



**xx-well.com**

## **Abnehmen per Internet?**

**Dr. Andrea Jahnen  
Berlin, den 03. Juni 2006**

## Massenmedium Internet

### Grundsätze der Online-Betreuung

### Formen der Online-Betreuung

- I) Verhaltenstraining durch e-Learning
- II) Online-Coaching
- III) Complementary-Coaching

### Fazit

**Das Internet ist das einzige Massen-Medium,  
das es dem Absender von Informationen erlaubt, ...**

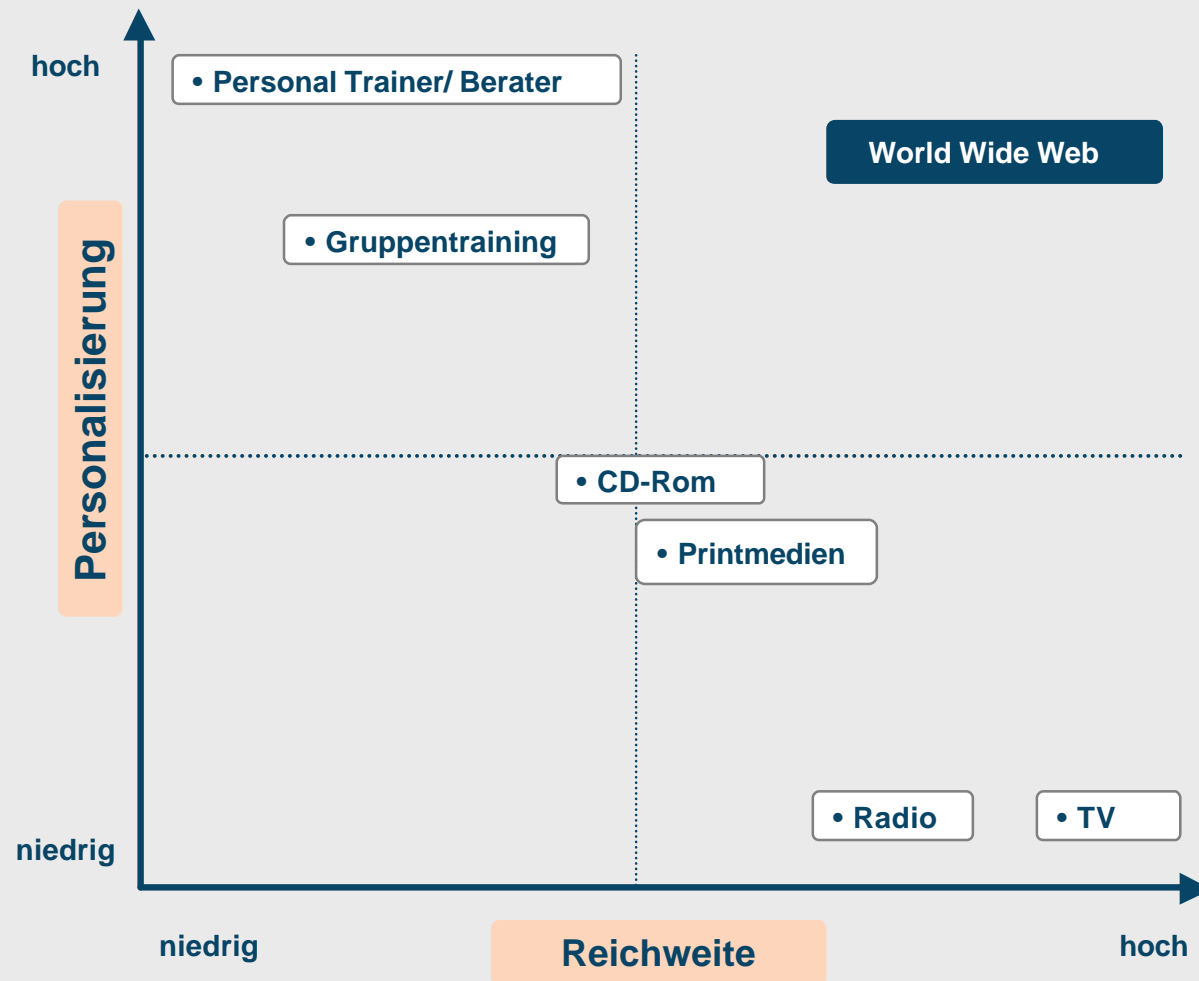
- ... mit jedem einzelnen Nutzer zu interagieren
- ... für jeden einzelnen Nutzer speziell personalisierte Inhalte zur Verfügung zu stellen
- ... die einzelnen Nutzer untereinander kommunizieren zu lassen

**Dies schafft die Grundlage in einer interaktiven Online-Software die komplexen Prozesse abzubilden, die bislang der persönlichen Interaktion zwischen einem Betreuer und dem Betreuten vorbehalten bleiben**

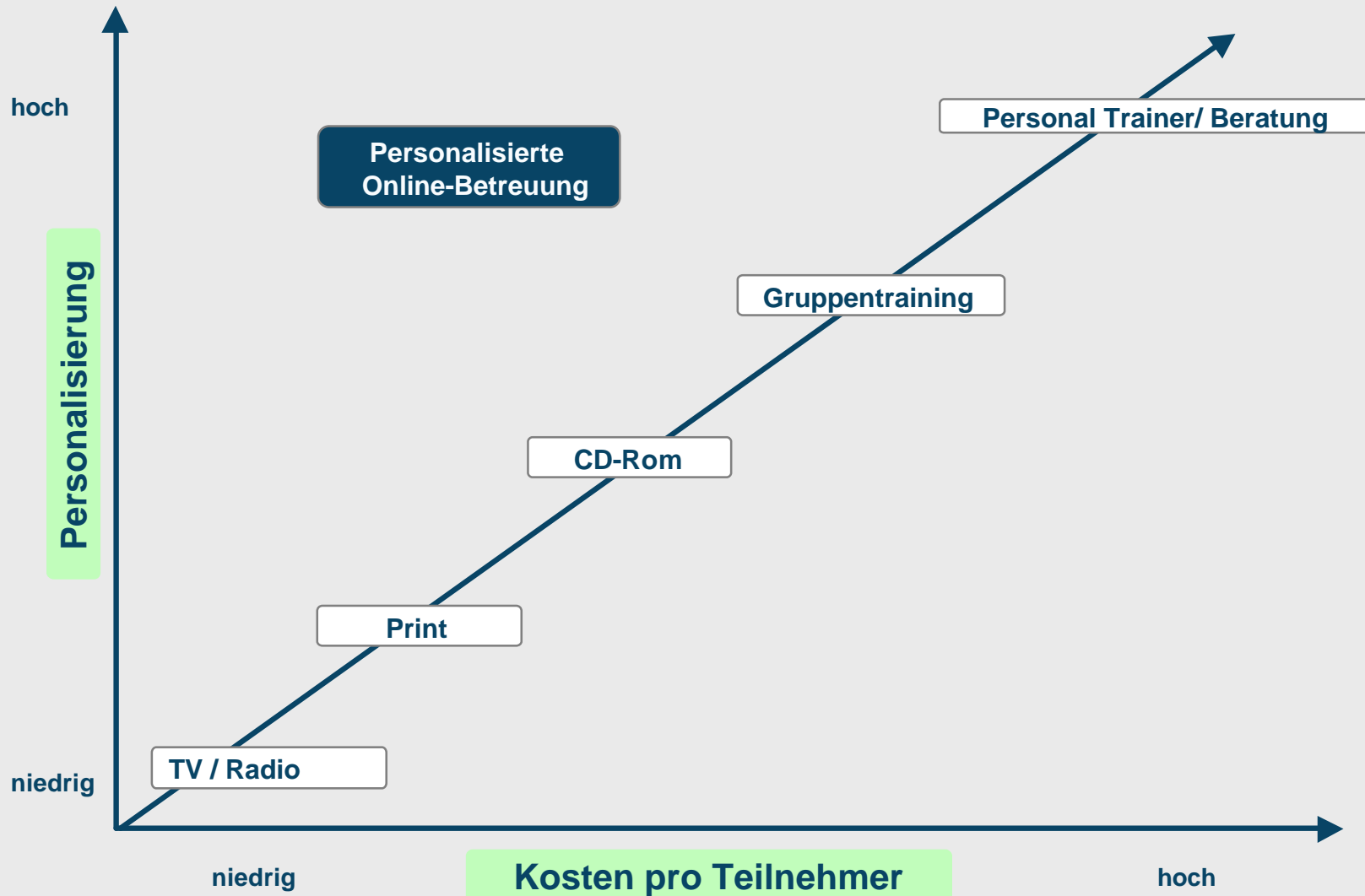
**Ziel eines online-basierten Expertensystem ist es nicht, die persönliche Betreuung zu ersetzen, sondern sie sinnvoll zu ergänzen - dort, wo eine durchgängige persönliche Betreuung ...**

