

Gesundheitskommunikation im Netz 2015



Eine zielgruppenorientierte Auswertung



Volker Davids
Strategie Berater



SOMTXT UG
haftungsbeschränkt

Einleitung

Das Thema Gesundheit führt regelmäßig zu Schlagzeilen in on- und offline Medien. Vom Anstieg der Krankenhauskosten oder des Krankenkassenbeitrags, über Schadstoffe in Lebensmitteln oder falsche Versprechungen von "gesunden Produkten" bis hin zum Breitensport und Fitnessapps, die uns dabei unterstützen sollen, fit zu bleiben.

Laut Statista gaben 2015 28,09 Millionen Deutsche an, ein besonderes Interesse an Gesundheit und Fitness zu haben, 31,77 bekundeten mäßiges Interesse, 9,38 Millionen Deutsche haben kaum Interesse.

Der Umsatz der deutschen Fitnessbranche ist von 3,8 Milliarden EUR 2010 auf 4,8 Mrd. EUR 2015 gestiegen. Damit nimmt Deutschland Platz 2 in Europa nach Großbritannien ein. Parallel entwickelten sich die Ausgaben der gesetzlichen Krankenkassen für ärztliche Behandlung von 27,09 Mrd. (2010) auf 34,96 Mrd. EUR. Wenn man die Entwicklungen im Naturkosthandel als sein Indiz für das Interesse an gesunder Ernährung heranzieht, ist auch hier ein Umsatzwachstum von 1,9 Mrd. EUR 2010 2,7 Mrd. EUR 2014 zu verzeichnen.

Gesundheit ist ein volumenstarkes weitgefächertes Thema, mit kontinuierlich wachsender Bedeutung.

Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946/48:

"Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen."

Doch wofür interessieren sich Menschen, wenn sie von Gesundheit sprechen? Welche Interessensgruppen lassen sich bilden und mit welchen Themen lassen sich die einzelnen Gruppen ansprechen, welche Themen sind eher uninteressant für sie?

Diesen Fragen sind wir zusammen mit den Social Listening Anbieter Brandwatch nachgegangen.

Wir, das sind Stefan Pforte (Somtxt/Data Scientist) und Volker Davids (Strategie Berater/Soziologe). Im Frühjahr 2015 haben wir die semantische Inhaltsanalyse im B2B Social Media Report erstmalig getestet. Mit dieser Untersuchung wurde diese Zusammenarbeit mit einer neuen Herangehensweise der Analyse ausgebaut.

Für diese Untersuchung wurden 145.000 mit dem Social Listening Tool von Brandwatch gesammelte Onlinebeiträge zu den Begriffen Gesundheit, Fitness, Sport, Ernährung, Körper, Bewegung, Spaß, Seele und Training semantisch ausgewertet. Hieraus ließen sich eine Themenlandkarte aus 7 Themenclustern (Kapitel) bilden, zu deren

Repräsentanten Personas kreiert wurden, um den Kapiteln ein "Gesicht" zu geben. In dem von uns entwickelten Affirmationsverfahren, konnten den Personas Affinitäten zu den verschiedenen Gesundheitsthemen zugeordnet werden und so auch Übereinstimmung und Distanzen in den Interessen zwischen den Personas.

Hierbei war einer der Leitgedanken, davon ausgehend, dass nach der Definition WHO Gesundheit ein ganzheitliches Thema ist, wie die Personas in bisher eher schwach ausgeprägten Interessensgebieten, über eine gezielte Ansprache, zu einem ausgewogeneren Verhalten animiert werden könnten.

Das Ergebnis, welche Interessensgruppen (Personas) sich bilden ließen, und welche Themen für sie eher interessant oder uninteressant sind, können sie hier nachlesen.



Studiendesign

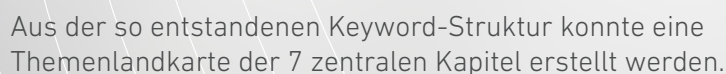
Die Datenverarbeitung orientiert sich im Wesentlichen am Prozess des [natural language processing](#).

Mit Hilfe von POS-Verfahren wurde in Brandwatch ein qualifiziertes [information retrieval](#) erstellt und exportiert (u.a.T3CQ). Aus diesem Textkorporus wurde mittels [unsupervised machine learning](#) (Textrapic) eine [multidimensional data visualisation](#) gezeichnet und daraus durch [morphological Segmentation](#) eine [concept map](#) entwickelt. Diese concept map bildet die Grundlage für die [pattern recognition](#) im Social Listening Tool Brandwatch und die Möglichkeit einer [automatic summarization](#), um die Rohdaten für die Personabildung zu erhalten.

Auf Grundlage dieser Daten konnte für die Personas die Affinitäten zu den einzelnen Themen und Keywords ermittelt werden. Die automatic summarization dient der Orientierung im Thema und der Überprüfung der Konsistenz der Personas.

Themen und Personas

Für die Gesundheitsthemen-Landkarte wurden 145.000 Beiträge im Jahr 2015 ausgewertet und strukturiert. Mit somtxt entstand so eine Heatmap die die Terme (Keywords) in ihrer semantischen Struktur und Häufigkeit darstellt.



Management Summary

Unsere heutige Welt fordert immer mehr Leistung in immer weniger Zeit. Eine Herausforderung, die dank moderner Technik und ausreichend Informationen vielleicht zu meistern wäre. Aber der moderne Mensch macht es sich selbst gern ein wenig schwer. Obwohl strapaziöse körperliche Arbeit eher zur Seltenheit geworden ist und fast rund um die Uhr gesunde und reichliche Nahrung erhältlich ist, leidet er. Und zwar an Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Co.. Ein Beispiel: Etwa jeder zehnte Euro, der für Medikamente ausgegeben wird, entfällt auf Herz-Kreislauf-Medikamente. Wenn das Herz dauerhaft unter Stress kommt und permanent schneller schlagen muss, wird es überbeansprucht und altert schneller. Genetisch bedingte Herzerkrankungen sind allerdings selten. Die meisten Menschen haben es also selbst in der Hand, ihr Herz fit zu halten und das Risiko für eine Herzkrankheit zu senken. Das gelingt mit einem gesunden Lebensstil, der auf einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung mit viel Gemüse, Fisch und gesunden Ölen basiert. Und da haben wir schon den ersten Knackpunkt.

Was Menschen essen und trinken, versorgt sie mit Energie und lebenswichtigen Wirkstoffen. Dennoch sind sich viele Menschen nicht bewusst, WIE Nahrung dazu beitragen kann, Lebensqualität und Gesundheit zu verbessern. Diäten, Detox-Kuren, Wunderpillen oder Fasten sollen zur perfekten Form verhelfen, dabei sind sich alle Ernährungsexperten längst einig: Ausgewogene frische Mahlzeiten, viel Obst und Gemüse, genügend Wasser sind gesundheits- und damit auch figurfördernd. Ganz im Gegensatz also zu verarbeiteten Fertiggerichten und Zuckerbomben, die viel zu oft in den Einkaufskörben landen. Von den umstrittenen Diät-Limos und unzähligen Coffee-to-gos ganz zu schweigen. 140 Liter Wasser trinkt der Deutsche pro Jahr, das macht nur 0,38 Liter Wasser am Tag. Bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm sollten es aber schon mindestens 1,8 Liter sein. Wasser ist wichtig, da es Vitamine und

