



TRAINING • THERAPIE & DIGITALISIERUNG

TT-DIGI

»»» DAS FACHMAGAZIN FÜR DEN
NEUEN GESUNDHEITSMARKT »»»

Ausgabe 2 / Juni 2020

»»» Die Folgen der Krise für
die Physiotherapie

»»» Die Fitnessbranche in
der Corona-Krise

»»» Das Konzept der FIBO
2020 im Herbst

»»» Digitalisierung in
Therapie und Training

»»» Mitarbeiterführung in
Krisenzeiten

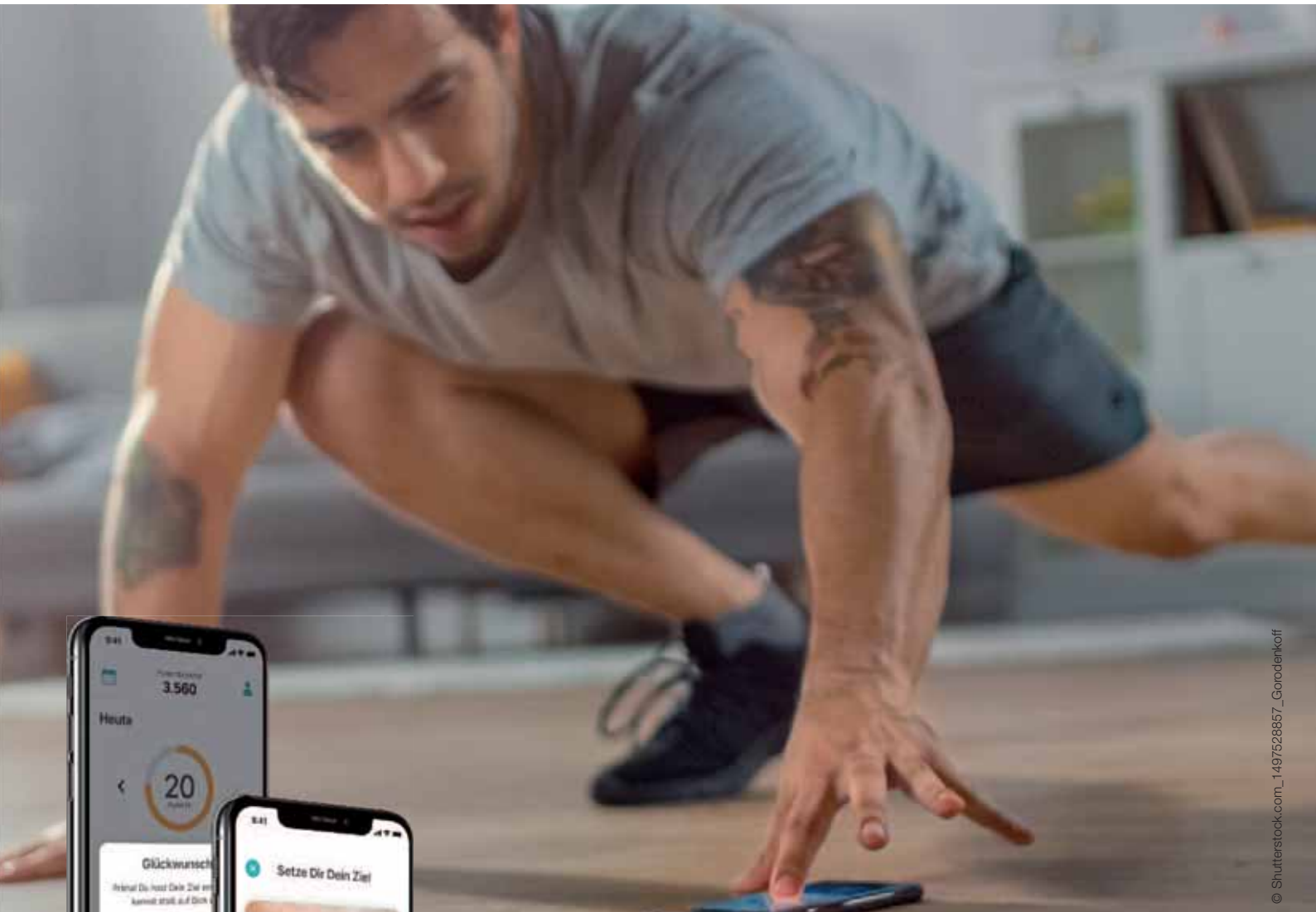
»»» Medizinisches
EMS-Training



DIE EXPERTEN-
ALLIANZ
KLÄRT AUF:

**FITNESS-
STUDIOS
PRODUZIEREN
GESUNDHEIT!**





© Shutterstock.com_1497528857_Gorodenkoff



Bewegte Zeiten

Engagement-Apps motivieren niederschwellig zu mehr Gesundheit

Dr. Magnus Kobel ist von Haus aus Wirtschaftswissenschaftler, arbeitete als Unternehmensberater und legte seinen Schwerpunkt auf Personenversicherungen. Vor wenigen Jahren gründete er das Start-up YAS.life in Berlin, das sich der Entwicklung einer kostenlosen App verschrieb, die im Bereich Prävention und Gesundheitsmanagement anzusiedeln ist. Sein erklärtes Ziel: sich als Dienstleister für einen gesunden Lifestyle und führend im Bereich Prävention positionieren.

TT-Digi sprach im April mit Magnus Kobel angesichts von „Home-training“ und „Videotherapie“ als Alternative in Zeiten von Corona zum Besuch eines Fitness-Studios oder einer Physiotherapie-Praxis.

TT-DIGI: Herr Dr. Kobel, was machen Sie persönlich im Moment?

Dr. Magnus Kobel: Tatsächlich sitze ich als einziger unseres Teams in unserem schönen Büro. Alle anderen arbeiten natürlich schon seit mehreren Wochen remote. Ich kann aber ins Büro zu Fuß gehen, ohne die Abstandsregel zu gefährden, der Empfang für die zahlreichen Videokonferenzen ist hier besser als bei mir zu Hause – und einer muss ja auch mal nach der klassischen Post schauen.

TT-DIGI: Wie beurteilen Sie als Wirtschaftswissenschaftler die derzeitige Lage?

Dr. Magnus Kobel: Zu allererst geht es um unser aller Gesundheit und darum, die Pandemie einzudämmen. Das hilft letztlich auch der Wirtschaft im Kleinen wie im Großen. Denn ökonomisch betrachtet ist es die Unsicherheit, die den größten Schaden anrichtet: Entscheidungen werden verschoben, da bisher unstrittige Entscheidungsparameter plötzlich infrage gestellt werden müssen. Bestehende Verträge werden sicherheitshalber gekündigt, um mehr Handlungsspielraum zu haben. Dadurch verstärkt sich die Unsicherheit und es kann zu einer Negativspirale in Form einer tiefen Rezession führen. Insoweit ist es sehr gut, dass der Staat mit diversen Hilfsprogrammen für

Planbarkeit in den Wochen und Monaten sorgt, in dem die Unsicherheit am größten ist. Noch wichtiger ist es, dass die Pandemie „steuerbar“ wird – durch Reduzierung der Infiziertenzahl, ausreichend Masken und Tests, genügend Intensivbetten. Dann können Geschäfte wieder öffnen und Firmen wieder planen.

TT-DIGI: Viele sprechen davon, dass durch die Herausforderungen dieser Tage der Digitalisierung Vorschub geleistet wird. Wie beurteilen Sie das im Moment hinsichtlich der Gesundheitsbranche?



»»» Dr. Magnus Kobel

Dr. Magnus Kobel: Die Corona-Krise hat schon jetzt bewirkt, dass die Bedeutung digitaler Lösungen für die Gesundheit der Gesellschaft ganz anders wahrgenommen und bewertet wird. Es ist klar geworden, dass Apps, Telemedizin und KI die medizini-

sche Versorgung und das Gesundheitsmanagement in Deutschland und auf der ganzen Welt verbessern können. Alle, die das Thema Digitalisierung von sich gewiesen haben und gehofft haben, die erforderlichen Schritte nicht allzu zeitnah vorantreiben zu müssen, wurden wach gerüttelt. Ich verspreche mir nun, dass Politiker, Mediziner, Versicherer und Investoren an einem Strang ziehen und die Digitalisierung zum Wohle aller vorantreiben.

TT-DIGI: Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, einen gesunden und aktiven Lebensstil beizubehalten gerade, wenn der Besuch von Trainingseinrichtungen, Sportkursen oder öffentlichen Sportstätten nicht möglich ist?

