

## **DAK-Gesundheit startet ein neues Motivations- und Beratungsangebot: Mittwoch ist #fitwoch**

**Patric Heizmann und die DAK-Gesundheit initiieren regelmäßigen Tag für ein gesundheitsbewusstes Leben**

**Hamburg, 5. April 2017. Die DAK-Gesundheit und der Ernährungsexperte, Bestsellerautor und Entertainer Patric Heizmann starten ein neues langfristig angelegtes Motivations-, Coaching- und Beratungsangebot unter dem Motto „Mittwoch ist #fitwoch“ in den sozialen Netzwerken. Als Coach der Krankenkasse gibt Heizmann auf Facebook, Instagram und YouTube praktische Tipps für einen fitten Mittwoch, kurz #fitwoch. Die Kernbotschaft: Als Initialzündung für eine Veränderung zu einem gesundheitsbewussteren Leben mit all seinen Vorteilen reicht schon ein Tag pro Woche aus.**

Gewohnheiten zu verändern, fällt vielen Menschen sehr schwer. Dennoch tragen fast alle das Bedürfnis nach einem gesundheitsbewussteren Leben in sich, damit sie körperlich und geistig fit sind und ihre individuellen Ziele verwirklichen können. „Wir helfen dieses Bedürfnis zu befriedigen und dies nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern mit kurzen, motivierenden und wirkungsvollen Tipps, die schnell ausprobiert werden können“, erklärt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Dabei ist die Idee, einen leicht umsetzbaren Impuls zu setzen. Wird dieser selbst erlebt und für gut befunden, kann aus einer einmaligen Verhaltensänderung schnell eine gesundheitsfördernde Gewohnheit werden“, so Storm weiter.

„Studien zeigen, dass Gesundheit für die Deutschen mittlerweile einen sehr hohen Stellenwert hat“, erläutert Andreas Storm. Als vorausschauende Krankenkasse greife man diesen Trend auf. Wer regelmäßig einen Wochentag für seine Gesundheit nutze, könne sich leichter gesünder ernähren, Fitnessübungen ausprobieren oder sich auch mal Ruhe gönnen. Mit Patric Heizmann habe man dabei einen fachlich versierten und authentischen Partner für den #fitwoch gewinnen können, der mit seiner Methode des „perfekten Tages“ bereits für Aufmerksamkeit sorgte.

Die Krankenkasse motiviert mit Patric Heizmann zu einem gesunden Mittwoch auf Facebook, Instagram und YouTube. Informative und humorvolle Posts und Filme geben Impulse für einen gelungenen #fitwoch. Die Krankenkasse ergänzt die wöchentliche Kommunikation in den sozialen Medien durch weitergehende Gesundheitsinformationen unter [www.dak.de/fitwoch](http://www.dak.de/fitwoch) auf ihrer Webseite.

### **Heizmann ist Coach, Experte, Autor und Entertainer**

Ob zu gesundem Schlaf, einem schlanken Abendsnack oder einer wirkungsvollen Körperübung – der #fitwoch-Tipp ist immer einfach umzusetzen und schnell nachzumachen. „Gesundheit muss locker und unterhaltsam sein“, betont der Ernährungsexperte und Fitnessprofi. „Essen und Sport sollen Spaß machen, die Leute müssen etwas zu lachen haben!“ Unter diesem Motto hat Patric Heizmann bereits zwölf Bücher veröffentlicht, viele davon Bestseller. Seine aktuelle Bühnenshow „Essen erlaubt“ haben inzwischen mehr als 400.000 Menschen live erlebt.

### **Ein Konzept mit Leichtigkeit**

Mit dem #fitwoch trifft die Krankenkasse auf einen großen Bedarf. Nach einer aktuellen Forsa-Befragung der DAK-Gesundheit wollen 65 Prozent der unter 30-Jährigen mehr Sport treiben. 62 Prozent nehmen sich vor, gesünder zu essen. „Deshalb schaffen wir in den sozialen Netzwerken mit dem #fitwoch ein ortsunabhängiges Angebot“, so Storm. Dieses niedrighschwellige Konzept habe auch Patric Heizmann von Anfang an begeistert: „Gesundheit ist Trend, da muss man auch trendig antworten“, betont der Gesundheitscoach. „Der #fitwoch ist ein idealer Ansatz, um die Menschen zu motivieren und nicht zu belehren.“

Die DAK-Gesundheit ist mit rund 5,9 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse präsentiert den #fitwoch auf [www.facebook.com/dakgesundheit](https://www.facebook.com/dakgesundheit) und bietet ergänzende Gesundheitsinformationen unter [www.dak.de/fitwoch](http://www.dak.de/fitwoch) auf ihrer Homepage.