Nährstoffe transportiert. Man könnte auch sagen, dass Wasser der natürliche Antriebsstoff des Körpers ist. Immerhin besteht der Körper eines Menschen zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht. Und es kommt noch dicker. Obwohl allgemein bekannt ist, dass Alkohol kein bisschen gesund ist trinken Frauen im Mittel knapp 100 Milliliter alkoholhaltige Getränke pro Tag, Männer hingegen 351 Milliliter und liegen damit deutlich über dem empfohlenen Richtwert für Alkoholkonsum. Im Zusammenleben nähern sich die Ess- und Trinkgewohnheiten der Partner gegenseitig an. Davon profitiert in der Regel der Mann. Männer achten in einer Partnerschaft besser auf ihre Ernährung und auf ausreichend Bewegung. Und das lohnt sich. Für kleinere Besorgungen das Rad zu nehmen oder zu Fuß zu laufen, ist hilfreich, um Krankheiten wie Osteoporose, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen. Regelmäßiger moderater Sport verhindert unnötiges Übergewicht, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Zusätzlich noch ausreichend Regenerationspausen und das Gesundheitspaket ist komplett. Eine gute Balance zwischen Stress und Ruhe ist die optimale Voraussetzung für ein starkes Immunsystem. Wer gesund leben möchte, sollte sich Zeit nehmen, aktiv zu entspannen. Am wirksamsten ist die Bewegung an der frischen Luft. Sie hilft dabei, Stress abzubauen und lässt das Gehirn Endorphine ausschütten. Als Gesundheits-I-Tüpfelchen macht ein bewegter Tag im Freien auch noch wunderbar müde. Ausreichender und erholsamer Schlaf wiederum bringt das Immunsystem in Fahrt und hält gesund. Die Wunderformel für die Gesundheit ist also weder eine spezielle Diät, noch ein spezieller Trendsport oder der rigorose Verzicht auf alles was Spaß macht sondern schlicht und ergreifend die Ausgewogenheit in allen Lebensbereichen.

Oder, um es ein bisschen mehr catchy zu sagen: Just be balanced!

Erstes Kapitel: Bewegung

THEMENAUSSZUG

Sport (Bewegung/Aktivitäten)

Studien haben gezeigt, dass dreimal pro Woche 30 Minuten Sport bereits einen positiven Effekt haben. Moderates Krafttraining in Abwechslung mit Ausdauersport ist die ideale Kombination für alle Männer ab 40. Dass Bewegung gesund ist und vor zahlreichen Krankheiten schützt, dürfte inzwischen bekannt sein. Bewegung bringt die Hormonproduktion in Schwung.

Nebenbei machen straffe Muskeln natürlich eine attraktive Figur. Auch Frauen profitieren von einem erhöhten Stoffwechsel durch Krafttraining. Dazu ist aber nicht immer das Abo im Fitness-Studio nötig. Heimtrainer sind eine Möglichkeit, aber auch Radfahren und Nordic Walking stehen hoch im Kurs. Frauen und Männer treiben mittlerweile bis ins hohe Alter Sport, um sich fit und gesund zu halten.

Ausdauersport (Bewegung/Rücken)

Als besonders geeignet haben sich Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Nordic Walking und Wandern erwiesen. Das fördert die Kondition, trainiert die Abwehrkräfte, macht stark gegen Erkältungen und hebt so ganz nebenbei – dank intensiver Hormonausschüttung – auch die Stimmung. Schwimmen eignet sich besonders für Personen, die nach einer Verletzung wieder langsam einsteigen möchten. Auch Schwangere können sich so fit halten, ohne ihren Körper zu sehr zu belasten. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten ist Schwimmen sehr gelenkschonend. Leichte ausdauernde Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, trainiert die Muskeln und stärkt die Lunge. Selbst Menschen mit Gelenkproblemen können Radfahren. Gerade im Frühling hilft das fahren auf dem Drahtesel dabei, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Für viele eine liebe Gewohnheit ist außerdem das Laufen. Ob draußen an der frischen Luft oder im Fitnessstudio – Laufen sorgt nicht nur für erhöhten Kalorienverbrauch, sondern auch für die Ausschüttung von Glückshormonen. Eine halbe Stunde zu laufen stärkt Herz und Kreislauf, ein Krafttraining anzuschließen verleiht den Muskeln Power. Experten empfehlen zur Gewichtsabnahme oft eine Mischung aus beidem. Krafttraining baut dagegen Muskeln auf, die langfristig den Kalorienumsatz erhöhen. Laufen und andere Ausdauersportarten verbrennen viel Energie. Wird dem Körper Zucker vorenthalten und mit leeren Glykogenspeichern trainiert, geht einem buchstäblich irgendwann der Saft aus. Für hohe körperliche Belastungen sind Kohlenhydrate unentbehrlich, weil sie am schnellsten Energie zu jenen Muskeln liefern, welche beim Laufen aktiv sind.

Wandern (Bewegung/Bewegen)

Viele Sportarten setzen bestimmte Fähigkeiten voraus. Tanzen verlangt zum Beispiel Rhythmusgefühl oder das Kitesurfen einen guten Gleichgewichtssinn. Wandern kommt allerdings für fast jeden in Frage. Jeder kann in jedem Alter in seinem Tempo seine Strecke erreichen. Im Gegensatz zum Joggen ist es außerdem gelenkschonender. Beim sportlichen Spaziergehen wird Stress abgebaut, der Stoffwechsel angeregt und Herz-Kreislauf- sowie Immunsystem gestärkt.

Es erweist sich für viele Menschen mit Depressionen und Lebenskrisen als wirkungsvolle Therapie, denn es hat eine antidepressive Wirkung. Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin werden vermehrt ausgeschüttet, die Bewegung in der Natur entspannt, lenkt von negativen Gedanken ab und sorgt damit für gute Laune. Beim Wandern profitiert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das Gehirn. Allergiker profitieren beispielsweise von der Alpenluft, da bei zunehmender Höhe auch die Pollenbelastung abnimmt.

Wichtig ist es aber immer, das Wandertempo dem Gelände anzupassen und nicht über 2000 Meter aufzusteigen, da die Sauerstoffsättigung der Luft mit den Höhenmetern abnimmt.

Bewegung und Sport (Bewegung/Rücken)

Dauersitzer“ im Job sollten mehr Bewegung in den Alltag einbauen – und öfter mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen. Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung im Gehirn und hat dadurch positive Effekte auf die mentale Leistungsfähigkeit. Dabei zählt Laufen zu den gesündesten Sportarten, da es unter anderem das Herz-Kreislauf-System trainiert und sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Sport und Bewegung sind für Menschen mit Diabetes besonders wichtig. Laufen verbessert Blutzuckerwerte. Durch die ausdauernde Bewegung an der frischen Luft wird das Gehirn besser durchblutet und stärker mit Sauerstoff versorgt. Dass körperliche Anstrengung Stress abbaut und der Körper so lernt, besser mit Stress umzugehen, haben zig Studien bewiesen. Es wird empfohlen, während des Trainings bewusst auszuatmen, dann ergibt sich das richtige Einatmen von selbst. Wem eine Bewegung unangenehm ist, der sollte sie sofort abbrechen, Schmerzen gilt es zu vermeiden.

Übergewicht (Bewegung/Kreislauf)

Studien haben gezeigt, dass eine persönliche, medizinisch fundierte Beratung eine wichtige psychologische Hilfe beim Abnehmen sein kann, weil Ausgangsgewicht, Lebensalter, Erkrankungen wie Diabetes oder auch das Geschlecht – Frauen haben oft eine andere Herangehensweise als Männer – auch eine Rolle für den Erfolg spielen. Allgemeingültig ist aber, dass Muskelzellen mehr Energie verbrauchen als normale Zellen und damit den Stoffwechsel fördern. Fettleibigkeit entsteht durch ein Ungleichgewicht von zugeführter und verbrauchter Energie. Für adipöse Menschen geht es also oft darum, wieder in Bewegung zu kommen und sich mit ihrem Körper zu versöhnen. Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Ausreichend körperliche Betätigung, verbessert so den Schlaf und hilft so auf angenehme Weise beim Abnehmen. Wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht, können überflüssige Pfunde schmelzen. Darüber hinaus stärkt Bewegung das Immunsystem, macht freie Radikale unschädlich, baut negativen Stress ab und energieverbrauchende Muskeln auf.

