

Agentur

Technologie von Mensch zu Mensch!

- zone35 ist eine Berliner Agentur für digitale Kommunikation
- Unser 18-köpfiges Team bietet auf Sie zugeschnittene Online-Lösungen von der App bis zur mobilen Website
- Strategie & Konzeption, technische Umsetzung und redaktionelle Leistungen aus einer Hand
- Betreiber der Onlineberatungslösung beranet



Ausgereifte Lösungen für medienübergreifende Marken- und Kommunikationsstrategien.

Multi-Screen-World





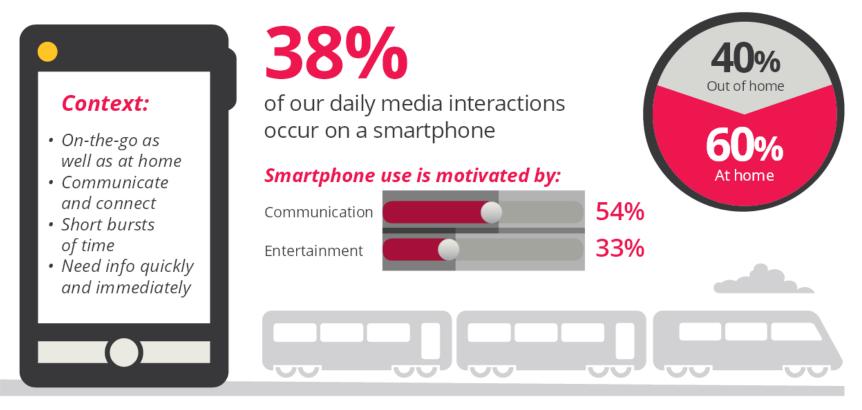
On average we spend

4.4 hours

of our leisure time in front of screens each day

Multi-Screen-World

Smartphones keep us connected



beranet setzt auf mobile Endgeräte

- Onlineberatungslösung mit ganzheitlichem Ansatz
- Zusammenführung von klassischer Beratung und E-Coaching
- Focus: mobile Endgeräte werden optimal unterstützt





















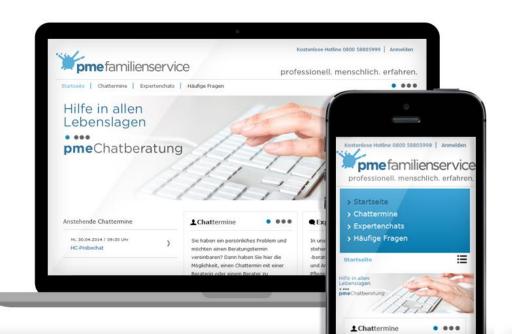




Klassische Onlineberatungsinstrumente

- Webbasierte E-Mailberatung
- Chatberatung (Einzel-, Gruppen- und Expertenchat)
- Forenberatung (offen und geschlossen)

Und: Klientenverwaltung, Dokumentation, Statistik, Erweiterungsmodule







Instant-Chat

- Sofortberatung ohne Login
- keine Terminreservierung
- Sehr niedrigschwellig
- Integration auf der Homepage möglich

Einsatzgebiete beranet









BARMER GEK REPORT 2013

- Störungen am Bewegungsapparat, psychische und Verhaltensstörungen maßgeblich verantwortlich für hohen Krankenstand
- **Präventionsgesetz (ab 2015):** mehr Präventionsmaßnahmen der gesetzlichen Krankenkassen gefordert, Präventionsmittel je Versicherte steigen
- Noch stärkere Ausrichtung auf individuelle Angebote Zielsetzung: Sensibilisierung, Motivation, Verhaltensänderung

Mobilität, Individualität, Automation

Optimierung der Gesundheitsversorgung von Patienten mit Depression

Moderne Informations- und Kommunikations-technologie (IKT) wie Internet, Smart- und Mobiltelefon eröffnet neue Chancen, die Situation der Patienten durch individualisierte, adaptive Interventionen erheblich zu verbessern.

Die Überbrückung von geografischen und psychosozialen Distanzen erleichtert den Zugang und Teilautomatisierung reduziert den Aufwand.

Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie Dr. S. Bauer, Dr. M. Mößner, Á. Carrasco, Prof. Dr. M. Krause und Dr. G. Rojas http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/E-Health.7355.0.html

Mobilität, Individualität, Automation

Der Einsatz des Short Message Service (SMS) in der Behandlung von Adipositas im Grundschulalter. Das Programm wird derzeit in einer Pilotstudie getestet.

Es wird erwartet, dass die SMS-Intervention zu einer Erhöhung der Motivation und Teilnahmebereitschaft führt.

Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie University of North Carolina, USA

J. Shapiro, C. Bulik, S. Bauer, H. Kordy http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/E-Health.7355.0.html

mHealth - Online Coaching

- automatisiertes Coachingkonzept
- Dynamischer, handlungsorientierter Ansatz über 12 15 Wochen
- Sensibilisierung und Verhaltensänderung wird durch Motivation,
 Wissensvermittlung und tägliche Übungen gefördert
- Erinnerungs-Mail oder SMS und wöchentliches Feedback
- Kombination mit klassischer Onlineberatung

mHealth im Einsatz

- Zielsetzung: Prävention & Gesundheitsförderung online
- Konzept und Inhalte in enger Zusammenarbeit mit Experten und Krankenkassen (Sportwissenschaftlern, Kardiologen, Ökotrophologen u. a.)
- Inhalte basieren auf dem Drei-Säulen-Präventionskonzept BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, ERNÄHRUNG
- Anonymität und Datenschutz der Nutzer ist sichergestellt

BKK Coaching-Reihe





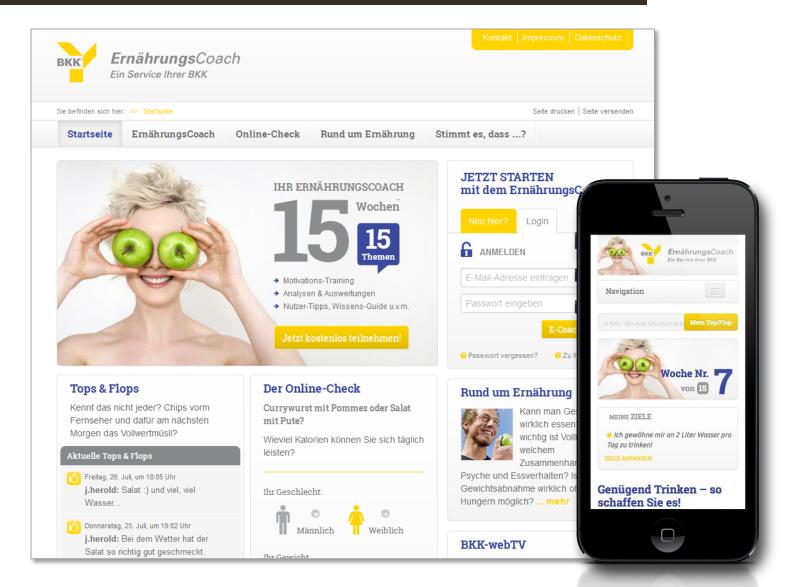




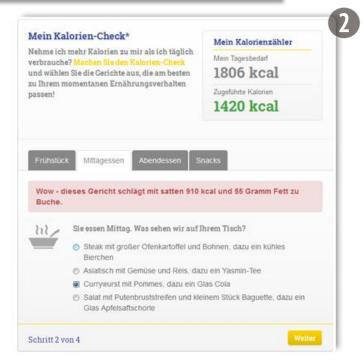


... natürlich optimiert für mobile Endgeräte.