Dr. Magnus Kobel: Mindestens genauso wichtig wie vor der Krise: Ein aktiver, gesundheitsbewusster Lebensstil, trägt zu einem normalen Stoffwechsel und Immunsystem bei, beugt übermäßigem Stress vor und schafft einen Ausgleich im arbeitsintensiven Alltag. Aktuell ist unser Leben stark eingeschränkt und wir sind durch Sorgen und Ungewissheit besonders herausgefordert und belastet. So ist zu befürchten, dass nicht nur bei den aktiven Fitness-Studio-Besuchern, sondern vor allem in der Breite der Bevölkerung die Alltagsaktivität, gemessen beispielsweise an den täglichen Schritten, deutlich zurückgeht. Da kommen noch einige Folgekosten auf das Gesundheitssystem zu. Bewegung ist deshalb jetzt von großer Bedeutung.

TT-DIGI: Wie kann man sich selbst motivieren?

Dr. Magnus Kobel: Indem wir uns Ziele setzen, die machbar sind. Abwechslungsreiche Pausen nach einer erledigten Aufgabe zum Beispiel: ein Spaziergang in der Sonne, eine Yoga-Einheit oder frische, knackige Obst- und Gemüse-Snacks.

TT-DIGI: Was können Unternehmen im Moment für ihre Mitarbeiter tun?

Dr. Magnus Kobel: Über digitale Gesundheits- und Präventionsangebote inspirieren, unterstützen, zu Challenges aufrufen und damit signalisieren: Ihr seid nicht allein. Wir sitzen alle im gleichen Boot und können über Apps und digitale Tools nicht nur unser Selbstmanagement auf die Probe stellen, sondern entwickeln dabei auch neue Wege, Wertschätzung zu zeigen, auf neue Weise zu kommunizieren und produktiv zu werden. Wir sollten es als ertragreiche Chance für uns und unsere Unternehmen ansehen.

TT-DIGI: Wie sehen Sie die Zukunft des digitalen Trainings nach dieser einschneidenden Krise?

Dr. Magnus Kobel: Ich denke, uns allen war bis vor Kurzem gar nicht bewusst, wie viele diversifizierte digitale Angebote es bereits im Sportbereich gibt. Hier wird es sicherlich auch dauerhaft eine verstärkte Nachfrage geben. Andererseits, wer will auf das Erlebnis gemeinsamen Sports verzichten? Gerade nach dem Lockdown kann ich es selber gar nicht mehr erwarten, mit dem Team mal wieder Laufen zu gehen oder mal wieder eine Runde Fußball zu spielen. Ich sehe daher Potenzial,



© Shutterstock.com_11689031986_Kuznetsov Dmitry

dass wir nach der Krise auf einen guten Mix aus offline und online Angeboten zurückgreifen. Und es ist eine gesundheitspolitische Aufgabe, die Breite der Bevölkerung wieder im wahrsten Sinne des Wortes wieder in Bewegung zu bringen.

TT-DIGI: Wie stellen Sie sich die weitere digitale Entwicklung in der Prävention vor?

Dr. Magnus Kobel: Prävention und gesundheitsbewusstes Verhalten ist ein sehr großer Hebel für unsere Gesundheit und kann jedem von uns viele zusätzliche gesunde Lebensjahre schenken. Es fehlt nur manchmal einfach der zusätzliche Push. Und der kommt am besten von Versicherungen, Krankenkassen und Unternehmen, die ein natürliches Interesse an gesunden Versicherungen bzw. Mitarbeitern haben.

Die digitale Schnittstelle bilden Engagement-Apps, die nieder-

schwellig zu mehr Gesundheit motivieren. Gut und einfach gemacht werden sie zum täglichen Begleiter für Jung und Alt. Sie belohnen eine gesunde Lebensweise und ermöglichen eine direkte und digitale Kommunikation. Beide Seiten profitieren von einem besseren Austausch und einer engeren Bindung.

Dazu glaube ich an einen fließenden Übergang von Prävention und Behandlung bzw. Handeln. Vorsorge-Tools können zum Beispiel eine Schnittstelle zu Telemedizin-Angeboten und Beratungen sein oder die Kommunikation mit Behandlern verbessern. Wo bis vor Kurzem vor allem Bedenken zum Datenschutz dominierten, wird man sich in Zukunft eher Sorgen machen, dass Daten nicht sinnvoll genutzt werden.

TT-DIGI: Vielen Dank für das Interview und bleiben Sie gesund!

Das Interview führte Reinhild Karasek.