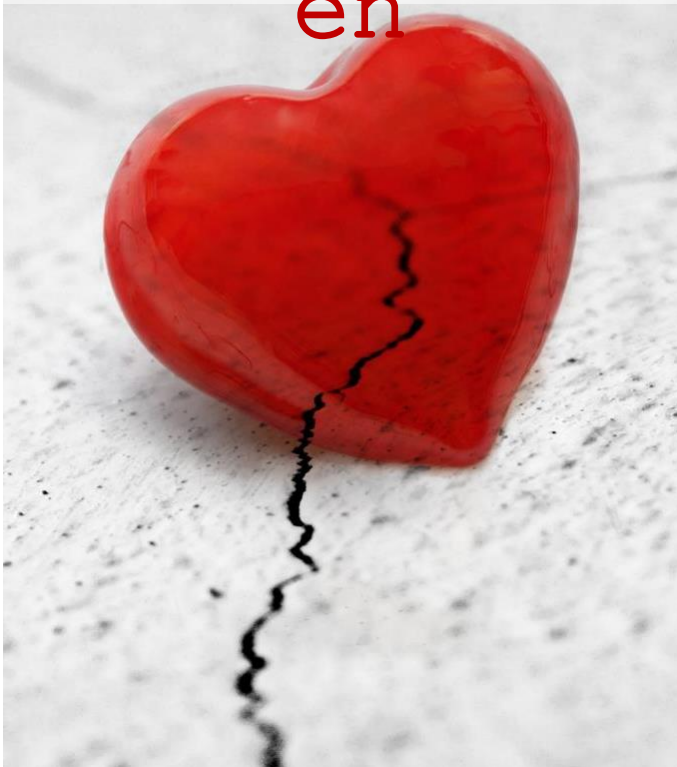


# VERHALTEN NACHHALTIG ÄNDERN

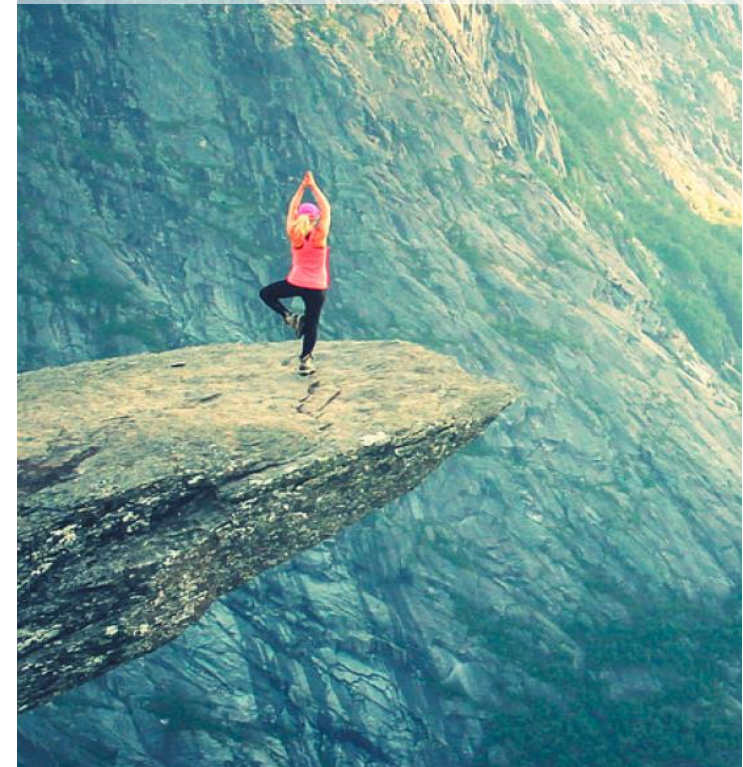
Messen &  
Visualisier  
en



Auswerten &  
Verstehen



Anwenden &  
Vertiefen



# In drei Schritten zur nachhaltigen Verhaltensänderung

1. **Messen & Visualisieren** – Der 48-Std. Check-up
2. **Auswerten & Verstehen** – Das Persönliche Telefon-Coaching
3. **Anwenden & Vertiefen** – Der Onlinekurs für den Alltagstransfer