- ... nicht verfügbar ist (z.B. zeitlich, räumlich)
- ... nicht gewünscht ist
- ... nicht finanzierbar ist

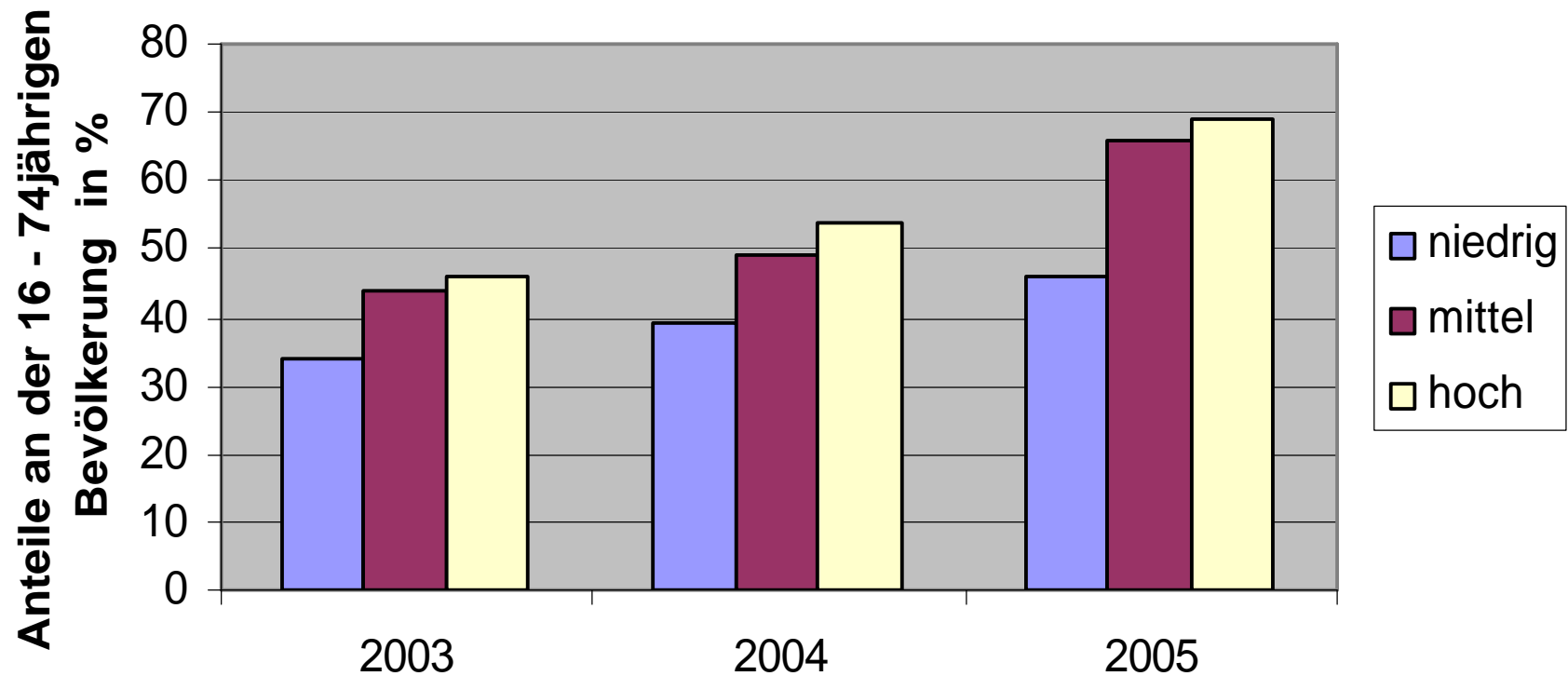
# Das Internet ist ein Massen-Medium, das eine hohe Personalisierung bietet



