

14.06.2019 - 14:11 Uhr

## Sanitas Coach App: der digitale Coach für ein gesundes Herz



# sanitas

Zürich (ots) -

Mit der Sanitas Coach App lanciert Sanitas eine Neuheit: ein digitales Coaching für ein gesundes Herz. Ein lernfähiger Chatbot führt die User individuell durch ein Programm mit den Fokusthemen Blutdruck, Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Bluthochdruck ist ein Volksleiden: Bei geschätzt jeder vierten Person in der Schweiz ist der Blutdruck erhöht. Viele Betroffene wissen dies jedoch nicht, denn Bluthochdruck verursacht keine Beschwerden. Den grössten Einfluss auf die Herzgesundheit haben Stress, Bewegung und Ernährung.

Hier setzt die Sanitas Coach App an: Ihr Herzstück ist ein lernfähiger Chatbot. Er führt die User individuell durch das Coaching und schlägt auf Basis der Userbedürfnisse passende Challenges und Ziele vor. Diese sind realistisch und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Der User entscheidet selbst, in welchem Rhythmus er die Challenges und Ziele angeht. Die Dauer des Coachings ist nicht vorgegeben, wobei die Intensivphase je nach Rhythmus vier bis sechs Monate dauert. Zusätzlich bietet der Coach wertvolle Informationen zum Thema Herzgesundheit.

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit Pathmate

Die Sanitas Coach App wurde in Zusammenarbeit mit dem Partner Pathmate entwickelt und herausgegeben. Pathmate wurde 2017 als Spin-off des Center for Digital Health Interventions (C4DHI) gegründet, einer gemeinsamen Initiative der ETH Zürich und der Universität St.Gallen. Die Technologie des Digital Health Coach basiert auf mehrjähriger Forschungsarbeit am C4DHI. Verschiedene Publikationen haben die positiven Auswirkungen des Einsatzes eines digitalen Coaches auf das Verhalten gezeigt.

Die Sanitas Coach App ist der erste Teil einer digitalen Coaching-Reihe zur Gesundheitsförderung von Sanitas. Der Coach wird nach der Pilotphase mit weiteren digitalen Angeboten ausgebaut, um Kundinnen und Kunden auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten.

Die Sanitas Coach App, die aktuell nur in Deutsch zur Verfügung steht, kann im App Store und im Google Play Store heruntergeladen werden. Die Nutzung der App ist für alle Sanitas Kundinnen und Kunden kostenlos.

Kontakt:

Sanitas Krankenversicherung, Claudia Sebald, Leiterin  
Unternehmenskommunikation, Telefon 044 298 63 59, [medien@sanitas.com](mailto:medien@sanitas.com)



Logo Sanitas Coach App. Weiterer Text über ots und [www.presseportal.ch/de/nr/100005121](http://www.presseportal.ch/de/nr/100005121) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Sanitas Krankenversicherung"



Visualisierung Sanitas Coach App. Weiterer Text über ots und [www.presseportal.ch/de/nr/100005121](http://www.presseportal.ch/de/nr/100005121) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Sanitas Krankenversicherung"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100005121/100829197> abgerufen werden.