kann, sondern auch den Speiseplan durch Rezepte mit Heilkräutern genussvoll ergänzt und bei Sportverletzungen oder einer Grippe mit einem umfassenden Wickel-Kompendium Hilfe zur Selbstbehandlung bietet. EGK-Versicherte profitieren zudem von einem weiteren Kontaktkanal zu ihrem Krankenversicherer und können sogar Rückforderungsbelege via App übermitteln - in Zukunft braucht es also keine Briefmarken mehr! Nun kommen auch gesundheitsbewusste Nutzer ohne Smartphone in den Genuss dieses digitalen Personal Trainers. Ab dem 20. August 2015 ist «Meine EGK» unter der Webadresse [meine.egk.ch](http://meine.egk.ch) auch als Web-App verfügbar und kann so am Computer genutzt werden.

Pünktlich zur Lancierung wurden die bisherigen Trainingspläne für Sportarten wie Joggen, Walken, Velofahren oder Langlauf erweitert: «Meine EGK» leitet nun auch durch zahlreiche Übungen für das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Praktisch: Da dafür keine Hilfsmittel benötigt werden, können die dem eigenen Kraftniveau anpassbaren Übungen so gut wie überall ausgeführt werden. Ob im Büro, zuhause im Wohnzimmer oder in den Ferien am Strand - mit «Meine EGK» bleibt die Fitness nicht auf der Strecke. «Der EGK als Gesundheitskasse ist die Prävention von Krankheiten ein wichtiges Anliegen», sagt Stefan Kaufmann, der stellvertretende Geschäftsleiter der EGK-Gesundheitskasse. «Die grosse Kunst ist es, sich lustvoll mit Gesundheit auseinanderzusetzen und dabei hilft die App 'Meine EGK'.»

Kontakt:

EGK-Gesundheitskasse, Ursula Vogt, Leiterin Kommunikation,  
Brislachstrasse 2,  
4242 Laufen, Telefon 061 765 51 14, Mobile 079 734 96 19,  
[ursula.vogt@egk.ch](mailto:ursula.vogt@egk.ch), [www.egk.ch](http://www.egk.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002747/100776630> abgerufen werden.