# Personalisierte Online-Betreuung weicht positiv von der Kosten-Personalisierungs-Gerade ab

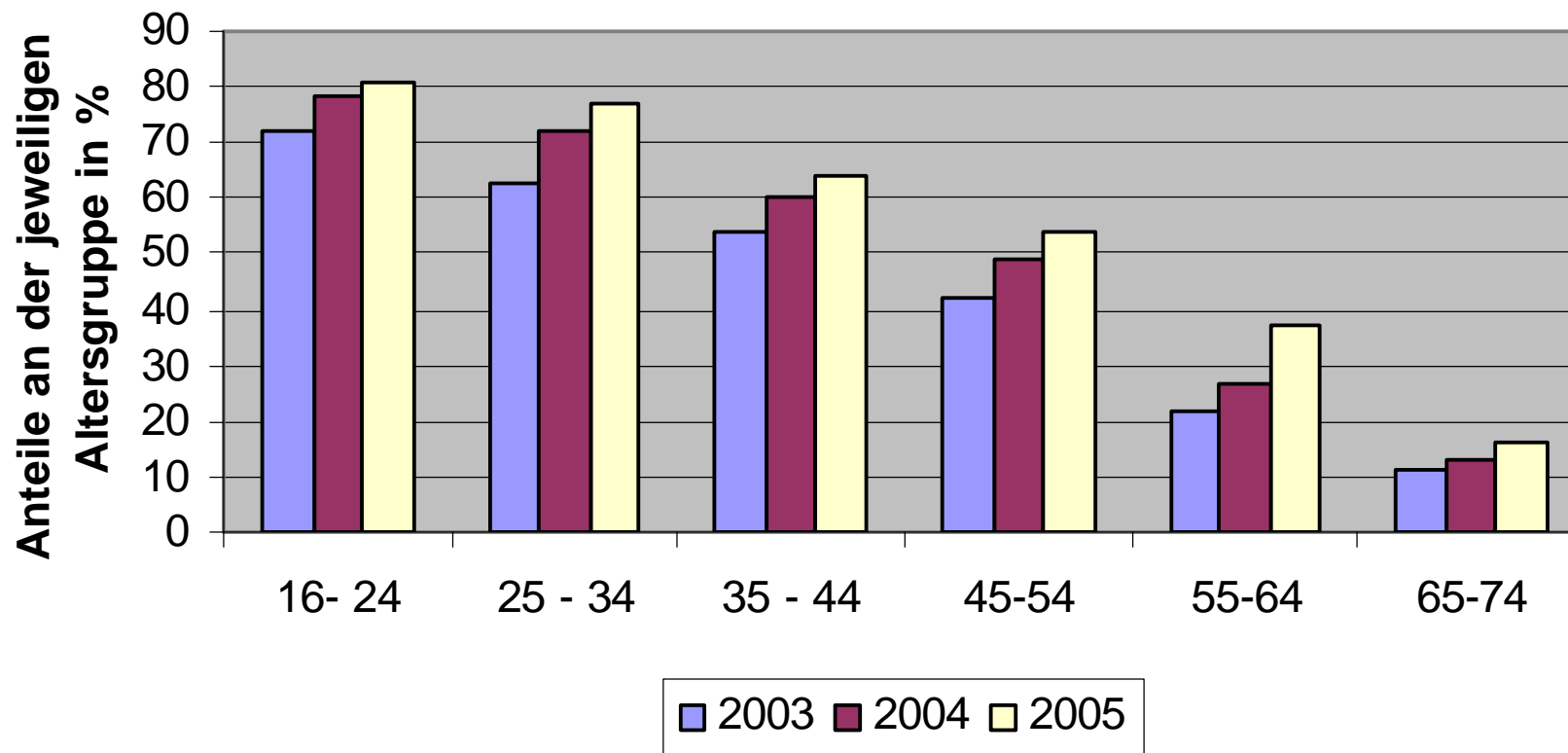


## Regelmäßige Internet-Nutzung nach Bildungsabschluss



Quelle: Statistisches Bundesamt 2006

### Regelmäßige Internetnutzung nach Alter



Quelle: Statistisches Bundesamt 2006

## Massenmedium Internet

### Grundsätze der Online-Betreuung

#### Formen der Online-Betreuung

- I) Verhaltenstraining durch e-Learning
- II) Online-Coaching
- III) Complementary-Coaching

#### Fazit

Der Online-Diät-Markt ist ebenso „vielfältig“ wie offline...

xx-well.com 



**Brigitte**  
Diät



eDiets  
DEUTSCHLAND

das Diätportal  
**Diät.com**



**NOVA**  
*feel*®



**surfMED.**

**e-Balance.de**  
Leichter im Gleichgewicht.

**Diet**  
my  
personal weight manager

 WeightWatchers.de

### Individuelle Ausrichtung

Jeder Mensch hat eine andere Ausgangslage, jeder hat eigene Stärken, aber auch eigene Probleme. Da helfen Standardratschläge nicht weiter.

### Stärkung persönlicher Ressourcen

durch Motivation und Verhaltenstraining wird der Teilnehmer dabei unterstützt werden, die Anstöße zur Verhaltensänderung in sein normales Leben zu integrieren.

### Konkrete Anregung

Praktische Hinweise zur Erleichterung der Lebensstilveränderung aus den Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, gesunder Lebensstil und der Gesundheitspsychologie.

### Langfristiges Konzept

Unterstützung über einen langen Zeitraum bei der Verwirklichung der persönlichen Ziele, übt neues Verhalten ein und lässt es zur Gewohnheit werden.

### Expertenbetreuung

Entwicklung durch praxiserfahrene Wissenschaftler - Betreuung erfolgt durch kompetente Experten, die z.B. die SPIK-Richtlinien erfüllen.

### Wissenschaftliche Basis

Auf anerkannten wissenschaftlichen Grundlagen beruhend. Der Erfolg der Programme wird fortlaufend evaluiert.

**Massenmedium Internet**

**Grundsätze der Online-Betreuung**

**Formen der Online-Betreuung**

- I) **Verhaltenstraining durch e-Learning**
- II) **Online-Coaching**
- III) **Complementary-Coaching**

**Fazit**

**Massenmedium Internet**

**Grundsätze der Online-Betreuung**

**Formen der Online-Betreuung**

**I) Verhaltenstraining durch e-Learning**

**II) Online-Coaching**

**III) Complementary-Coaching**

**Fazit**

**Definition/Ziel:** Ein persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm zur Änderung des Ernährungsverhaltens mit gezielter Information, Motivation und Verhaltenstraining im Sinne des Selbstmanagements

**Systematik:** Der Nutzer durchläuft in einem selbstbestimmten Rhythmus verschiedene Lerneinheiten, die entlang wissenschaftlich anerkannter Standards strukturiert sind

- Einführung in das Thema
- interaktiver, spielerischer Test mit Auswertung
- Wochentrainingsaufgabe (offline)
- Auswertung der Aufgabe und Angebot vertiefter Information

**Einsatzbereich:** Gesundheitsförderung (z.B. bei Krankenkassen)  
Sekundärprävention (z.B. bei Diabetiker)

# Beispiel: DAK „EAT-Mail“



**EAT-Mail:**  
Neuer Weg zum  
anders Essen

1. Lektion: Vom Sinn der Sinne – Bewusster essen

Thema der Woche | Teil der Woche | Hintergrundinfo | Aufgabe der Woche

**Vom Sinn der Sinne – Bewusster essen**

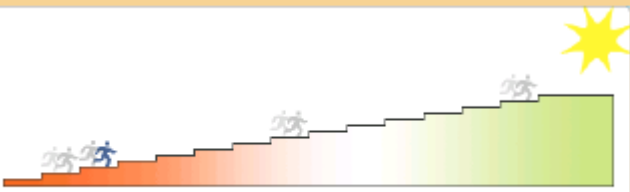
Die Sinne erschließen uns die Welt. Mit ihrer Hilfe (er)hören, (durch)schauen, (be)greifen wir unsere Umgebung, kommen auf den Geschmack oder können etwas nicht mehr riechen. Doch die tägliche Reizüberflutung hat zum Abschalten unserer Antennen geführt: Essen wird zur Nebensache.

Erinnern Sie sich, wie Ihnen Ihr Frühstück heute Morgen geschmeckt hat? Wahrscheinlich gut, aber haben Sie die unterschiedlichen Konsistenzen von Brot, Aufstrich und Belag beim Kauen entdecken können? Wissen Sie noch, wie das knusprige Brötchen geknackt hat, die Milch in das Glas plätscherte oder wie intensiv die Farbe der Marmelade war? Oder haben Sie all das nicht wahrgenommen, weil Sie auf dem Sprung waren oder Ihre Gedanken noch in einem anderen Raum waren?

Erinnern Sie sich, wie Ihnen Ihr Frühstück heute Morgen geschmeckt hat? Wahrscheinlich gut, aber haben Sie die unterschiedlichen Konsistenzen von Brot, Aufstrich und Belag beim Kauen entdecken können? Wissen Sie noch, wie das knusprige Brötchen geknackt hat, die Milch in das Glas plätscherte oder wie intensiv die Farbe der Marmelade war? Oder haben Sie all das nicht wahrgenommen, weil Sie auf dem Sprung waren oder Ihre Gedanken noch in einem anderen Raum waren?

**Fortschritt**

Wo stehen Sie und inwieweit ist es Ihnen gelungen, regelmäßig an sich und Ihrem Ernährungsverhalten zu arbeiten? Hier werden Ihre Fortschritte festgehalten. Ihre Position in der virtuellen Gruppe hängt davon ab, wie regelmäßig und ausdauernd Sie die Lektionen und die Zwischentests bearbeiten.



### Stimmungsprotokoll nach dem Essen

Führen Sie bitte an mindestens drei Tagen genau auf, was Sie in dieser Woche wann gegessen und wie Sie sich danach gefühlt haben. Tragen Sie auch Besonderheiten und äußere Umstände ein, die möglicherweise Einfluss auf Ihre Mahlzeit hatten.