Kur (Bewegung/Aktivitäten)

Die Natur bietet die perfekte Umgebung, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft und Energie zu tanken. Neben Fasten- und Detox-Kuren bieten Wellness-Hotels auch Ayurveda an. Es gibt Teilnehmer an Ayurveda-Kuren, die sich nach nur 14 Tagen wie neugeboren fühlten. Auch vegane Ernährung liegt im Trend und immer mehr Menschen glauben, dass der Genuss von Milch und Milchprodukten ihrer Gesundheit schadet. Ayurveda lehrt jedoch das Gegenteil: Hier zählt die Milch zu den wichtigsten Lebens- und Heilmitteln für das körperliche und mentale Gleichgewicht. Ayurveda koppelt außerdem an eine spezielle Ernährungsweise auch Pflege- und Entspannungsbehandlungen.

Persona: Gerda Genesen

BEWEGUNGSIKONE



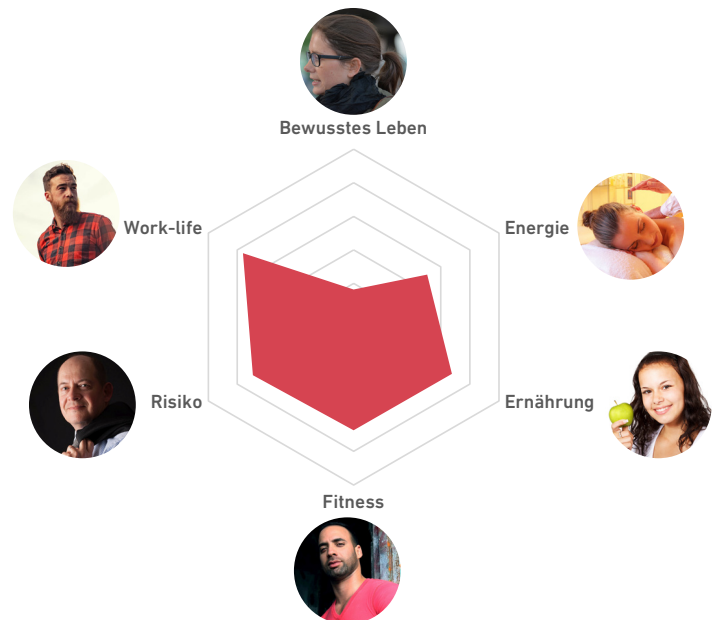
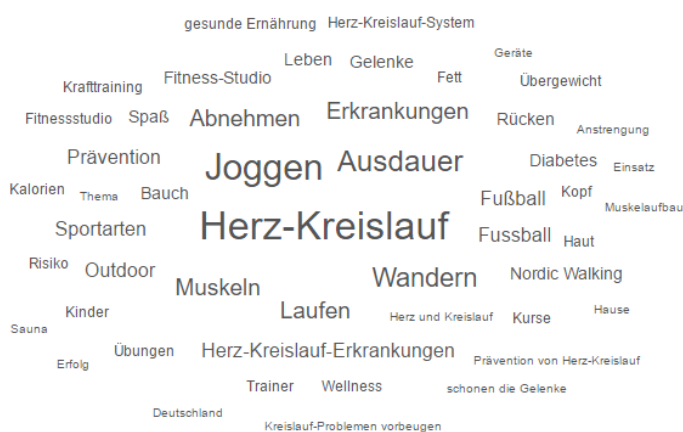
Alter: 49 Jahre

Beruf: Lehrerin

Hobby: Joggen

BESCHREIBUNG

Die intensive Beschäftigung von **Gerda Genesen** mit Themen rund um Kreislauf, Rücken und Familie macht Gerda zur **“Bewegungsikone”** im Gesundheitsmodell, ihr spezieller Zugang zu Aktivitäten und Prävention schärft ihr Profil.



THEMATISCHE PRÄFERENZEN

Kreislauf	Familie	Prävention	Abwehr	Produkte
Rücken	Diabetes	Fitnessstudio	Krafttraining	Angst
Training	Workouts	Männer	Arbeit	Bewusst
Herz	Bewegung	Lebensmittel	Probleme	Erfahrung
Risiko	Energie	Wohlbefinden	Anwendungen	Qualität
Vitalität	Aktivitäten	Ernährung	Ruhe	Vegan
Probleme	Entspannung	Body	Achtsamkeit	Küche



Höchste Präferenz

Niedrigste Präferenz

Gerda Genesen

Affirmatives Interesse von Bewegungssikone Gerda Genesen an

Bernd Betriebsam's		Gerald Gefährdet's		Sara Schlemmer's		Steffen Sportlich's		Astrid Achtsam's		Bea Bewusst's	
Work-Life-Themen		Risiko-Themen		Ernährungsthemen		Fitnesssthemen		Energie-Themen		Bewusstem Leben	
Herz	1330	Herz	1044	Abnehmen	520	Training	923	Frauen	555	Herz	128
Erkrankungen	850	Erkrankungen	867	Herz	416	Übungen	485	Yoga	405	Produkte	101
Bewegung	544	Diabetes	539	Kg	395	Bauch	400	Herz	356	Entwicklung	95
Diabetes	349	Risiko	463	Fett	394	Kraft	318	Dr	269	Motivation	87
Risiko	334	Frauen	347	Gewicht	355	Laufen	275	Erkrankungen	230	Erkrankungen	82
Frauen	296	Schmerzen	251	Gesund	335	Fit	260	Alltag	220	Bewusst	75
Kinder	292	Studie	242	Wasser	321	Herz	250	Training	214	Kaffee	65
Training	268	Krankheiten	228	Kalorien	275	Krafttraining	250	Bewegung	210	Training	63
Probleme	263	Krebs	226	Diät	270	Schwimmen	234	Energie	185	Frauen	62
Alter	239	Bewegung	217	Training	266	Beine	234	Wellness	172	Mitarbeiter	62
Stress	229	Männer	212	Erkrankungen	261	Muskelaufbau	218	Entspannung	157	Abnehmen	61
Problem	227	Studien	198	Tipps	214	Kg	212	Männer	155	Bewegung	54
Krebs	179	Alkohol	150	Bewegung	210	Yoga	207	Luft	144	Diabetes	53
Arbeit	178	Training	145	Gesunde	192	Fitnessstudio	206	Medizin	144	Frühstück	50
Trinken	164	Medikamente	139	Diabetes	182	Abnehmen	189	Natur	144	Gesund	43
Studie	162	Rauchen	138	Haut	174	Bewegung	187	Wirkung	130	Risiko	42
Krankheiten	154	Kopf	128	Risiko	168	Programm	182	Diabetes	124	Bio	42
Arbeiten	154	Angst	122	Gemüse	167	Trainer	175	Therapie	117	Wellness	41
Frau	149	Fett	119	Bauch	162	Fett	158	Risiko	114	Vegane	38
Wasser	142	Kg	110	Kohlenhydrate	160	Studio	155	Angebot	106	Genuss	38
Gesund	130	Möglichkeit	109	Vitamin	153	Protein	143	Übungen	105	Yoga	37
Familie	128	Probleme	108	Stoffwechsel	152	Po	142	Ayurveda	97	Alltag	37
Studien	123	Krankheit	108	Obst	151	Gewicht	132	Musik	95	Kinder	37
Übungen	113	Dr	106	Achten	142	Workout	132	Freizeit	91	Rezepte	37
Yoga	112	Abnehmen	103	Fleisch	128	Pilates	121	Kinder	90	Qualität	37
Dr	110	Gesund	102	Effekt	127	Gelenke	119	Experten	89	Kg	36
Bauch	108	Gewicht	102	Frauen	122	Frauen	117	Ruhe	89	Dr	36
Männer	107	Alter	102	Zucker	122	Wasser	113	Fit	86	Veganer	36
Alltag	105	Regelmäßige	102	Übungen	117	Body	109	Wohlbefinden	85	Übungen	34
Fit	103	Gefühl	101	Ernähren	114	Erkrankungen	99	Wasser	84	○○○○○○○○	34