# 1 Messen & Visualisieren – Der 48-Std. Check-up

## Gesundheitscheck auf einen Blick:

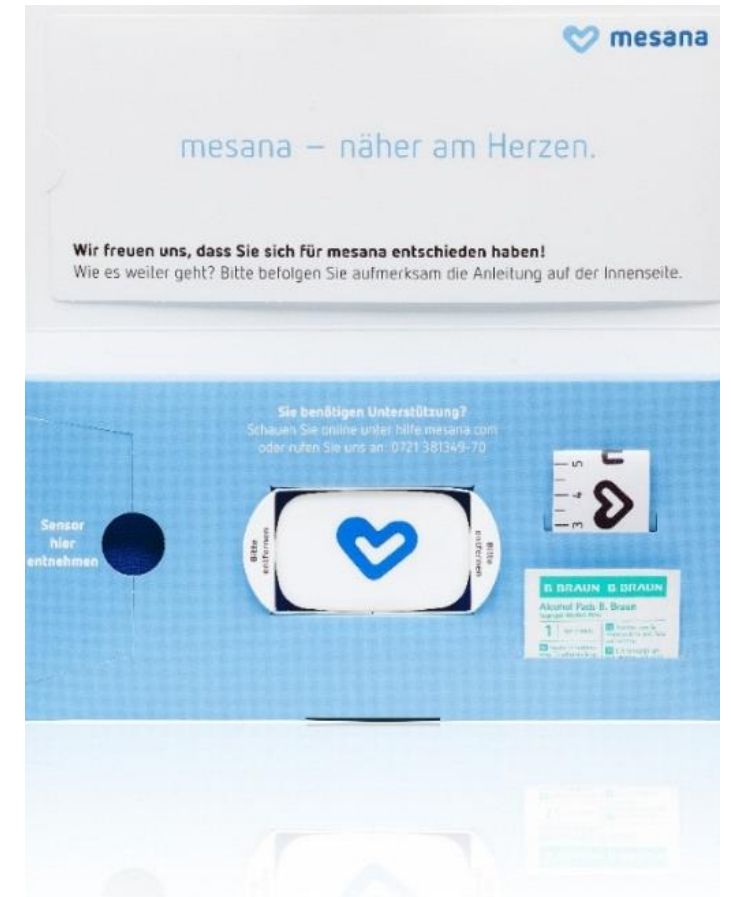
- Anamnese- und Lebensstil-Befragung
- 48h EKG- und Aktivitäts-Messung
- Gesundheitsbericht mit den Schwerpunkten
  - Belastung, Entspannung, Stress
  - Fitness und Aktivität
  - Schlaf
  - Risiko

→ Ortsunabhängig und skalierbar

→ 2 Tage objektive Lebensrealität

Leistungen:

- Fragebogen, Messung sowie Auswertung der Daten
- Leihsensor und die technische Unterstützung der Anwender während der Messung
- Alle anfallenden Versandkosten innerhalb Deutschlands
- Gesundheitsbericht



# 1

# Messen & Visualisieren – Der 48-Std. Check-up

## Gesundheitsbericht auf einen Blick:

- Ampelsystem
- 16 Gesundheitsparameter
- Tagesverläufe
- Abgeleitete Handlungsempfehlungen
- Empfehlungen von Inhalten und Übungen des anschl. Onlinekurses

Emil Entspannt  
Messung vom 29.10.2015, 17:01 Uhr

**Zusammenfassung**

**Persönliche Daten**  
Name: Emil Entspannt  
Geschlecht: männlich  
Alter: 36 Jahre  
Größe: 193 cm  
Gewicht: 82 kg

**Messung**  
Beginn: Do., 29. Okt. 2015 17:00  
Messdauer: 1 Tag, 21 Stunden

**Ergebnisübersicht**

**Aktivität und Fitness**

- Schritte pro Tag
- Alltagsaktivität
- Aktivitätsvielfalt
- Belastungsintensität
- Niedrigste Herzfrequenz
- Body-Mass-Index