Tag, Datum	Uhrzeit, Mahlzeit	Situation: Mit wem gegessen? Atmosphäre?	Was und wie viel gegessen/ getrunken?	Empfinden unmittelbar nach dem Essen?	Gefühl zwei Stunden nach dem Essen?
Montag, 7.6.04	7.30 Uhr, Frühstück	allein, im Stehen in der Küche, Hektik	Toast mit Butter und Marmelade, Kaffee	gestärkt	hungrig, nervös
Montag, 7.6.04	12.30 Uhr, Mittag	mit Kollegen in der Kantine, verbrauchte Luft	Currywurst mit Pommes, Salat, Schokoriegel	pappsatt, müde	schläfrig, unkonzentriert

Der Nutzer durchläuft bis zu 14 Lektionen:

u.a.

- § Vom Sinn der Sinne
- § Wenn Essen Laune macht
- § Vom Reiz, der zum Essen verführt
- § Nur wer hungrig ist, kann auch satt werden
- § Wecken Sie den Genießer in sich
- § Essen und Stress

Der Coach wird unterstützt durch eine sehr aktive Community

Die Teilnahme wird im Bonusprogramm der DAK honoriert

# Die Versicherten der DAK geben dem Coachingprogramm durchweg (sehr) gute Noten

Seit Programmstart im Mai 2004 haben sich etwa 14.000 DAK-Versicherte angemeldet

## Teilnehmer :

- 75% in der Altersgruppe zwischen 25 und 55 Jahre
- 84% Frauen

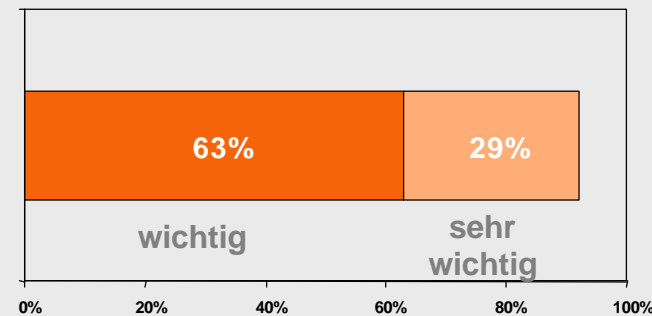
## Dauer der Teilnahme:

- ca. 40 % sind aktiv bei allen Lektionen dabei

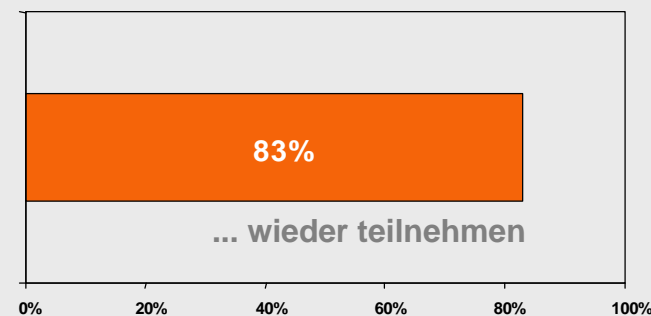
## Ziele :

- ca. 90 % dieser Absolventen gaben an, ihr Essverhalten verändert zu haben und/oder an Gewicht verloren zu haben

## Die Teilnehmer beurteilen die Inhalte als ...



## Die Teilnehmer würden an einem solchen Lernprogramm ...



**Möglichkeiten des Internets**

**Grundsätze der Online-Betreuung**

**Formen der Online-Betreuung**

**I) Verhaltenstraining durch e-Learning**

**II) Online-Coaching**

**III) Complementary Coaching**

**Fazit**

**Definition/ Ziel:** Der Online Coach begleitet den Nutzer bei der Erreichung seiner persönlichen Ziele - und darüber hinaus (z.B. Gewichtsabnahme: Reduktionsphase - Stabilisierungsphase)

**Systematik:** **Profilierung** - Der Online Coach erfasst die aktuelle Situation des Nutzers mittels Fragebogen und/oder interaktiven Tests

**Planung** - Der Online Coach erstellt auf Basis der individuellen Rahmenbedingungen des Nutzers ein Angebot

**Begleitung** - Der Online Coach begleitet und motiviert bei der Nutzung des Angebotes

**Einsatzbereich:** Gesundheitsförderung  
Prävention

## Online-Coach

### Personalisiertes Angebot

Der Coach erstellt für den Nutzer ein Angebot, das die individuellen Rahmenbedingungen berücksichtigt

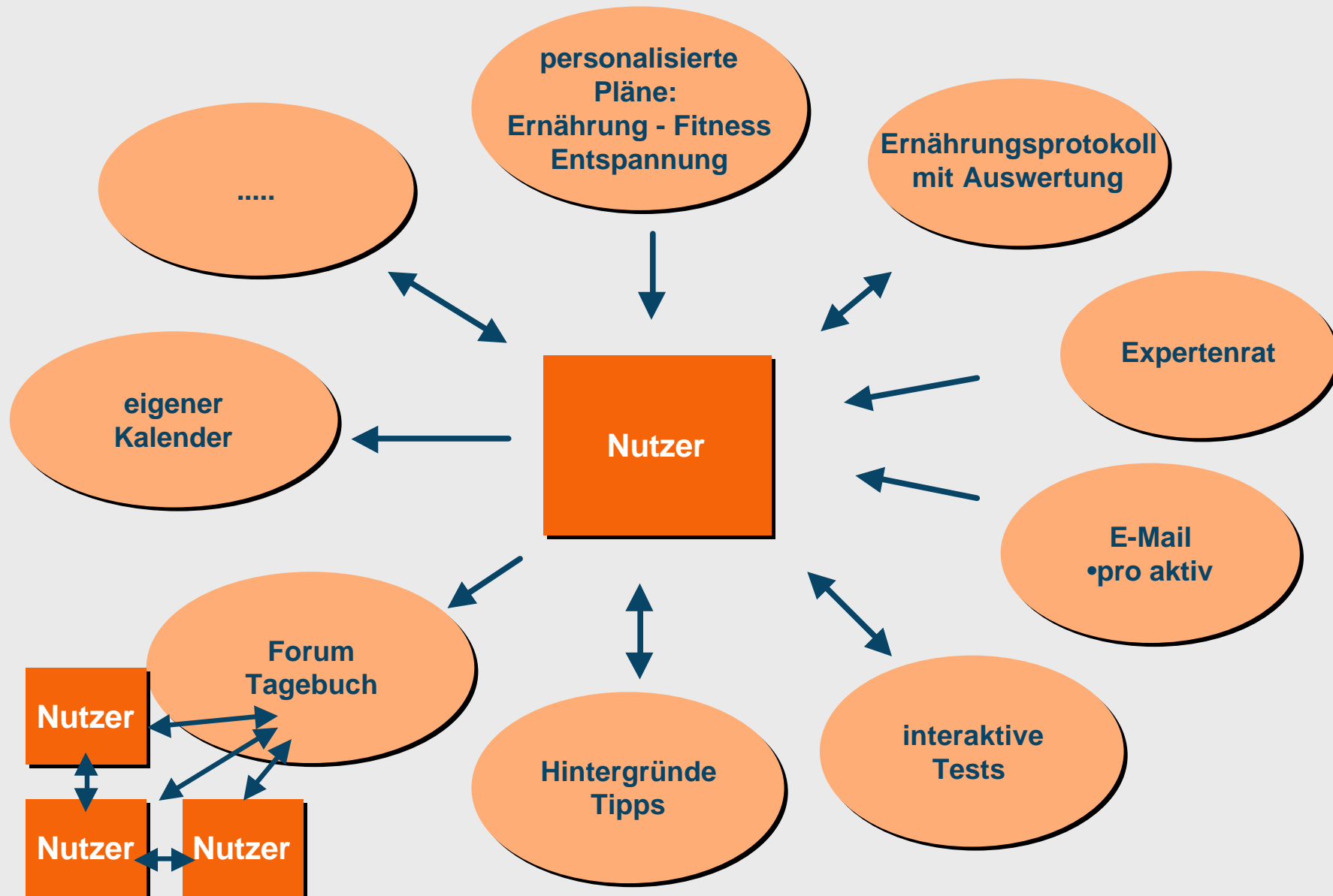
- die körperliche Verfassung
- die persönlichen Ziele
- das soziale Umfeld
- die psychische Situation
- ggf. wirtschaftliche Restriktionen
- Vorlieben, Abneigungen und Unverträglichkeiten