Das Affirmative Interesse von Bewegungssikone Gerda Genesen an Bernd Betriebsam's Work-Life-Themen kreist um Herz, Erkrankungen, Bewegung und auch Diabetes. Was Bernd Betriebsam über Männer, Alltag oder Fit zu sagen weis, ist Bewegungssikone Gerda Genesen oft einerlei. Die Bewegungssikone Gerda Genesen findet an Gerald Gefährdet's Risiko-Themen besonders Herz, Erkrankungen, Diabetes aber auch Risiko spannend. Spricht Gerald Gefährdet über Alter, Regelmäßigkeit oder Gefühle ist Gerda eher weniger aufmerksam. Gerda kann Sara Schlemmer's Ernährungsthemen viel abgewinnen, wenn diese über Abnehmen, Herz, Kg oder z.B. über Fett spricht. Spricht Sara Schlemmer von Zucker, Übungen oder Ernähren, ist die Bewegungssikone leichter abgelenkt. Wenn sich die Bewegungssikone für Steffen Sportlich's Fitnesssthemen interessiert, dann vor allem, wenn es um Training, Übungen, Bauch und Kraft geht. Redet Steffen Sportlich über Wasser, Body oder Erkrankungen schwindet ihr Interesse. Gerda mag von Astrid Achtsam's Energie-Themen gerne von Frauen, Yoga, Herz oder Dr. hören. Die Einstellungen von Astrid Achtsam zu Fit, Wohlbefinden oder Wasser macht sich Gerda aber seltener zu eigen. Gerda schätzt an Bea Bewusst's Bewusstem Leben, wenn diese über Herz, Produkte, Entwicklung und auch Motivation redet. Bea Bewusst's Haltung zu Veganern, Übungen oder "gesundes" wird die Bewegungssikone etwas weniger abgewinnen können. Gerda findet Bea Bewusst's ist zu wenig Experte auf diesem Gebiet.

Zweites Kapitel: Bewusster Lebens

THEMENAUSSUG

Frühstück (Bewusstes Leben/Vegan)

Wer ein bisschen abnehmen möchte, achtet natürlich schon beim Frühstück auf Kalorien. Empfohlen wird während einer Low-Carb-Diät beispielsweise ein Eiweiß-Omelett mit viel Gemüse oder Tomate-Mozzarella. Damit es ein gesundes Frühstück ohne allzu viel Fett bleibt, sollten Diäthalter neben Eiern, Wurst und Käse verstärkt zu Gemüse und mageren Milchprodukten greifen.

Kaffee (Bewusstes Leben/Qualität)

Es herrscht noch etwas Uneinigkeit darüber, ob Kaffee gesund oder schädlich ist. Eine Studie mit mehr als 10.000 Japanern ergab, dass Kaffee die Leberwerte verbessert. Auch amerikanische Experten fanden heraus, dass Kaffee vor Lebererkrankungen schützen kann. Eine holländische Studie ergab, dass schon ein niedriger Kaffeekonsum vor Diabetes schützt.

US-Wissenschaftler stellten 2011 bei einer Studie mit 130.000 Teilnehmern fest, Kaffeetrinker hätten seltener Herzrhythmusstörungen. Wer jedoch viel Kaffee mit viel Zucker trinkt und auch sonst süß lebt, ist anfälliger für Diabetes. Laut EPIC-Deutschland-Studie mit 42600 Teilnehmern senken mehr als vier Tassen Kaffee pro Tag das Risiko einer Alters-Diabetes um 23 Prozent.

Gleichzeitig vermutet man, Kaffee enthalte Substanzen, die Entzündungsprozesse im Körper anzeigen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen. Kaffee erhöhe schon in geringen Mengen die Entzündungsmarker im Blut, und sei damit eine Gefahr fürs Herz. Zu diesem Schluss kommt jedenfalls eine Studie aus Griechenland. Es herrscht noch etwas Uneinigkeit darüber, ob Kaffee gesund oder schädlich ist. Ratsam ist es daher, beim Kaffeetrinken ein gesundes Maß zu halten.

Vegane Produkte (Bewusstes Leben/Vegan)

Zum Produktstempel laktosefrei und glutenfrei ist der Aufdruck vegan gekommen. Es gibt vegane Cafés, vegane Alternativen auf den Speisekarten vieler Restaurants, sogar vegane Fertigprodukte in Supermarktregalen. Vegane Ernährung gehört zum Alltag dazu. Immer mehr Menschen verzichten mittlerweile ganz bewusst auf tierische Produkte.

Die clevere Vermarktung der veganen Waren gaukelt einen Zusatznutzen vor, den die Verbraucher gern bezahlen. Aus diesem Grund haben Hersteller großen Erfolg mit ihren Convenience-Produkten, die in altgewohntem Gewand daherkommen.

Tester untersuchten exemplarisch 20 vegane Produkte. Deren impliziten Versprechen, die Gesundheit zu fördern und verantwortungsvolleren Konsum zu ermöglichen, lösten sie jedoch nur bedingt ein, ergab eine Studie der Stiftung Warentest. In veganen Produkten stecke zu viel Fett und zu viel Salz.

Persona: Bea Bewusst

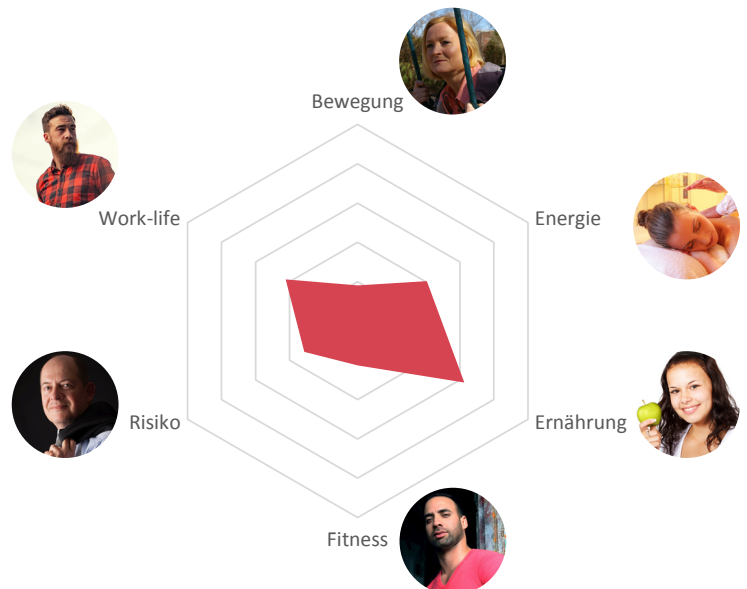
BEWUSSTES-LEBEN-IKONE



Alter: 41 Jahre
Beruf: Beraterin
Hobby: Kiten

BESCHREIBUNG

Die intensive Auseinandersetzung von **Bea Bewusst** mit Themen rund um Produkte, Veganer und Bewusstheit macht Bea zur "**Bewusstes-Leben-Ikone**" im Gesundheitsmodell, ihr spezielles Interesse an Qualität und Küche rundet ihr Profil ab.