ErnährungsCoach



Der Online-Check Currywurst mit Pommes oder Salat mit Pute? Kalorienbedarfsrechner Wie viel Kalorien benötigen Sie täglich? Finden Sie's heraus! Ihr Geschlecht: Ihr Gewicht: Ihr Gewicht eingeben ⋈ kg Ihr Größe eingeben ⋈ cm Ihr Alter: Ihr Alter: Ihr Alter eingeben ⋈ Jahre Bedarf berechnen



ErnährungsCoach

Online-Check

- 1. Kalorienbedarfsrechner
 - Berechnung des individuellen Tagesbedarfs

2. Kalorien-Check

- Anhand vorgegebener Speisen können unterschiedliche Gerichte ausgewählt und ein ganzer Tag zusammengestellt werden
- Kalorienzähler führt die Gesamtkalorien vor Augen das schafft Bewusstsein

Kleines Nährstoff-ABC

Proteine, Kohlenhydrate, Ballaststoffe & Co. - alle unsere Nahrungsmittel enthalten verschiedene Nährstoffe. Jedoch wissen die wenigsten von uns genau, was sich hinter diesen Begrifflichkeiten verbirgt und welche Rolle einzelne Stoffe in unserem Körper spielen. Unser kleines Nährstoff-ABC schafft Durchblick.



Nährstoffe liefern unserem Körper Energie und versorgen ihn mit lebenswichtigen Substanzen. Jeder einzelne Nährstoff hat eine spezifische Aufgabe zu erfüllen, damit alle Stoffwechselvorgänge in unserem Organismus reibungslos ablaufen und alle Körperfunktionen aufrecht erhalten werden können. Kommt es zu

Mangelerscheinungen derät unser Körner ir

Ungleichgewicht und begünstigt. Aber nic Mengen eines bestir Auswirkungen habei

Nährstoffe bildet ein sicheres Fundament für unsere Ge

Kohlenhydrate: Energie pur

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten Gruppen einteilen: Einfachzucker (wie zum Beispiel Fru Zweifachzucker (wie zum Beispiel Malz-, Milch- und Hau



Tops & Flops

Kennt das nicht jeder? Chips vorm Fernseher und dafür am nächsten Morgen das Vollwertmüsli?

Aktuelle Tops & Flops

- Donnerstag, 22. Mai, um 21:46 Uhr cathy: heute wieder laufen gewesen :) Zwar nur 2 km wegen dem Wetter aber in gutem Tempo :) Und beim Essen auch Maß gehalten:)
- Donnerstag, 22. Mai, um 20:16 Uhr Kerze: 5 x Obst und Gemüse am Tag habe ich schon eingeplant in den letzten Wochen.
- Donnerstag, 22. Mai, um 20:15 Uhr Kerze: 1 kg wieder zugenommen

Alle anzeigen 🗘

Die Kraft des vollen Korns

Vollkornbrot, Vollkornmehl, Vollkornnudel - der Begriff Vollkorn begegnet uns täglich beim Bäcker oder im Supermarkt. Vollkorn ist der Inbegriff einer gesunden Ernährung. Aber was genau macht das volle Korn so wertvoll?



Nur aus dem ganzen Korn können Vollkornprodukte

Bei allen Getreidearten, egal ob Weizen, Mais oder Roggen besteht das Korn aus drei Teilen. Die Kleie – die äußere Hülle - zeichnet sich durch einen hohen Ballaststoffgehalt aus. Im Inneren des Korns befinden sich der Keim mit vielen Mikronährstoffen und das stärkehaltige Endosperm. Sind alle Bestandteile enthalten, spricht man von Vollkorn – egal ob Brot, Reis, Haferflocken, Nudeln

Fitmacher für unseren Körper

Produkte aus dem vollen Korn liefern uns neben Kohlenhydraten wertvolle Ballaststoffe, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe und Spurenelemente. Untersuchungen haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten im Rahmen einer vollwertigen Ernährung eine gesundheitsfördernde

Stimmt es, dass ...?



... Kaugummi kauen schlank macht?