### Individualisierte Begleitung

Der Coach begleitet und motiviert den Nutzer bei der Nutzung dieses Angebots

- Visualisierung seiner Ziele und seiner tatsächlichen Situation
- Anpassung der Empfehlungen an sich ändernde Bedürfnisse
- Pro-aktive Ansprache per E-Mail zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Compliance
- Zugang zu persönlicher Beratung per E-Mail

# Der Online-Coach bietet dem Nutzer verschiedene Arten der Interaktion

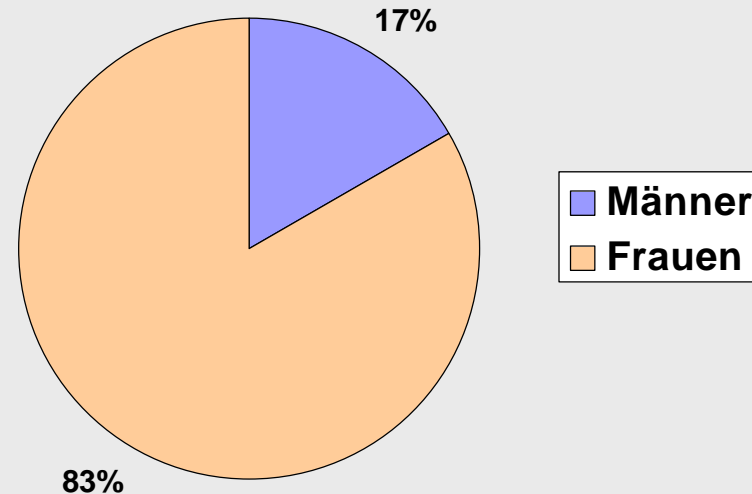