THEMATISCHE PRÄFERENZEN

Produkte	Energie	Entspannung	Workouts	Angst
Vegan	Bewegung	Diabetes	Ruhe	Rücken
Bewusst	Probleme	Bew.Ernährung	Probleme	Krafttraining
Qualität	Wohlbefinden	Risiko	Abwehr	Familie
Vitalität	Arbeit	Training	Anwendungen	Prävention
Lebensmittel	Achtsamkeit	Männer	Body	Aktivitäten
Küche	Herz	Kreislauf	Erfahrung	Fitnessstudio



Höchste Präferenz

Niedrigste Präferenz

Bea Bewusst

Affirmatives Interesse von Bewusstes-Leben-Ikone Bea Bewusst an

Sara Schlemmer's		Bernd Betriebsam's		Astrid Achtsam's		Gerald Gefährdet's		Steffen Sportlich's		Gerda Genesen's	
Ernährungsthemen		Work-Life-Themen		Energie-Themen		Risiko-Themen		Fitnesssthemen		Bewegungsthemen	
Gesunde	421	Kinder	368	Frauen	327	Studie	218	Training	242	Herz	128
Lebensmittel	398	Arbeit	338	Dr	283	Studien	172	Fit	149	Kreislauf	120
Fleisch	390	Familie	258	Natur	281	Diabetes	158	Programm	146	Übergewicht	96
Gesund	344	Arbeiten	218	Wellness	281	Risiko	155	Protein	119	Arzt	94
Gemüse	324	Bewegung	206	Yoga	228	Alkohol	147	Body	92	Erkrankungen	82
Haut	309	Herz	197	Alltag	184	Team	145	Übungen	85	Muskeln	80
Abnehmen	306	Trinken	191	Angebot	171	Männer	140	Laufen	81	Bewegen	71
Obst	279	Stress	174	Energie	168	Frauen	134	Yoga	80	Sportler	69
Milch	257	Frauen	148	Genießen	146	Erkrankungen	134	Kraft	76	Trainieren	68
Wasser	254	Frau	144	Entspannung	137	Herz	125	Health	74	Rücken	66
Vitamin	244	Problem	144	Wohlbefinden	135	Möglichkeit	117	Personal	70	Kilo	63
Diät	239	Alter	135	Spa	132	Kreislauf	98	Gesund	69	Training	63
Zucker	236	Erfolg	135	Experten	127	Gefühl	96	Abnehmen	69	Frauen	62
Tipps	231	Gesund	121	Wirkung	115	Krankheiten	95	Muskelaufbau	68	Business	62
Tee	196	Gesunde	119	Balance	108	Vitamine	92	Trainer	62	Abnehmen	61
Fett	187	Probleme	117	Familie	104	Vermeiden	89	Workout	61	Schwangerschaft	58
Ernähren	160	Erfahrung	117	Freizeit	100	Vitamin	84	Bauch	60	Bewegung	54
Fisch	143	Zukunft	117	Gesunde	96	Fleisch	81	Studio	60	Diabetes	53
Achten	141	Kreislauf	114	Medizin	95	Krebs	81	Bodybuilding	59	Prävention	48
Kg	139	Erkrankungen	95	Kinder	91	Kopf	80	Tipps	58	Aktivitäten	45
Gewicht	132	Erfahrungen	95	Bewegung	89	Medikamente	79	Power	58	Gesund	43
Kalorien	126	Beruf	93	Angebote	89	Meinung	78	Bewegung	55	Wissenschaft	43
Trinken	123	Wasser	82	Gesund	88	Gesunde	75	Diät	53	Risiko	42
Kohlenhydrate	122	Alltag	81	Männer	83	Lebensmittel	72	Gesunde	51	Wellness	41
Kinder	109	Job	74	Seele	83	Dr	70	Trainieren	47	Kurs	41
Nahrung	106	Lebensmittel	73	Arbeit	77	Gesund	67	Muskeln	45	Kurse	40
Dr	92	Lust	73	Therapie	75	Angst	67	Geräte	45	Massagen	40
Bewegung	88	Abnehmen	69	Ayurveda	74	Krankheit	66	Krafttraining	43	Ausdauer	38
Alkohol	83	Obst	69	Haut	71	Kinder	64	Wellness	41	Wandern	38
Lebensstil	83	Unterstützung	67	Training	70	Arbeit	63	Ernährungsumstellung	41	Alltag	3

Das Affirmative Interesse von Bewusstes-Leben-Ikone Bea Bewusst an Sara Schlemmer's Ernährungsthemen kreist um "gesundes", Lebensmittel, Fleisch und auch Gesundheit. Was Sara Schlemmer über Bewegung, Alkohol oder Lebensstil zu sagen weiß, ist Bewusstes-Leben-Ikone Bea Bewusst oft einerlei. Die Bewusstes-Leben-Ikone Bea Bewusst findet an Bernd Betriebsam's Work-Life-Themen besonders Kinder, Arbeit, Familie aber auch Arbeiten spannend. Spricht Bernd Betriebsam über Abnehmen, Obst oder Unterstützung ist Bea eher weniger aufmerksam. Bea kann Astrid Achtsam's Energie-Themen viel abgewinnen, wenn diese über Frauen, Dr., Natur oder z.B. über Wellness spricht. Spricht Astrid Achtsam von Ayurveda, Haut oder Training, ist die Bewusstes-Leben-Ikone leichter abgelenkt.

Wenn sich die Bewusstes-Leben-Ikone für Gerald Gefährdet's Risiko-Themen interessiert, dann vor allem, wenn es um Studien, Diabetes und Risiko geht. Redet Gerald Gefährdet über Krankheit, Kinder oder Arbeit schwindet ihr Interesse. Bea mag von Steffen Sportlich's Fitnesssthemen gerne von Training, Fit, Programm oder Protein hören. Die Einstellungen von Steffen Sportlich zu Krafttraining, Wellness oder Ernährungsumstellung macht sich Bea aber seltener zu eigen. Bea schätzt an Gerda Genesen's Bewegungsthemen, wenn diese über Herz, Kreislauf, Übergewicht und auch Arzt redet. Gerda Genesen's Haltung zu Ausdauer, Wandern oder Alltag wird die Bewusstes-Leben-Ikone etwas weniger abgewinnen können. Bea findet Gerda Genesen's ist zu wenig Experte auf diesem Gebiet.

Drittes Kapitel: Energie

THEMENAUZUG

Stress und Erholung (Work-life/Stress) & (Energie /Entspannung)

Depressionen aufgrund von Dauerstress werden bei Frauen doppelt so oft diagnostiziert wie bei Männern. Wobei chronischer Stress und Dauerbelastung kein typisch weibliches Thema ist. Männer fühlen sich jedoch häufiger durch Job oder Arbeitslosigkeit gestresst, Frauen mehr durch Beziehungs- und Familienprobleme. Permanenter Stress fördert gleichzeitig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine gute Balance zwischen Stress und Ruhe ist daher die optimale Voraussetzung für ein starkes Immunsystem. Wer gesund leben möchte, sollte sich Zeit nehmen, aktiv zu entspannen. Das kann auf vielfältige Arten geschehen. Aerobic, Walken, Schwimmen oder Radfahren. Ideal ist es für einen gesunden Lebensstil, drei Tage pro Woche

30 - 45 Minuten Ausdauersport treiben. Achten sollte man aber darauf, sich nicht komplett auszulaugen. Am wirksamsten ist die Bewegung an der frischen Luft. Sie hilft dabei, Stress abzubauen und lässt das Gehirn Endorphine ausschütten. Finnische Sauna, Dampfbad und Bio Sauna tragen ebenfalls nachhaltig zur Regeneration der Muskulatur bei und stärken bei regelmässigem Besuch das Immunsystem. Es gibt Menschen, die trinken gefiltertes Wasser, essen gesund, treiben Sport, laufen, joggen, machen Yoga, meditieren und ihr Körper reagiert trotzdem mit Herzproblemen, Krebs, Allergien und anderen Krankheiten. Darum sollte man dem Grund für seelischen Stress genauso viel Beachtung schenken wie dem körperlichen.

