

„Waya“: Mit der App zum Wunschgewicht**DAK-Gesundheit bietet ihren Versicherten einen digitalen Coach zur Gewichtsreduzierung und Diabetesprävention**

Hamburg, 8. Februar 2021. Die DAK-Gesundheit bietet ab sofort ein Gewichts-Coaching per App an: Mit „Waya“ unterstützt die Krankenkasse ihre Versicherten dabei, ihr Wunschgewicht zu erreichen und nachhaltig gesund und fit zu leben. Das Online-Coaching wurde gemeinsam mit Diabetes-Forschern speziell für übergewichtige Menschen entwickelt. Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer erstattet die Kasse die vollen Kosten.

Das Online-Coaching „Waya“ basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurde gemeinsam mit dem Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim und der Firma Temedica entwickelt. Das neue digitale Angebot richtet sich an übergewichtige Personen ab dem 18. Lebensjahr mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 25 bis 29,9 ohne Begleiterkrankungen. Adipöse Personen mit einem BMI von 30 bis 34,9 ohne Begleiterkrankungen und ohne psychische (Ess-)Störungen können ebenfalls nach Rücksprache mit dem Arzt teilnehmen. Die „Waya“-App beinhaltet insgesamt zehn interaktive und aufeinander aufbauende Kursmodule. Das Ziel: Die Lebens- und insbesondere Ernährungsgewohnheiten analysieren, Verbesserungspotential aufzeigen und Gewohnheiten nach und nach ändern. Das führt nicht nur zur Gewichtsreduktion, sondern vermindert auch das Risiko, an Diabetes oder Herzproblemen zu erkranken. Die Teilnehmer können dabei flexibel entscheiden, wann und wo sie die Kursinhalte abrufen wollen. Durch spielerische Herausforderungen werden neue Gewohnheiten etabliert und ein gesünderer Lebenswandel unterstützt. Bei Motivations-Tiefs oder Problemen steht den Teilnehmern ein Kursleiter-Chat zur Seite, ebenso wie ein Forum zum Austausch mit anderen Nutzern.

Abnehm-Coaching für unterwegs

„Waya“ steht zum Download auf Smartphone oder Tablet in den App-Stores von Apple und Android zur Verfügung. Nach Abschluss der Kursmodule erhalten die Versicherten eine Teilnahmebescheinigung. Für die Durchführung der Module wird ein Zeitfenster von zehn Wochen empfohlen. Die App mit allen Angeboten kann ein Jahr lang genutzt werden. Die DAK-Gesundheit erstattet die Kosten in Höhe von 74,99 Euro nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung und Quittung zurück. Für die erfolgreiche Teilnahme gibt es außerdem zehn Punkte im DAK AktivBonus Programm, die gegen verschiedene Prämien und Zusatzleistungen eingetauscht werden können.