**Schlaf**

- Subjektiver Schlafqualitäts-Index
- Schlafdauer
- Erholung im Schlaf

**Belastung und Entspannung**

- Stress-Symptome
- Subjektives Stressempfinden
- HRV-Alter

Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen  
Rufen Sie uns an: 0800 14 05 54 11  
Sollten Sie Fragen zu Ihrem Gesundheitsbericht in den nächsten vier Wochen rund um die Uhr werden Sie anonym und kostenfrei zu uns.  
Ihre Anwender-ID: xjos4eeenza  
Halten Sie für das Gespräch unbedingt zur Identifikation die oben genannte ID bereit.

**mesana ist kein Medizinprodukt.** Zwar wird Gesundheit geben, einen medizinischen Befund ersetzen. Bei Beschwerden, Unsicherheiten oder unbedingten Ihren Arzt kontaktieren!

**Tagesverlauf Tag 1**

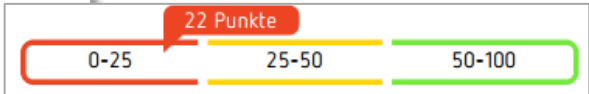
Aktivität

Schritte (insgesamt: 11577)

Herzfrequenz

Verhältnis Anspannung zu Entspannung

Herzratenvariabilität



Emil Entspannt  
Messung vom 29.10.2015, 17:01 Uhr

**Aktivität und Fitness**

**Schritte pro Tag**

11.577 Schritte am Tag sind ein hervorragendes sportliches Maß für eine gesunde Bewegung. In den weiteren Kontexten können wir diese Wert dann noch erweitern – ein normaler Büroangestellter schafft etwa 3.000 Schritte am Tag, Postboten und Logistikarbeiter kommen auf Werte über 10.000 Schritte.

**Belastungsintensität**

10.000 Schritte am Tag sind ein hervorragendes sportliches Maß für eine gesunde Bewegung. In den weiteren Kontexten können wir diese Wert dann noch erweitern – ein normaler Büroangestellter schafft etwa 3.000 Schritte am Tag, Postboten und Logistikarbeiter kommen auf Werte über 10.000 Schritte.

**Herzfrequenz**

10.000 Schritte am Tag sind ein hervorragendes sportliches Maß für eine gesunde Bewegung. In den weiteren Kontexten können wir diese Wert dann noch erweitern – ein normaler Büroangestellter schafft etwa 3.000 Schritte am Tag, Postboten und Logistikarbeiter kommen auf Werte über 10.000 Schritte.

**Verhältnis Anspannung zu Entspannung**

10.000 Schritte am Tag sind ein hervorragendes sportliches Maß für eine gesunde Bewegung. In den weiteren Kontexten können wir diese Wert dann noch erweitern – ein normaler Büroangestellter schafft etwa 3.000 Schritte am Tag, Postboten und Logistikarbeiter kommen auf Werte über 10.000 Schritte.

**Herzratenvariabilität**

10.000 Schritte am Tag sind ein hervorragendes sportliches Maß für eine gesunde Bewegung. In den weiteren Kontexten können wir diese Wert dann noch erweitern – ein normaler Büroangestellter schafft etwa 3.000 Schritte am Tag, Postboten und Logistikarbeiter kommen auf Werte über 10.000 Schritte.