Yoga (Energie/Energie)

Viele Menschen kommen über eine Lebenskrise zum Yoga und dadurch die Kraft, durch die Krise hindurchzugehen, an ihr zu wachsen und sich für das Neue zu öffnen. Manche lieben Yoga, weil es ihnen neue Energie gibt. Manche üben Yoga, um fit und flexibel zu werden. Die Motivation, Yoga zu üben, kann sehr unterschiedlich sein. Yoga ist vermutlich die besterforschte und wirkungsvollste natürliche Gesundheitsvorsorge. Zahllose Studien belegen: Yoga ist hilfreich gegen Rückenprobleme,

Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Asthma, Gelenkbeschwerden. Es fördert die Koordination und das Gleichgewicht und hat dadurch eine gute Wirkung auf das Nervensystem. Locker-luftige Kleidung und Yogamatte gehören zur Grundausrüstung. Yoga kann jeder praktizieren, unabhängig von Geschlecht, Fitnesslevel oder Alter. Ob Hatha-Yoga, Power-Yoga oder Vinyasa-Yoga, alle Arten haben zum Ziel Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen.

Frauen (Energie/Entspannung)

Partnerschaft spielt eine große Rolle für die Gesundheit von Frauen. Im Zusammenleben nähern sich die Ess- und Trinkgewohnheiten der Partner gegenseitig an. Davon profitiert in der Regel der Mann. Während Männer eher fleisch- und fettreich essen, wählen Frauen häufiger pflanzliche Lebensmittel und achten auf die Kalorien. Experten vermuten, dass unser Ernährungsverhalten tatsächlich geschlechtsspezifisch ist. Beispielsweise essen Frauen mehr Rohkost und Männer mehr

erhitztes Gemüse. Damit wird der von der DGE genannte Orientierungswert von mindestens 250 Gramm pro Tag von beiden Geschlechtern jedoch nicht erreicht.

Alter und genetische Vorbelastung kann ‚frau‘ nicht beeinflussen, ihren Lebensstil aber schon. Einer Studie zufolge treiben herzkrankte Frauen weniger Sport und essen oft tierische Fette, während Herzgesunde sich überwiegend von Obst und Gemüse ernähren.

Alltag (Energie/Energie)

Treppensteigen statt den Aufzug zu benutzen, zu Fuß zu gehen statt mit dem Auto zu fahren oder auch Gartenarbeit sind erste Einstiegsmöglichkeiten, um den Alltag aktiver zu gestalten und im Nebeneffekt gleich die Familienbindung zu stärken. Eltern und Kinder sollten überlegen, wo sie gemeinsam aktiver

werden können, lautet ein Rat von Silvia Schierz. Am besten funktioniert dies, wenn die ganze Familie Bewegung in ihr Zusammenleben integriert. Diese gemeinsamen Erfahrungen fördern nicht nur die Gesundheit, sondern zeigen den Kindern zusätzlich, dass sie geliebt und respektiert werden.

Persona: Astrid Achtsam

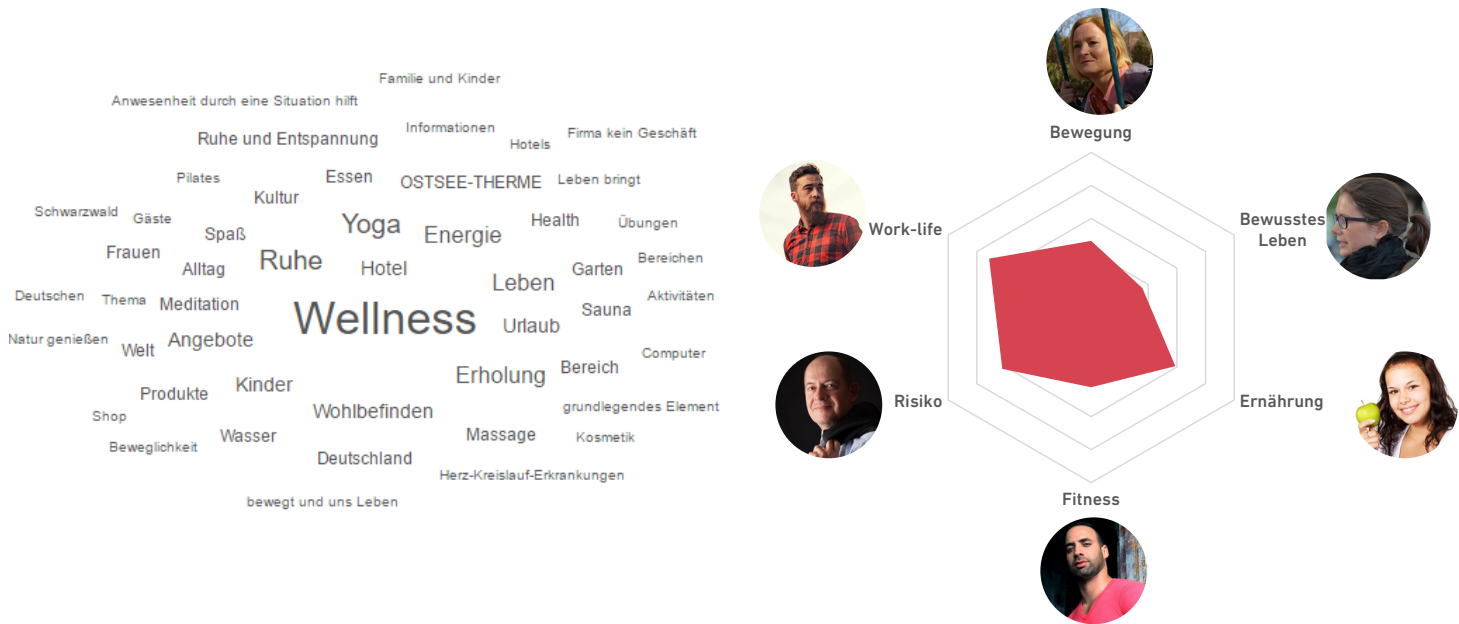
ENERGIE-IKONE



Alter: 37 Jahre
Beruf: Journalistin
Hobby: Yoga

BESCHREIBUNG

Das außerordentliche Verhältnis von **Astrid Achtsam** zu Themen rund um Energie, Entspannung und Wohlbefinden macht Astrid zur **“Energie-Ikone”** im Gesundheitsmodell, ihre Erfahrungen in den Bereichen Anwendungen und Ruhe runden ihr Profile ab.