zur Antwort

ErnährungsCoach

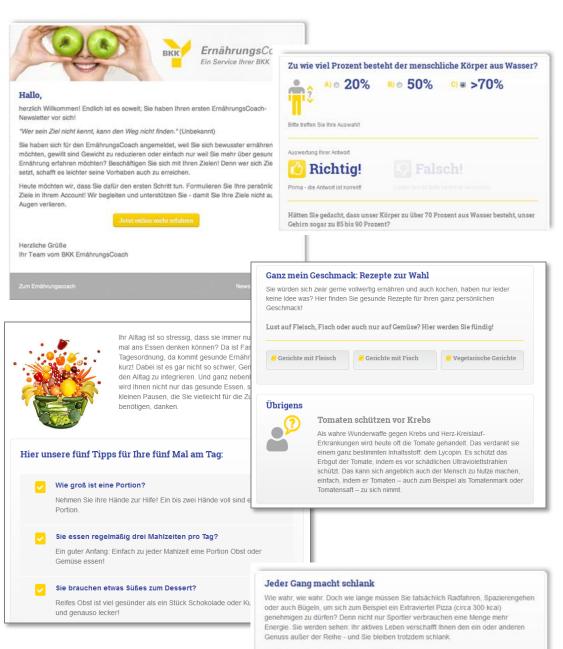
1. Info-Bereich

• vielfältige Informationen, Do`s und Dont`s, Mythen rund

um die Ernährung

2. User -Community

 Tops & Flops; Beiträge der Teilnehmer werden anonymisiert ausgewiesen.



Wählen Sie bitte eine Aktivität und die Dauer aus.

* Verbrauchte Kalorien, ausgehend von 70 kg Körpergewicht

260 kcal *

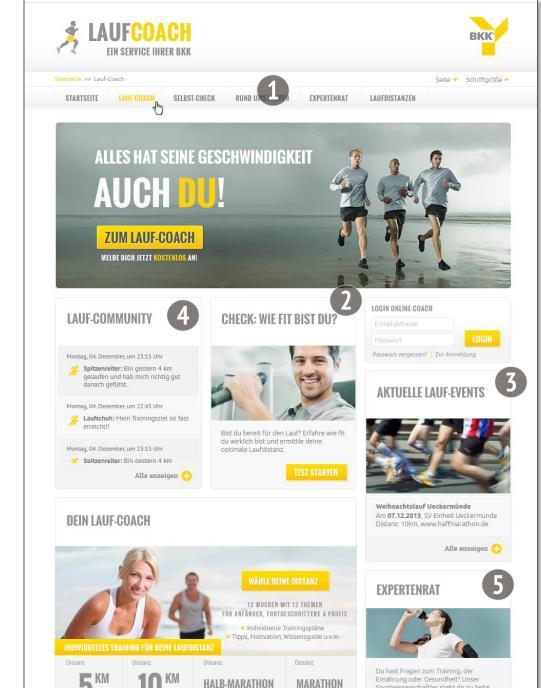
Radfahren

ErnährungsCoach

Umfangreicher Online-Coach

- Coaching-Programm mit E-Mail-Motivationsassistent: 15 Lektionen mit Videos und Screening- Tools
- Informationen und Tipps rund ums Thema gesunde Ernährung,
- Quiz, Wochenaufgaben und interaktiven Lernmodule sorgen

für den nötigen Mitmach-Faktor



Sportwissenschaftler steht dir zu Seite.

zone35 **BKK Lauf-Coach**

Öffentlicher Bereich

- 1. Info-Bereich
 - Wissenswertes zu Lauf-Distanzen, Training, Ausrüstung ...
- 2. Selbst-Check
 - Welche Lauf-Distanz passt zu mir?
- 3. Aktuelle Lauf-Events
- 4. Lauf-Community
 - Erfolge auszutauschen und sich gegenseitig motivieren
- 5. Experten-Rat
 - Individuelle Beratung: Sportwissenschaftlerin Ingalena Heuck steht Rede und Antwort

Kindergesundheit

- 12-Wochen Online-Coach: So gelingt's gesunde Ernährung & mehr Bewegung
- Rezeptbriefkasten: Leckere Rezepte hochladen und gewinnen
- Einbindung von Starke Kids und dem FamilyCare-Newsletter
- Vorbeugen & schützen: Alles zur Gesundheitsvorsorge



Frischgebackene Familie?