## 2

## Auswerten & Verstehen – Das Persönliche Telefon-Coaching

### Telefon-Coaching auf einen Blick:

- Qualifiziertes Gespräch mit mediz. Fachpersonal
- Anonym erreichbar 24/7 (Medical:Contact AG)
- Gesundheitsbericht liegt bei Gespräch anonym vor
  - Berater sieht 2 Tage Lebensrealität des Anrufenden vor sich
  - Höchste Qualität der telefonischen Beratung durch objektiven Realitätsbezug
- Coaching-Gespräch: Fragen zum Bericht, zu Gesundheitsfragen allgemein und zu Lösungen der eigenen Situation werden besprochen
- Bezugnahme zum Onlinekurs und Empfehlung von Inhalten

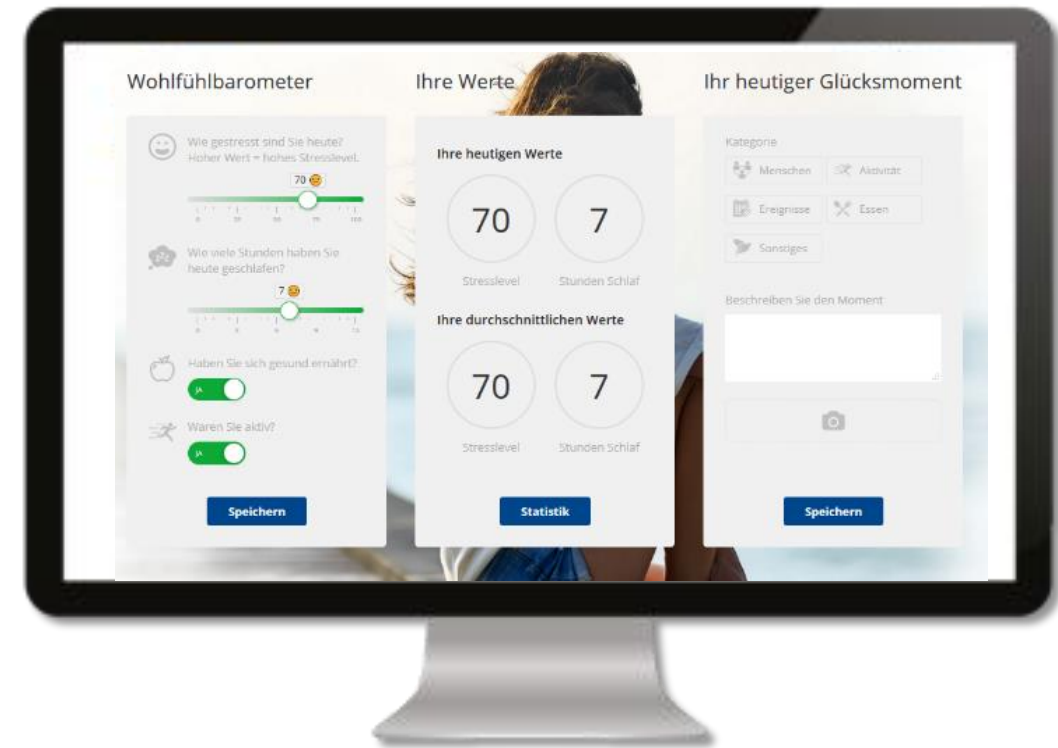


## 3

# Anwenden & Vertiefen – Der Onlinekurs für den Alltagstransfer

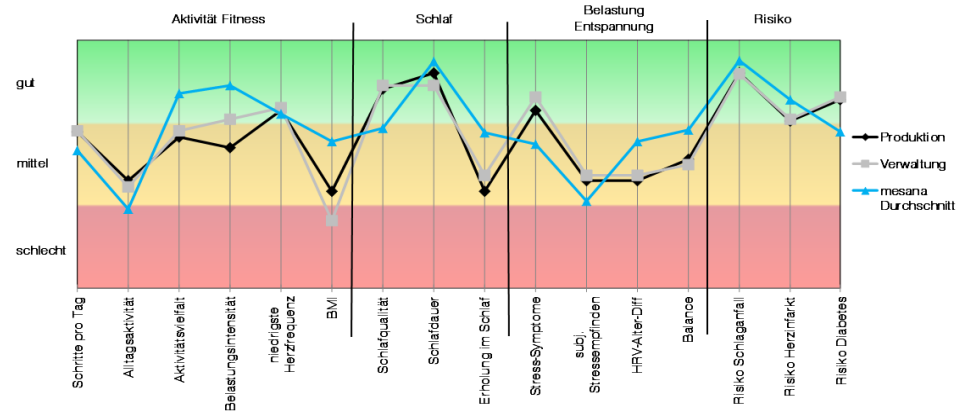
## Der Onlinekurs auf einen Blick:

- 12 Kurseinheiten
- > 40 Übungen aus den Bereichen
  - Selbstmanagement
  - Entspannung/Meditation
  - Aktivierung/Bewegung
- Checklisten, Fragebögen, Quizze
- Ziele
  - Stressoren erkennen und bewältigen
  - Belastungen verstehen und Ausgleich finden
  - Übungen Kennenlernen und Regeneration finden
- Transfer in den Alltag



# Optional – Unternehmensreport mit 16 Einzelwerten

## Übersichtsdarstellung



## Einzelwert-Darstellung

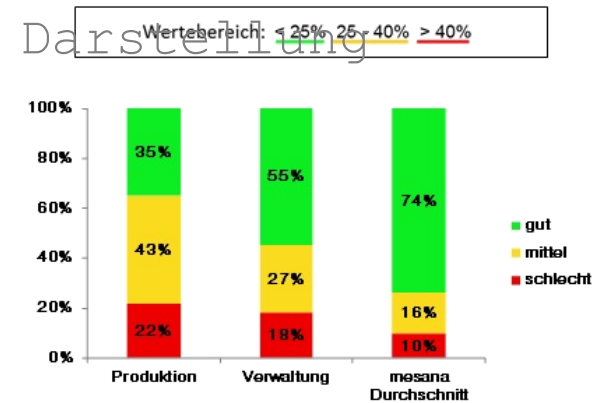


Abbildung 8: relative Verteilung aller Mitarbeiter aller Abteilungen entsprechend der Kategorien gut, mittel, schlecht; Vergleich mit dem mesana Durchschnitt

## Handlungsfelder zur Ableitung zielgerichteter Maßnahmen



Prozentualer Anteil der Einzelparameter aller Mitarbeiter mit akutem Handlungsbedarf in den Bereichen Aktivität Fitness und Schlaf

	Produktion	Verwaltung	mesana Durchschnitt
Mittelwert (MW)	29	23	20
Standardabweichung (SD)	14	14	13