THEMATISCHE PRÄFERENZEN

Herz	Diabetes	Lebensmittel	Abwehr	Fitnessstudio
Bewegung	Entspannung	Wohlbefinden	Rücken	Body
Arbeit	Training	Workouts	Ruhe	Vegan
Vitalität	Energie	Bew.Ernährung	Qualität	Küche
Kreislauf	Probleme	Produkte	Angst	Aktivitäten
Risiko	Erfahrung	Achtsamkeit	Anwendungen	Krafttraining
Probleme	Männer	Bewusst	Familie	Prävention



Höchste Präferenz

Niedrigste Präferenz

Astrid Achtsam

Affirmatives Interesse von Energie-Ikone Astrid Achtsam an

Bernd Betriebsam's	Gerald Gefährdet's	Sara Schlemmer's	Gerda Genesen's	Steffen Sportlich's	Bea Bewusst's
Work-Life-Themen	Risiko-Themen	Ernährungsthemen	Bewegungsthemen	Fitnesssthemen	Bewusstem Leben
Bewegung	638 Männer	738 Wasser	428 Herz	358 Training	589 Produkte
Kinder	508 Studie	368 Gesunde	351 Kreislauf	354 Kraft	311 Mitarbeiter
Herz	491 Erkrankungen	353 Gesund	311 Arzt	259 Übungen	301 Entwicklung
Stress	448 Herz	340 Haut	281 Muskeln	238 Programm	256 Bio
Arbeit	446 Diabetes	306 Diät	264 Erkrankungen	230 Fit	233 Garten
Familie	369 Studien	302 Fett	239 Training	214 Bewegung	173 Beauty
Kreislauf	321 Risiko	298 Bewegung	238 Bewegung	210 Bauch	140 Qualität
Frau	300 Kreislauf	272 Tipps	233 Übergewicht	178 Laufen	135 Genuss
Alter	292 Krankheiten	218 Gemüse	225 Rücken	171 Body	125 Kaffee
Männer	290 Krebs	211 Abnehmen	220 Trainieren	166 Pilates	123 Küche
Erkrankungen	248 Bewegung	195 Lebensmittel	217 Schwangerschaft	164 Muskeln	119 Bewusst
Trinken	199 Immunsystem	189 Vitamin	216 Männer	155 Schwimmen	111 Familie
Arbeiten	199 Möglichkeit	173 Fleisch	194 Wandern	146 Trainieren	111 Lebensqualität
Schlaf	193 Alkohol	167 Obst	192 Kurse	143 Power	108 Gesunde
Problem	180 Medikamente	164 Kohlenhydrate	180 Bewegen	139 Beine	101 Schönheit
Probleme	168 Stress	160 Training	167 Prävention	128 Wasser	99 Frühstück
Beruf	166 Gefühl	160 Kalorien	166 Massagen	127 Trainer	97 Kinder
Training	159 Krankheit	151 Achten	164 Diabetes	124 Studio	97 Bewegung
Gesunde	148 Schmerzen	146 Effekt	162 Risiko	114 Workout	90 Haushalt
Risiko	143 Regelmäßige	143 Zucker	154 Aktivitäten	113 Stress	89 Gesund
Job	140 Team	138 Männer	152 Kurs	110 Personal	89 Vegan
Wasser	139 Angst	131 Nahrung	152 Übungen	105 Po	87 Männer
Gesund	124 Kopf	130 Gewicht	148 Therme	104 Fitnessstudio	87 Motivation
Erfahrungen	123 Alter	129 Stoffwechsel	147 Ausdauer	94 Rücken	82 Arbeit
Erfolg	121 Kinder	116 Trinken	128 Kinder	90 Muskelaufbau	81 Pflege
Diabetes	120 Übergewicht	114 Tee	128 Fit	86 Männer	79 Lifestyle
Thema	119 Training	109 Herz	119 Wasser	84 Herz	79 Haut
Freude	119 Vitamine	104 Detox	108 Stress	83 Health	78 Training
Erfahrung	119 Gesunde	100 Muskeln	102 Kraft	83 Gesund	77 Stress
Lust	112 Arzt	98 Stress	102 Kur	82 Kurse	75 Programm

Das Affirmative Interesse von Energie-Ikone Astrid Achtsam an Bernd Betriebsam's Work-Life-Themen kreist um Bewegung, Kinder, Herz und auch Stress. Was Bernd Betriebsam über Freude, Erfahrung oder Lust zu sagen weiß, ist Energie-Ikone Astrid Achtsam oft einerlei. Die Energie-Ikone Astrid Achtsam findet an Gerald Gefährdet's Risiko-Themen besonders Männer, Studien, Erkrankungen aber auch Herz spannend. Spricht Gerald Gefährdet über Vitamine, "gesundes" oder Arzt ist Astrid eher weniger aufmerksam. Astrid kann Sara Schlemmer's Ernährungsthemen viel abgewinnen, wenn diese über Wasser, "gesundes", Gesundheit oder z.B. über Haut spricht. Spricht Sara Schlemmer von Detox, Muskeln oder Stress, ist die Energie-Ikone leichter abgelenkt. Wenn sich die Energie-Ikone für Gerda Genesen's Bewegungsthemen interessiert, dann vor allem, wenn es um Herz, Kreislauf, Arzt und Muskeln geht. Redet Gerda Genesen über Stress, Kraft oder Kur schwindet ihr Interesse. Astrid mag von Steffen Sportlich's Fitnesssthemen gerne von Training, Kraft, Übungen oder Programm hören. Die Einstellungen von Steffen Sportlich zu Health, Gesundheit oder Kurse macht sich Astrid aber seltener zu eigen. Astrid schätzt an Bea Bewusst's Bewusstem Leben, wenn diese über Produkte, Mitarbeiter, Entwicklung und auch Bio redet. Bea Bewusst's Haltung zu Training, Stress oder Programm wird die Energie-Ikone etwas weniger abgewinnen können. Astrid findet Bea Bewusst's ist zu wenig Experte auf diesem Gebiet.

Viertes Kapitel: Ernährung

THEMENAUSSZUG

Ernährung

Wie sieht es mit Ihrem Wasserhaushalt aus? Kennen Sie ihr Stoffwechselalter? Fit und gesund alt zu werden ist durch gesunde Ernährung, viel Wasser trinken und ausreichende Bewegung kein Problem. Auch gibt es viele Informationen und Ratschläge, wie man sich gesund ernähren kann um fit und gesund und jung zu bleiben. Die vegane Küche ist beliebt wie nie, jede Menge Vegan-Rezeptbücher sind am Markt und ganz oben auf den Bestsellerlisten zu finden. Ob nun mit Fleisch oder ohne, die Abwechslung ist wichtig. Für eine Vielfalt an Antioxidantien sollte man

am besten auch auf Farbenvielfalt beim Essen von Gemüse achten und 5 Mal am Tag Obst und Gemüse essen.

Zuviel oder zu wenig bestimmter Lebensmittel können Krankheiten auslösen, umgekehrt können Lebensmittel bestehende Krankheiten positiv beeinflussen. Was Menschen essen und trinken, versorgt sie mit Energie und lebenswichtigen Wirkstoffen. Dennoch sind sich viele Menschen nicht wirklich bewusst, wie viel Nahrung dazu beitragen kann, Lebensqualität und Gesundheit zu verbessern.

Vital (Ernährung)

Etwas positives für die eigene Gesundheit getan zu haben, schüttet das sogenannte Glückshormon Endorphin aus. Ausreichend Bewegung im Freien, selbst an regnerischen, kühlen oder trüben Tagen, hält den Kreislauf in Gang, kurbelt das Immunsystem an und sorgt als zusätzlicher Effekt noch für richtig gute Laune. Ein häufiger Aufenthalt an der frischen Luft verhindert oder mildert den Verlauf einer Krankheit. Gut zu wissen, denn in unserem Alltag wird das Immunsystem stets und ständig auf die Probe gestellt. Durch eine unausgewogene und damit ungesunde Ernährung, durch gesundheitsschädliche

Stoffe in der Luft oder auch durch zu viel Stress. Unser Immunsystem stellt sich wie eine Armee gegen diese negativen Einflüsse und bekämpft Viren und Bakterien, sorgt so für eine Abwehr von Krankheiten oder schnelle Heilung. Das Immunsystem gehört darum zu den wichtigsten Wirkungsweisen unseres Körpers. Frisches Obst und Gemüse, wenig Fleisch und viel Bewegung in gesunder Umgebung stärken unsere „Gesundheitsarmee“. Das Immunsystem wird durch vitaminreiche Lebensmittel, spezielle Medikamente und einen positiven seelischen Zustand aufgebaut und gefördert.

