

PRESSEMITTEILUNG

Dachau, 08.11.2010

Die AktivBleiber: online gehen – aktiv bleiben Das neue Portal der BKK A.T.U für die Generation 50plus macht Lust, aktiv zu bleiben

Wer über 50 ist, wird von der jüngeren Generation in Sachen Internet gerne als zum alten Eisen gehörend abgestempelt – zu Unrecht, wie Studien zeigen: Derzeit nutzen circa 43,5 Millionen Menschen in Deutschland das Internet, davon entfallen mehr als 50 Prozent auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Im Alter von 50 bis 59 Jahren nutzen zwei Drittel der Deutschen das Internet. Dabei geht es den Internetnutzern hauptsächlich um drei Ziele: Sie möchten unterhalten werden, nutzen das Netz als Wegweiser für den Alltag und suchen gezielt nach Informationen. Diese Interessen bündelt das neue Internetangebot der Betriebskrankenkassen. Auf www.AktivBleiber.de findet die Generation 50plus eine Community rund um das Thema „Aktiv bleiben und sich wohlfühlen“. Neben klaren Hilfestellungen zum Aktiv bleiben, die beispielsweise helfen, die richtige Sportart zu finden, wird mit einem verstärkten Einsatz von multimedialen Elementen wie Videos und Animationen gearbeitet. Virtuelle Begleiter unterstützen die User mit hilfreichen Tipps.

Die AktivBleiber-Community

Zentraler Baustein des neuen Internetportals ist die AktivBleiber-Community. Wer sich hier registriert, kann aktiv mitwirken: Jedes angemeldete Mitglied kann sich ein Profil anlegen, virtuelle Freundschaften knüpfen und die Profile anderer AktivBleiber ansehen. Es können darüber hinaus eigene Bilder, Links oder Veranstaltungen veröffentlicht werden. Zur Registrierung bewerten die User ihre Interessen auf einer Skala und geben ihre Postleitzahl an, dies ermöglicht eine individuelle Ausgabe der Themen. So erhalten die Community-Mitglieder im Bereich „Meine Welt“ zum Beispiel Informationen zu Veranstaltungen in ihrer Nähe und bekommen Informationen über Gruppen und Mitglieder aus der eigenen Region. Über Beiträge in Gruppen kann aktiv an der inhaltlichen Gestaltung des Portals mitgewirkt werden. Das Erstellen eigener Erfahrungsberichte oder Kommentare zu redaktionellen Inhalten sind für registrierte User ebenso möglich wie sich gegenseitig Nachrichten zu senden.

Praktische Helfer: Die Gesundheitsmodule

Die guten Vorsätze sind schnell gefasst. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, geben viele verschiedene Gesundheitsmodule wertvolle Tipps und Hinweise zur praktischen Umsetzung. So errechnet der Herzfrequenzmesser beispielsweise die ideale Herzfrequenz für das Training. Zu einer intakten Rückenmuskulatur verhilft der interaktive Rückentrainer: Über einen Rücken-Lotsen können die Stellen am Rücken bestimmt werden, die trainiert werden sollen - jeweils mit zehn verschiedene Rückenübungen mit Text und Video. Der Gedächtnistrainer bringt die grauen Zellen



in Schwung und hält den Kopf fit. Aber auch in Sachen Prävention werden die Gesundheitsmodule aktiv: Über den Sehbehinderungs-Simulator werden Krankheitsverläufe verschiedener Augenerkrankungen anschaulich verdeutlicht. Zu jeder Krankheit werden wichtige Tipps zur Früherkennung und Behandlung gegeben. Man kann darüber hinaus seinen Body-Mass-Index bestimmen, sein biologisches Alter errechnen, einen Pollenflugkalender abrufen oder bei einem Test herausfinden, welcher Entspannungstyp man ist und individuelle Tipps für einen entspannten Tag erhalten. Die Module werden regelmäßig ergänzt.

Pressekontakt:

BKK A.T.U
Peter Hanrieder
Konrad-Adenauer-Str. 25
85221 Dachau

Tel: 08131-6133 1300
Fax: 08131-6133 1590
E-Mail: Peter.Hanrieder@bkk-atu.de
www.bkk-atu.de

Die BKK A.T.U ist eine geöffnete Betriebskrankenkasse mit Hauptsitz in Bergkirchen. Weitere Geschäftsstellen befinden sich in Ansbach, Augsburg, Coburg, Dachau, Dassel, Deggendorf, Hannover, Hennigsdorf bei Berlin, Ingolstadt, Nürnberg, Rödental, Schwandorf, Schwarzenberg sowie ein Außendienstbüro in Aachen.