



Medienmitteilung

Basel, 13. Januar 2021

Personal Health Coaching revolutioniert das Gesundheitswesen

Zu viel Stress, schlechte Ernährung oder zu wenig Bewegung: Ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung sollte etwas für seine Gesundheit tun. Die SalutaCoach AG, ein Start-up der Universität Basel, bietet ein nachhaltiges Coaching-Programm. Die Methodik dazu wurde während Jahren am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit entwickelt, deren Wirksamkeit ist in diversen Studien belegt. Mit individuellem Personal Health Coaching stellen akademisch zertifizierte Coaches den langfristigen Erfolg sicher. Das Coaching wird von vielen Krankenkassen unterstützt.

Mal ehrlich: Vorsätze sind schnell und leicht gemacht. Diese aber längerfristig zu verfolgen und somit den Lebensstil effektiv zum Positiven zu verändern, schaffen die wenigsten. Das Personal Health Coaching bietet hierzu eine Lösung, die wissenschaftlich fundiert und erfolgsversprechend ist: «Bei uns steht der Mensch als Ganzes im Zentrum – und nicht nur die Fitness», sagt Prof. Dr. Lukas Zahner, CEO von SalutaCoach AG. «Wir integrieren das aktuelle Lebensumfeld bestmöglich in den Coaching-Prozess und gehen damit individuell auf die jeweilige Person ein.»

Individuelles und nachhaltiges Coaching

Auf der Basis einer umfassenden Analyse definiert der Personal Health Coach gemeinsam mit dem zu Betreuenden das Ziel. Auf dem Weg dahin motiviert und begleitet ihn der persönliche Coach per Telefon – regelmässig und individuell. Eine App bietet zudem Unterstützung bei der Dokumentation der Fortschritte oder bei der Suche nach geeigneten Übungen oder Ernährungstipps. Wesentlich ist aber, dass der persönliche Kontakt zwischen Coach und Teilnehmenden immer gewährleistet ist, sei es über Telefon oder über Textnachrichten. So kann der Coach optimal auf Veränderungen und Bedürfnisse eingehen, den Prozess laufend optimieren und so nachhaltig den Erfolg sicherstellen. Dabei wird ein so genanntes «Patient Empowerment» eingesetzt. In der Folge erfährt Personal Health Coaching eine hohe Akzeptanz sowie viel Ausdauer seitens der Teilnehmenden, was wiederum zu einer hohen Erfolgsrate führt. Dies konnte durch Studien der Universität Basel nachgewiesen werden.

Akademisch zertifizierte Coaches

Die SalutaCoach AG arbeitet nur mit Coaches, die viel Erfahrung und Know-how mitbringen. Dazu hat das Basler Start-up auch gleich ein Ausbildungsmodell entwickelt: An der Universität Basel kann man seit 2020 einen CAS (Certified Advanced Studies) Personal

Health Coaching absolvieren und somit akademisch zertifizierter Coach werden. Die Absolventen sind fähig, bei ihren Klienten gezielte gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen zu erreichen und erfahren Interventionsstrategien zu Bewegung und Sport, Ernährung, Stressregulation, sowie Kompetenzen zur Durchführung von Analysen und Beurteilung von Fitness- und Gesundheitszustand.

Prävention statt Totalausfall im betrieblichen Umfeld

Viele Leute leiden an Stress, bewegen sich zu wenig und ernähren sich nicht ausgewogen. In der Folge erkranken nicht wenige davon an Depression, Diabetes Typ 2, haben Herz-Kreislauf-Probleme oder erleiden vorzeitig ein Burnout. Immer öfter kommt es bei Betroffenen schon mit 30, 40 oder 50 Jahren zum Totalausfall. An Burnout erkrankte Menschen im Betrieb wieder zu integrieren, kostet die Arbeitgeber viel Geld. «Ein präventiver Ansatz wie das Personal Health Coaching kann die negativen Folgen für Mensch und Unternehmen vorzeitig aushebeln. Das Gesundheitssystem so längerfristig zu revolutionieren, ist unsere Vision», ist Prof. Dr. Lukas Zahner überzeugt.

Von den Krankenkassen akzeptiert

Mit dem Krankenversicherer SWICA pflegt die SalutaCoach AG schon seit 2019 eine Zusammenarbeit. SWICA-Versicherte erhalten gar einen Teilbetrag zurückerstattet. «Der Erfolgswachweis der wissenschaftlich basierten Methode ist für uns entscheidend. Zudem konnten unsere Mitarbeitenden das Programm testen. Die Rückmeldungen waren sehr positiv», so Christian Frei, Leiter Integrierte Versorgung der SWICA Krankenversicherung AG. Seit Kurzem haben nun auch acht weitere Krankenkassen die Leistung des Personal Health Coachings offiziell akzeptiert. Es sind dies EGK-Gesundheitskasse, KPT, Aquilana, AXA, SUVA, Sumiswalder, Sodalıs, Rhenusana.

Kontakt für Medienschaffende

SalutaCoach AG
Angela Metzger
angela.metzger@salutacoach.com
079 190 80 90

Jung von Matt LIMMAT AG
Adrian Haut
adrian.haut@jvm.ch
076 422 99 96

Über SalutaCoach AG

Die SalutaCoach AG ist ein Unternehmen, das Personal Health Coaching Programme zur Optimierung der metabolischen Gesundheit durch individuelle Ernährungs- und Aktivitätskonzepte anbietet, die auf wissenschaftlich erprobten Verhaltensänderungstechniken basieren.

Das Programm wird durch eine Coaching App (powered by Youdowell AG) unterstützt. Die Programme basieren auf einer Beurteilung, einer Planerstellung und regelmässigen Remote Coach Interventionen, um einen möglichst effektiven und persönlichen Coaching-Service zu gewährleisten.

Das Basler Start-up wurde 2020 aus der Universität Basel heraus entwickelt und gegründet.