



## Presseinformation

### App für Gesundheitsmanagement nimmt User an die Hand

## inCare erweitert Angebot um digitalen Gesundheitscoach

**München, 20. Juli 2015:** Mit dem neuen Coaching-Modul von inCare ([www.in-care.eu/](http://www.in-care.eu/)) können Unternehmen ihren Mitarbeitern ein personalisiertes Programm zur Verbesserung ihrer Gesundheit anbieten. Vergleichbar mit der Betreuung durch einen Personal Trainer geht die App von inCare auf die individuelle Situation der Nutzer ein und liefert darauf abgestimmte Informationen und Empfehlungen. Die App unterstützt die Nutzer dabei, ihr Verhalten in genau den Bereichen zu ändern, in denen sie besondere Gesundheitsrisiken aufzeigen, zum Beispiel beim Umgang mit Stress, beim Bewegungsverhalten oder der Ernährung.

Auf Basis eines wissenschaftlich fundierten Gesundheitschecks erhält jeder Nutzer ein individualisiertes Coaching-Programm, das auf sechs Wochen angelegt ist: Sogenannte Reminder erinnern Nutzer an Etappenziele und daran, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen. Personalisierte Rückmeldungen auf erfasste Daten und Aktivitäten zeigen, welche Fortschritte erzielt wurden und wo man auf dem Weg zu den eigenen Zielen steht. Die Coachings sind so angelegt, dass es möglich ist, die eigene gesundheitliche Verfassung innerhalb von sechs Wochen messbar zu verbessern.

„Eine beabsichtigte Verhaltensänderung gelingt umso leichter, je kleiner sie ist. Häufiges Wiederholen macht das Neue zur Gewohnheit. Erst dann ist die nächste Veränderung an der Reihe“, erläutert Dr. med. Martin Fleckenstein, Medizinischer Direktor von inCare, das Prinzip des Coaching-Programms. Dabei können auch Wearables, wie zum Beispiel die iWatch von Apple eingesetzt werden, um die Bewegungsaktivität und andere Gesundheitsdaten zu erfassen. Diese Daten werden in die Nachverfolgung einbezogen, um die Nutzer bei ihrer persönlichen Verhaltensänderung zu unterstützen. Zusätzlich kann das Programm auf Wunsch durch einen persönlichen Coach begleitet werden, der im Chat Rede und Antwort steht und die User motiviert.

Die App von inCare richtet sich zum einen an Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements einen zeitlich und örtlich flexiblen Service bieten möchten. Zum anderen ist die App auch für Krankenkassen oder Fitness-Studios geeignet, die ihren Mitgliedern einen Zusatznutzen verschaffen möchten. Die App ist in deutscher, englischer und spanischer Sprachversion verfügbar und läuft auf Apple und Android Smartphones.



## Über inCare

*Die inCare GmbH mit Sitz in München wurde 2014 gegründet und entwickelt Mobile-Health-Lösungen für Organisationen. Das Ziel von inCare ist es, medizinisch fundierte und bedienfreundliche Apps zur Verfügung zu stellen, mit denen Unternehmen, Krankenkassen und andere Organisationen den Gesundheitszustand ihrer Belegschaft beziehungsweise ihrer Mitglieder verbessern können - strukturiert und individualisiert.*

[www.in-care.eu](http://www.in-care.eu)

## Pressekontakt

IRA WÜLFING KOMMUNIKATION GmbH

Ira Wülfing

+49. 89. 2000 30-30

ira@wuelfing-kommunikation.de