von der Stiftung Warentest mehrfach ausgezeichnet  
seit 2001 online

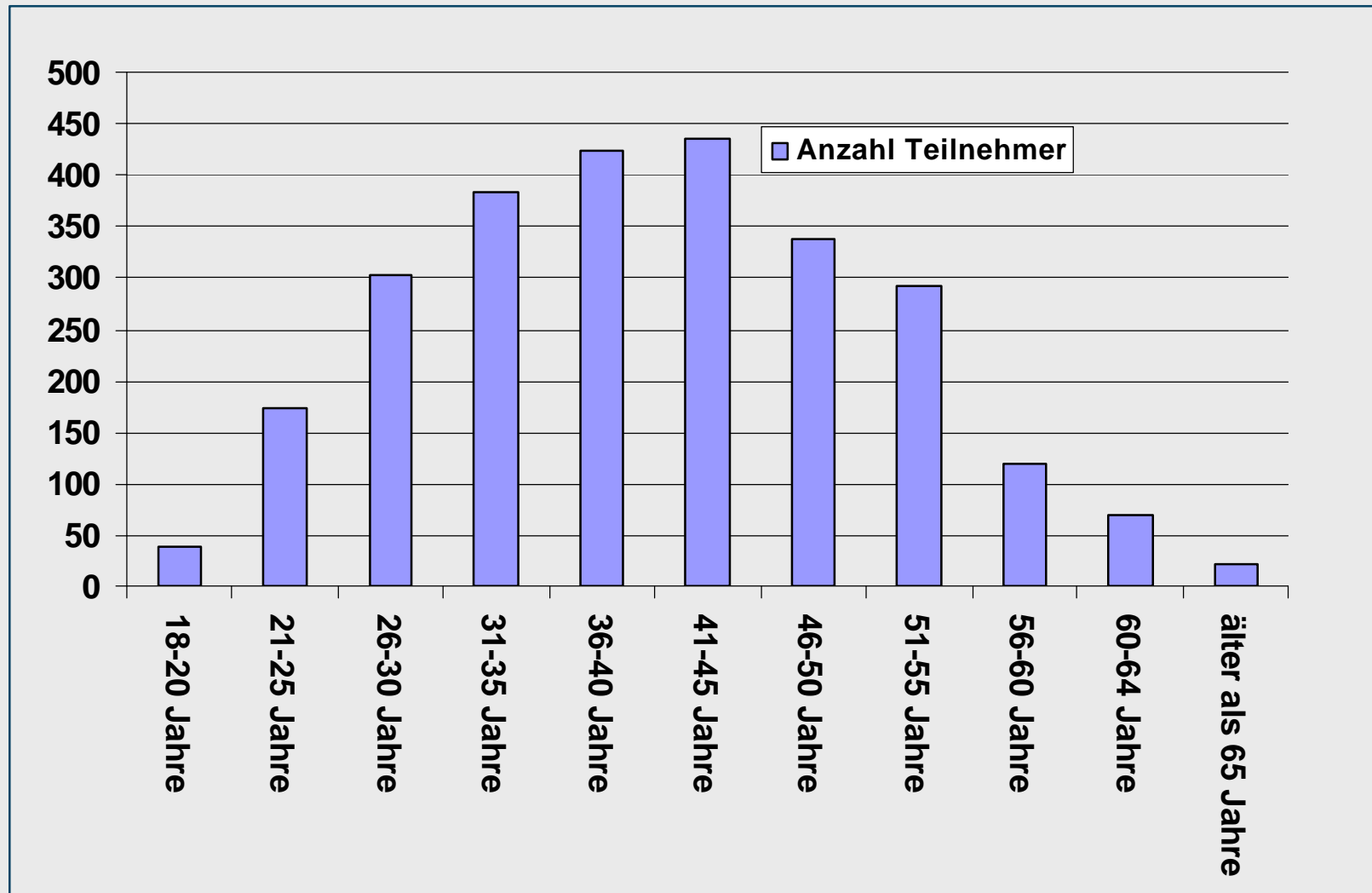


**Aktuelle Analyse:**  
Stichprobe ( n = 2600 )  
der User,  
die > 3 Monate dabei sind

**Verteilung der Teilnehmer nach Geschlecht**



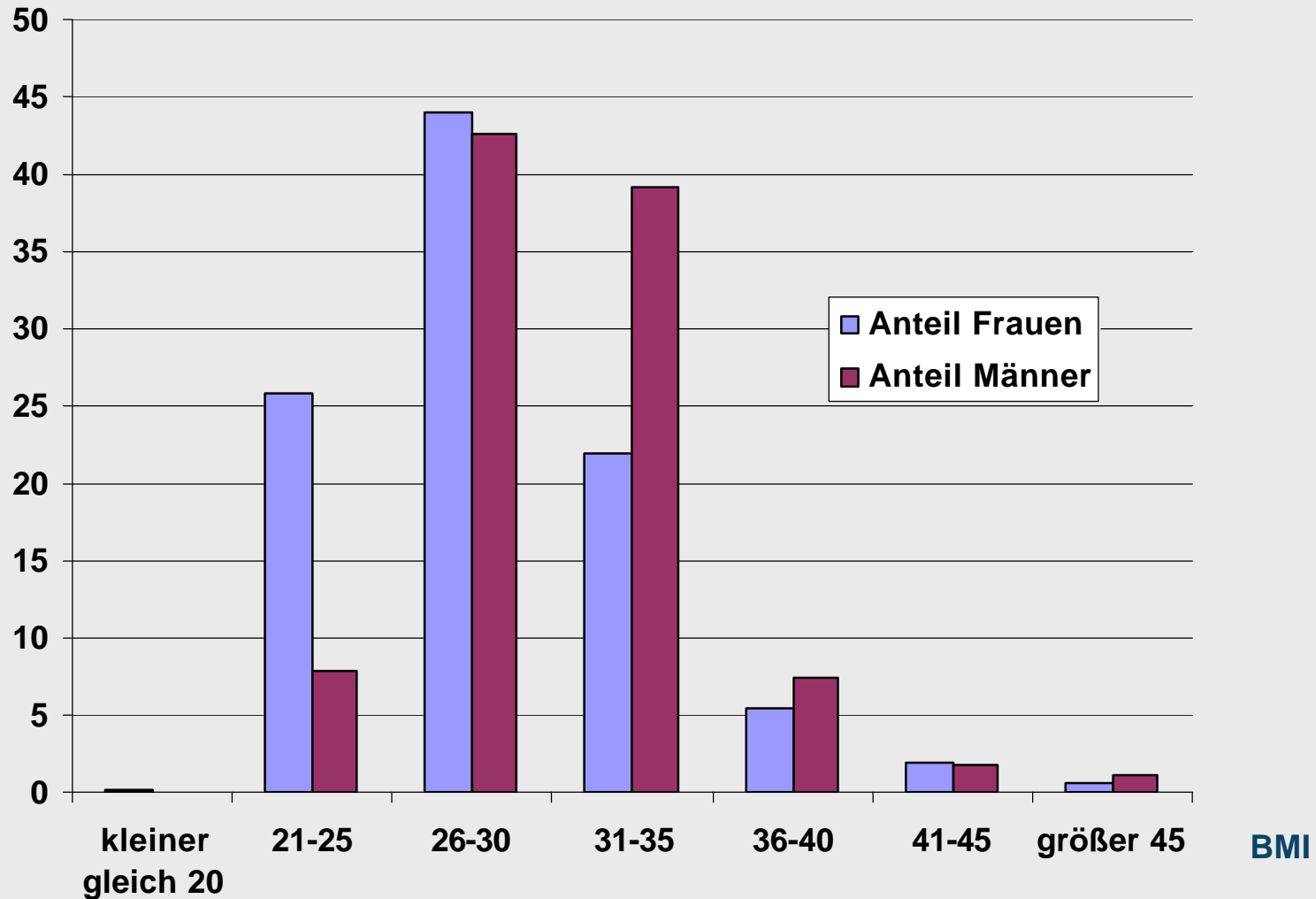
## Verteilung der Teilnehmer nach Alter



Stichprobe ( n = 2600)

# Viele Übergewichtige nutzen die Anonymität des Internets

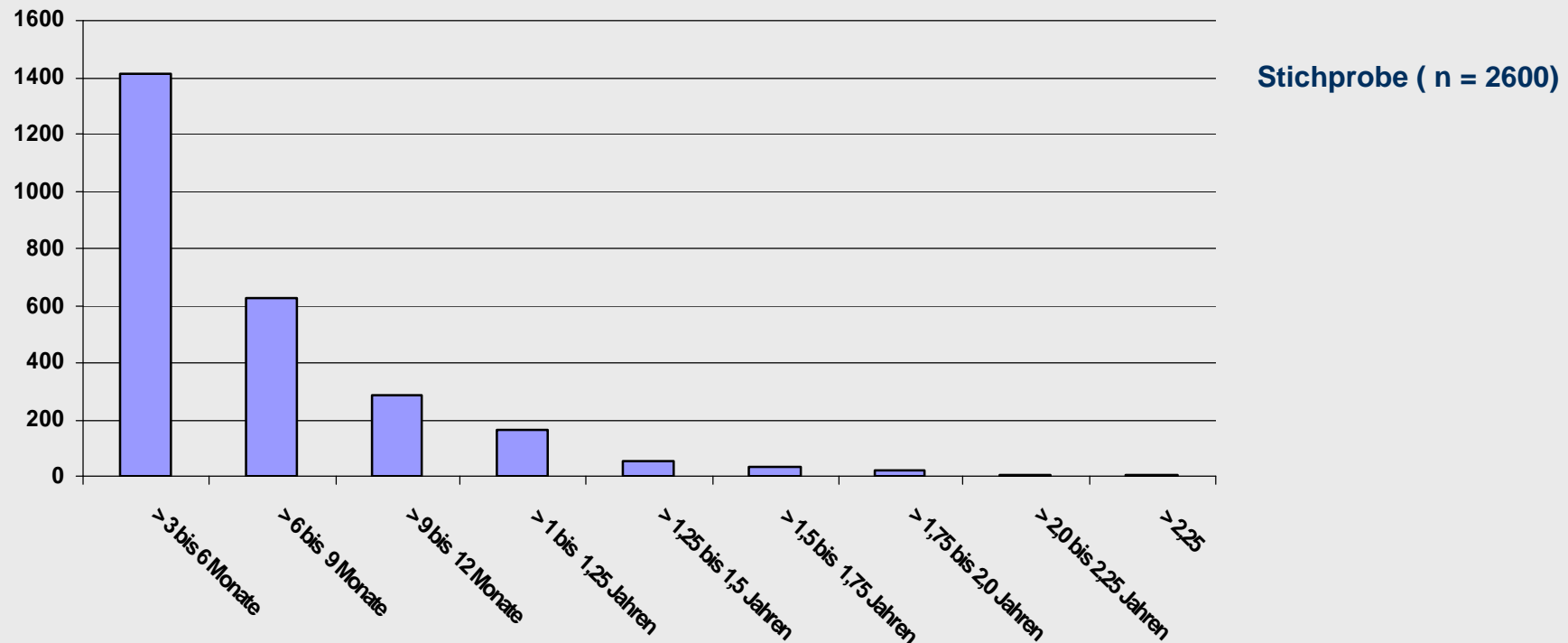
Verteilung des Start - BMI in %- Häufigkeit



Stichprobe ( n = 2600)