ange gedauert, bis ich

begriffen habe, was es

Sinn. Man wirkt hier und

Gesundes Herz

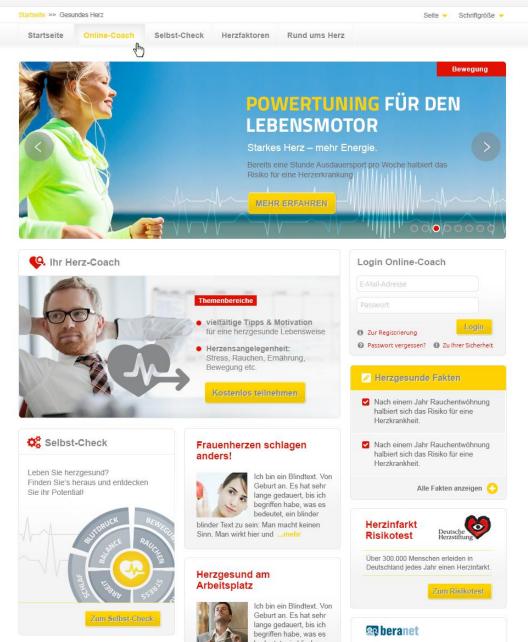
- 10 Wochen Online-Coach
- Selbst-Check: Leben Sie herzgesund?
- Herzensangelegenheit: Stress, Rauchen, Ernährung, Bewegung, etc.
- vielfältige Tipps und Motivation für eine gesunde Lebensweise
- Expertenrat zum Thema Herz mit individueller Beratung





Der Expertenrat

zum Thema Herz



blinder Text zu sein: Man macht keinen

Stress-Coach

- 10- Wochen Online-Coach
- Strategien zur individuellen Stressbewältigung
- Wochenaufgaben zur Selbstbeobachtung
- Arbeit und Privatleben in Balance
- Bewegung und Ernährung gegen Stress
- Tipps, Motivation, Wissensquide



Ausgepowert, überfordert, unter Druck -

Sind Sie reif für die Insel? Testen Sie Ihr

Stresslevel!

Startseite >> Online-Coach Seite - Schriftgröße -STARTSEITE STRESS-TEST **RUND UM STRESS** WUSSTEN SIE, DASS ...? **ZU SCHNELL, ZU VIEL? STRESST SIE DER JOB?** FINDEN SIE IHRE BALANCE! **ZUM BALANCE-COACH** MELDEN SIE SICH JETZT KOSTENLOS AN! IHR BALANCE-COACH LOGIN ONLINE-COACH 7 Zur Registrierung WOCHEN Passwort vergessen? Qu Ihrer Sicherheit WUSSTEN SIE. DASS ...? ... nicht nur Gähnen, sondern auch Stress ansteckend sein kann? STRESS-TEST **BURNOUT-PROPHYLAXE** INTERVIEW MIT PROF. DR. JÖRG ... laut einer Umfrage zwei FENGLER Drittel der Frauen Stress-Symptome mit Shoppen Ich bin ein Blindtext. bekämpfen? Von Geburt an. Es hat sehr lange gedauert, bis ich begriffen habe. ... die Trennung von Arbeit und Freizeit den Stressnegel senkt?

Man macht keinen Sinn. Ich weiss, dass

ich niemals die Chance habe in einer

grossen Zeitung zu erscheinen.

ALLE ANZEIGEN

Zusammenspiel von automatisierten und individuellen Beratungssettings

- System reagiert auf Programmabbruch
- Reaktivierung durch Aktivierungsmails
- Austausch über gemeinschaftliche Foren
- Face-to-Face Beratung (Mail, Telefon)













Ich bin ein Blindtext. Von Geburt an. Es hat sehr lange gedauert, bis ich begriffen habe, was es bedeutet, ein blinder Text zu sein:

Man macht keinen Sinn. Ich weiss, dass ich niemals die Chance habe in einer grossen Zeitung zu erscheinen.

MEHR ERFAHREN



mHealth hat viele Instrumente

- E-Coach motiviert, mobilisiert und sensibilisiert
- Erinnerungsassistent reaktiviert (per Mail und SMS)
- Austausch über gemeinschaftliche Foren untereinander ist ein stabilisierender Faktor
- Gruppenbetreuung durch Gruppenchats
- 1:1 Beratung (Webbasierte Mail, Chat und Video) unterstützt

Ein möglicher Weg?

Herzlichen Dank!

www.zone35.de

Andreas Wimmer