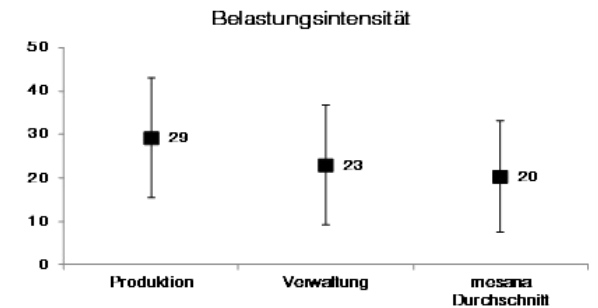
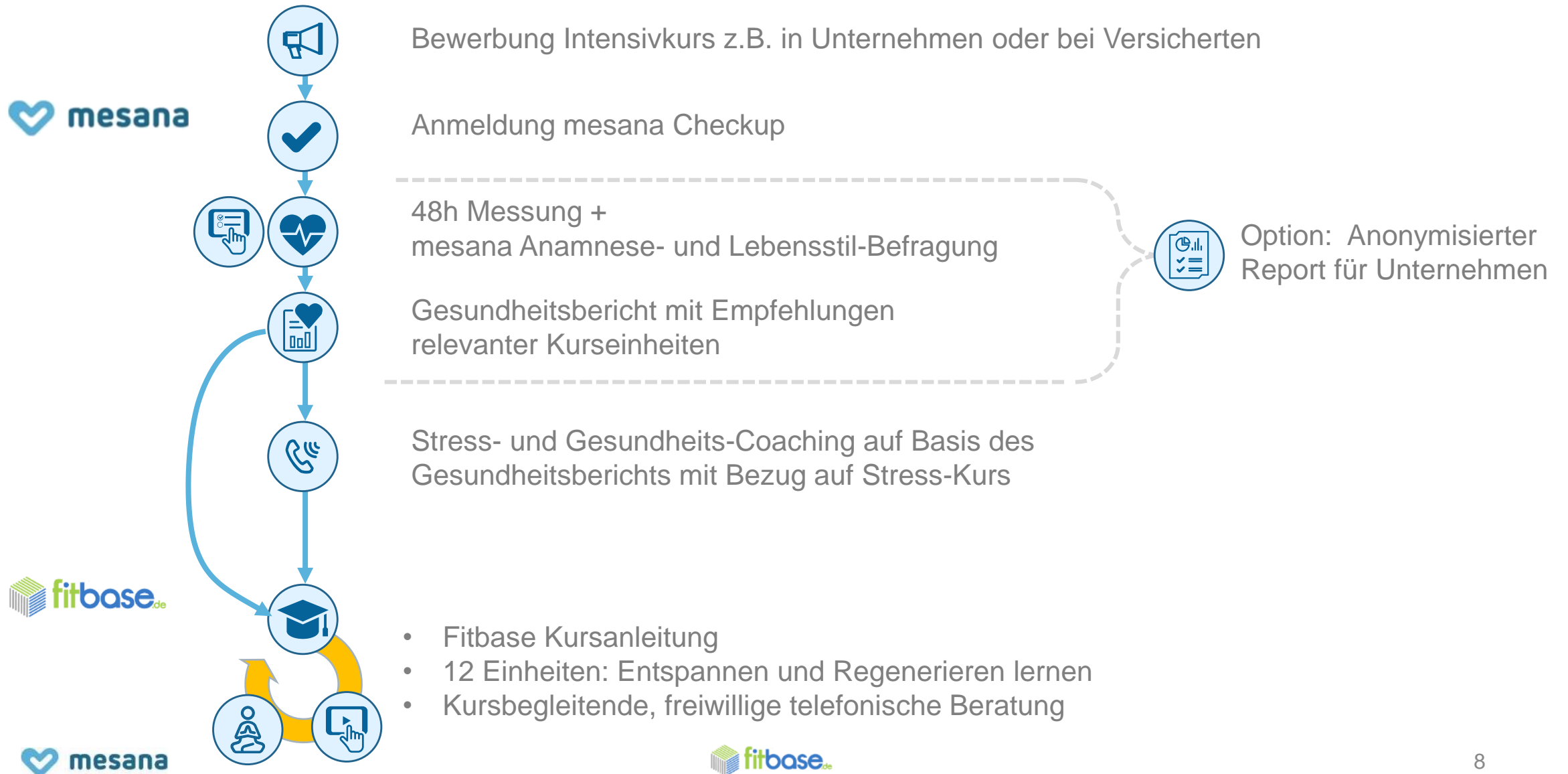


Abbildung 9: absolut erfasste Werte aller Mitarbeiter als Mittelwertdarstellung inklusive Standardabweichung entsprechend der Abteilungen; Vergleich mit dem mesana Durchschnitt

# Ablauf Intensiv Kurs Stress





# KONTAKT



**corvolution GmbH**

Dr.-Ing. Silvester Fuhrhop, CEO

Fritz-Erler-Straße 1-3

76133 Karlsruhe

Telefon: 0721 - 381349-62

Email: fuhrhop@corvolution.com



**Fitbase GmbH**

Johannes Heering, CEO

Litzowstraße 13

22041 Hamburg

Telefon: 040 – 28476230

Email: heering@fitbase.de



na