# Es gibt eine langfristige Bindung ... und: je intensiver die Teilnahme, desto größer der Erfolg

## Verteilung nach Dauer der Teilnahme

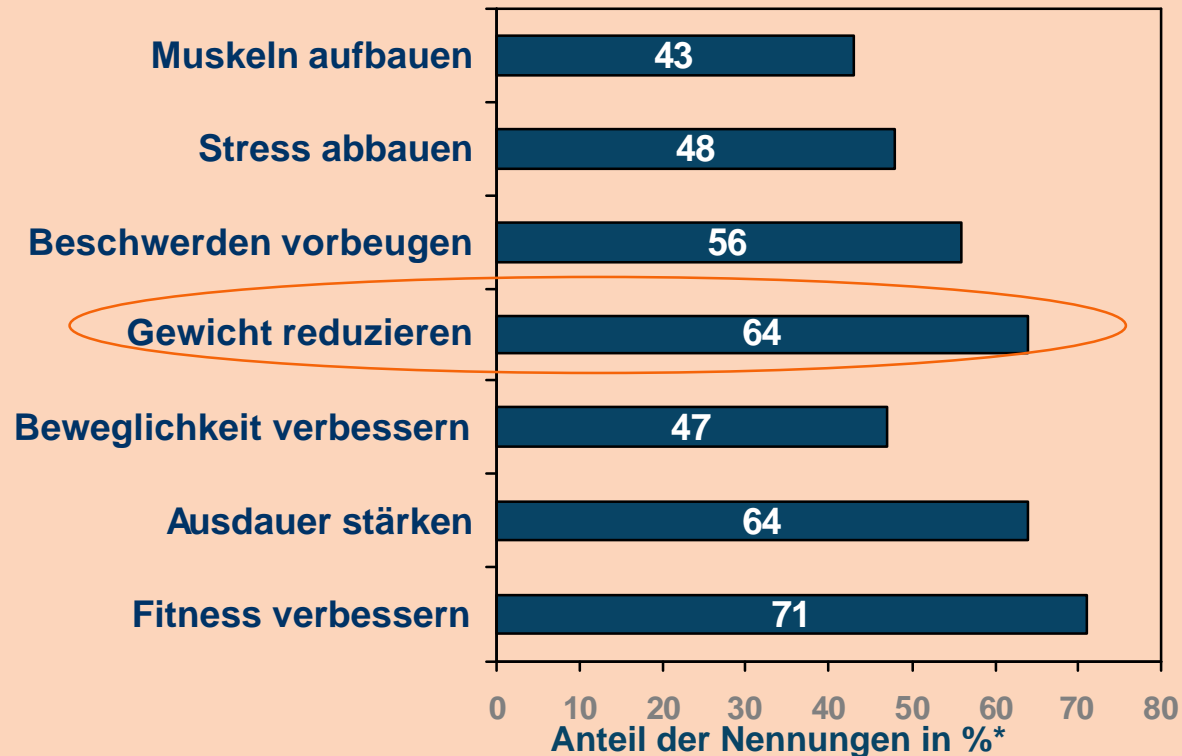


**Folgende Korrelationen wurden festgestellt:**

- 1) Je höher die Anzahl der LogIns, desto größer die Gewichtsreduktion.**
- 2) Je größer der Ausgangs-BMI, desto größer die Gewichtsreduktion.**



## Die Versicherten verfolgen bei der Nutzung eine umfangreiche Palette individueller Ziele (Auswahl)

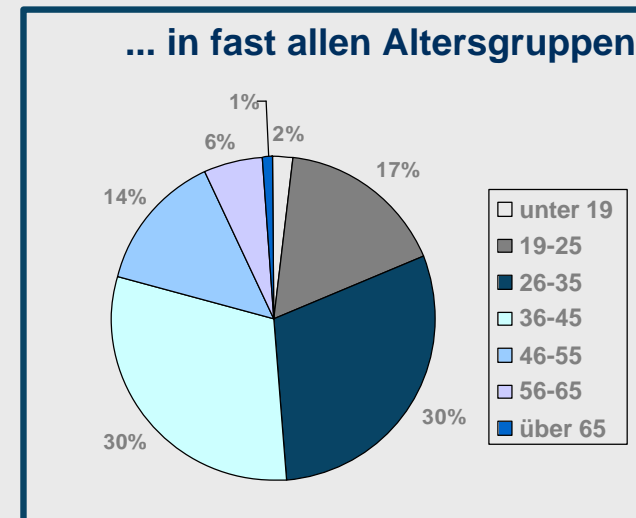
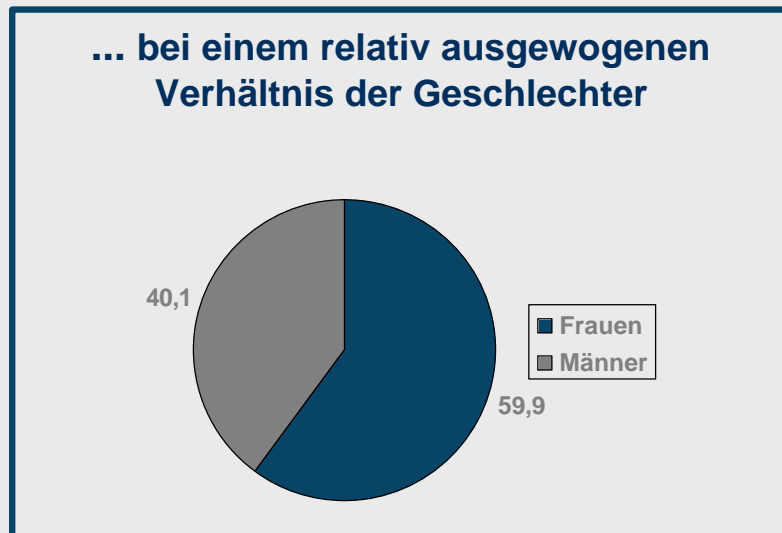


Seit dem Going-live vor über drei Jahren fast 37.000 Anmeldungen

Breite Nutzung durch Versicherte aus ganz unterschiedlichen sozio-demographischen Gruppen

Erfolgreiche Ansprache von Zielgruppen, die sonst mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung schwer zu erreichen sind

Mehr als ein Drittel der Teilnehmer nutzte das Angebot länger als 3 Monate.



**Möglichkeiten des Internets**

**Grundsätze der Online-Betreuung**

**Formen der Online-Betreuung**

**I) Verhaltenstraining durch e-Learning**

**II) Online-Coaching**

**III) Complementary Coaching**

**Fazit**

**Definition / Ziel:** offline - online Verknüpfung einer Betreuungsmaßnahme mit dem Ziel

- § der Nachhaltigkeit des Lern- und Wissenstransfers
- § der Stabilisierung des Erfolgs durch Unterstützung „in den Alltag hinein“
- § der längerfristigen Betreuung durch Experten
- § der Möglichkeit der Einbindung des sozialen Umfeld

**Systematik:** Einführung offline - Fortführung der Inhalte online

**Einsatzbereich:** von der Gesundheitsförderung bis hin zur Tertiärprävention

**Während einer Kur-/Klinikbetreuung erfährt der Patient Impulse, Anleitungen und konkrete Unterstützung zu einer Lebensstilveränderung.**

**Die Dauer des Aufenthalts ist zu kurz, um neue Verhaltensweisen so zu verinnerlichen, dass sie auch der Rückkehr in den Alltag standhalten.**

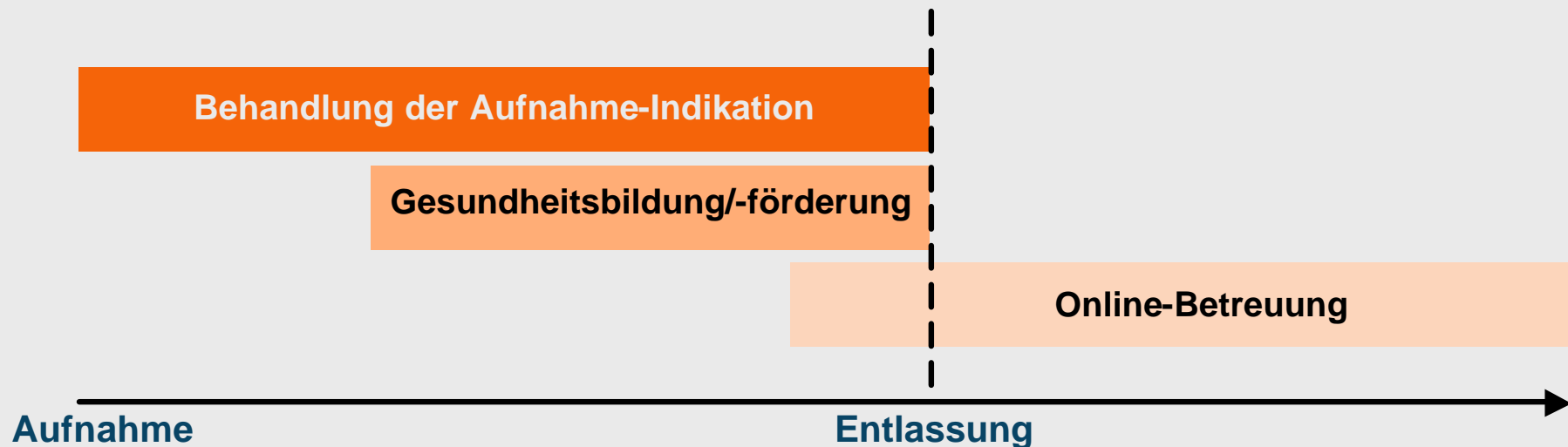
**Um den Erfolg des Klinikaufenthalts und die neu gewonnene Lebensqualität nachhaltig zu sichern, ist es wichtig, dass**

- dem Patienten Hilfestellungen über die Klinikzeit hinaus gegeben werden und
- Wege eröffnet werden, die entstandenen Bindungen auch aus Sicht der Klinik aufrecht zu halten.

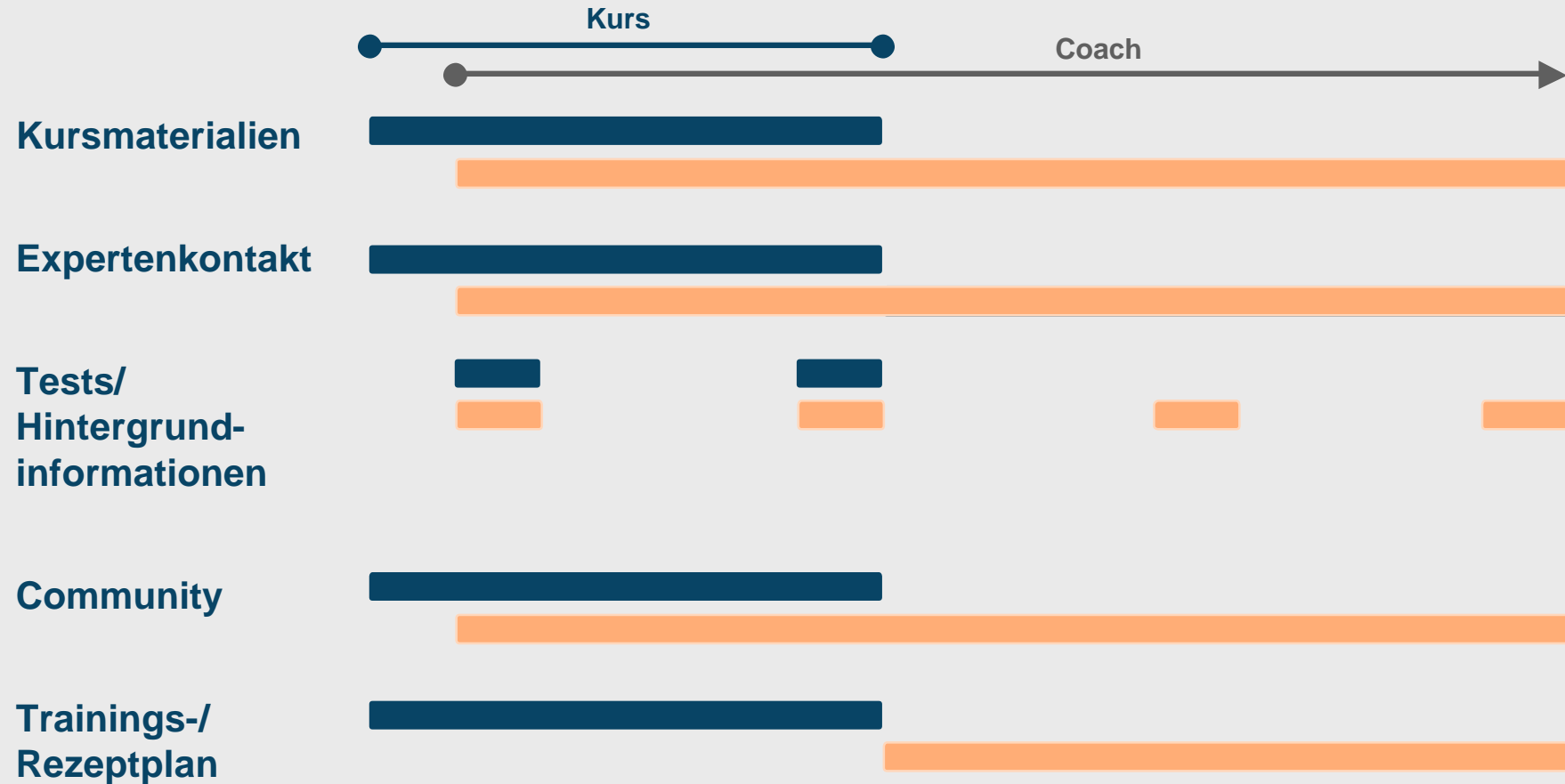
# Beispiel 1: Die Patienten werden über das Internet in den Alltag hinein begleitet

Ein inhaltlich auf die Betreuung in der Klinik abgestimmtes internetbasiertes Programm ...

- ... bietet eine personalisierte Nachsorge-Betreuung überall und zu jeder Zeit an
- ... wirkt dem Problem mangelnder langfristiger Compliance entgegen



## Beispiel 2: Der Coach intensiviert die Kursinhalte und betreut die Teilnehmer nach Kursende weiter



### Kurs

- Im Kurs legt der Teilnehmer Trainingsumfang und Trainingshäufigkeit fest.
- Im Kurs lernen sich die Teilnehmer eines Kurses persönlich kennen.
- Im Kurs werden die Inhalte der Teilnehmerunterlagen behandelt.
- Im Kurs steht der Kursleiter bei Fragen als Ansprechpartner zur Verfügung.

### Coach

- Bei der Erstellung individueller Pläne berücksichtigt der Coach die von dem Kursleiter festgelegten Eckwerte.
- In der Community können sich die Teilnehmer eines Kurses während und nach des Kurses miteinander austauschen.
- Die Unterlagen können online gelesen und gedruckt werden. Zusätzlich wird per Mail und aus dem Kalender heraus zur inhaltlichen Auseinandersetzung motiviert.
- Zwischen den Kurseinheiten und nach Kursende haben die Teilnehmer weiterhin die Möglichkeit mit Experten Kontakt aufzunehmen.

**Möglichkeiten des Internets**

**Grundsätze der Online-Betreuung**

**Formen der Online-Betreuung**

**I) Verhaltenstraining durch e-Learning**

**II) Online-Coaching**

**III) Complementary-Coaching**

**Fazit**

**Durch Personalisierung der Inhalte und Interaktion mit dem Nutzer schafft Online-Coaching eine Form der Betreuung, die es ohne das Internet nicht geben kann und die spezifische Vorteile bietet.**

**Durch ein qualitätsgeprüftes Online-Betreuungsangebot wird eine regelmäßige, individuelle Betreuung auf wissenschaftlichem State-of-the-Art-Niveau ortsunabhängig und kostengünstig für jedermann zugänglich gemacht.**

**Das Interesse und die Nutzung einer Online-basierten Betreuung sind hoch.**

**Dabei gelingt es dem Online-Coach, die Nutzer über erhebliche Zeiträume für einen intensiven Austausch zu binden.**

**Die Möglichkeiten der weiteren Entwicklung des Online-Coaching im e-Health Bereich für die Zukunft sind immens.**