Obst und Gemüse Ernährung/Lebensmittel)

Da Obst Zucker in Form von Fruktose enthält, ist es die ideale Mahlzeit für zwischendurch, um den Körper schnell mit Energie zu versorgen. Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Obst und Gemüse sollen außerdem das Risiko an

Krebs des Verdauungstraktes mindern. Es gibt bis dato keinen wissenschaftlichen Nachweis, welche Stoffe in Obst und Gemüse, das Risiko an Krebs zu erkranken, reduzieren. Es lohnt sich dennoch eine gesunde Ernährung zu bevorzugen und den Fleischkonsum zumindest zu reduzieren.

Kohlenhydrate (Ernährung/Bewusste Ernährung)

Komplexe Kohlenhydrate stecken meist in Vollkornprodukten, in Hülsenfrüchten, Haferflocken oder auch Gemüse. Sie versorgen den Körper schnell mit neuer Energie. Außerdem stecken in Lebensmitteln mit komplexen Kohlenhydraten auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, weshalb ein vollständiger Verzicht auf alle Kohlenhydrate nicht sinnvoll ist.

Zurückhaltung bei Zucker und Weißmehlprodukten ist allerdings vernünftig. 150 Kalorien aus Zucker jeden Tag zusätzlich verzehrt, erhöhen das Risiko

an Diabetes zu erkranken um das 11-fache. Die gleiche Menge Kalorien aus Fett würden dagegen ein Sättigungsgefühl hervorrufen. Ungesund ist aber nicht nur Zucker, der unmittelbar sichtbar ist. Verarbeitete Lebensmittel strotzen nur so vor unsichtbarem Zucker. Werden jedoch zu viele Kohlenhydrate in Form von Weissmehl und Zucker meist in Verbindung mit minderwertigen Fetten aufgenommen, kann das ungünstige Folgen für die Gesundheit haben.

Fett (Ernährung/Probleme)

Fett nimmt man über den Tag hinweg zu sich. Kohlenhydrate eignen sich am besten zum Frühstück und nach erfolgtem Training, aber der Körper braucht zu bestimmten Tageszeiten gewisse Nährstoffe, also auch Fette neben Kohlenhydraten und Eiweißen. Kalorien aus Fett rufen ein notwendiges Sättigungs- und Völlegefühl hervor, dass hilft ein "gesundes" Gewicht zu halten oder zu erreichen."

Die alte Unterteilung in gutes und schlechtes Fett ist überholt. Jonny Bowden betont einen wichtigen Punkt: »Wir brauchen Fett, und zwar mehr Fett als wir dachten. Fett ist jetzt der beste Freund, nicht nur, wenn es darum geht, abzunehmen, sondern auch, wenn wir Gehirn und Herz gesund erhalten wollen«. Laut Bowden hat sich das Denken über Fett in unserer Nahrung grundlegend gewandelt.

Diät (Ernährung/Vital)

Fitnessprofis raten zu regelmäßigem Training, gerade wenn man eine Diät macht: »Ohne Sport wird neben Fett auch Muskulatur abgebaut. Trend ist die Low-Carb-Diät. Die Theorie dahinter lautet:

Wer zu viel Kohlenhydrate zu sich nimmt, wird auf lange Sicht in aller Regel zunehmen. Auch hier wird in gute und schlechte Kohlenhydrate unterschieden. Kurzkettige Kohlenhydrate sollten auf jeden Fall vermieden und langkettige Kohlenhydrate am besten sparsamer gegessen werden.

"Alles was zu viel ist, wird in den Fettzellen gespeichert und lagert sich zu gleichen Teilen an Beinen, Po und im Bauchraum an", sagen jedoch andere Experten. Es spiele keine Rolle, ob die Kalorien in Form von Zucker, Fett, Kohlenhydraten oder Eiweiß in den Körper gelangt seien. Zucker, Fett, Kohlenhydrate: Alles was im Überschuss

aufgenommen wird, macht gleich dick"

Kritiker des Low-Carb Trends sehen vor allem in dem hohen Konsum von Fleisch eine Gefahr für Gesundheit und den Planeten.

Der Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel wie Zucker oder Getreide wird bei der Paleo-Diät groß geschrieben. Paleo „imitiert“ die altsteinzeitliche Ernährung der Jäger und Sammler. Heute bedeutet das: Obst und Gemüse, gesunde Fette, Fisch und Fleisch, Nüsse und Eier. Aber die Ernährung ist nur ein Faktor, um gesund abzunehmen.

Wenn es darum geht, Fett loszuwerden, gibt es vier Schlüsselwörter: Bewegung, Diät, Schlaf und Stressmanagement. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass die Wahrscheinlichkeit für die Anlagerung von viszeralem Fett bei Diät Haltenden steigt, wenn sie sich nicht bewegen.

Fasten

Aussagekräftige Langzeitstudien zum gesundheitlichen Nutzen des "Fasten mit Unterbrechung" fehlen bisher. Angeblich soll diese Diät außerdem das Risiko für Diabetes, manche Krebsarten und Demenz senken. An "Fasten"-Tagen wird meistens auf eine Mahlzeit verzichtet und neben ausreichendem Trinken nur Gemüse, Fisch

und mageres Fleisch empfohlen. Ein himmelweiter Unterschied zur viel thematisierten Heilfasten-Kur, bei der man neben Wasser und Tee etwa 0,2 Liter Gemüse- oder Obstsaft zu sich und trinkt ab und zu mal eine Gemüsebrühe. Fasten soll dann ein Genuss sein, wenn man die Muße hat, sich

Detox (Ernährung/Achtsamkeit)

Durch die Umstellung auf Detox-Produkte soll der Körper wieder schlanker und fitter werden. Die angeblich reinigende Wirkung von Detox-Produkten ist bislang wissenschaftlich unbelegt. Viele Anwender von Detox-Produkten berichten jedoch von guten Erfahrungen, wenn sie Gemüsesäfte und Vollkornbrot statt Pizza und Sahnetorte zu sich nehmen. Da es sich hier um eine sanfte Ernährungsumstellung handelt, wirkt die Entgiftung im Körper also im Grunde ganz ohne Detox-Produkte. Andererseits helfen Detox-Kuren möglicherweise

ein besseres Bewusstsein für die eigene Ernährung zu gewinnen. Beispielsweise haben Süßungsmittel, Zucker oder Milch während einer solchen Kur im Tee nichts zu suchen. Detox Tee wirkt dann im Rahmen einer Detox Kur, wenn er natürlich, biologisch und ohne künstliche Aromen ist. Den meisten Detox Tees wird außerdem eine appetitzügelnde Wirkung nachgesagt. Wahrscheinlicher ist allerdings, dass die positiven Effekte aus einer ballaststoffreicheren Nahrung und der bewussteren Auseinandersetzung mit dem eigenen Essen entstehen.

Erkältung

Schlafdefizit erhöht Erkältungsrisiko. Ein wenig Bewegung an der frischen Luft zum Beispiel in Form eines Spaziergangs ist bei einem leichten grippalen Infekt unbedingt empfehlenswert. Gleichzeitig

reduziert sich dadurch die erkältungsfördernde Wirkung trockener Schleimhäute. Wer jedoch mit einer Erkältung Sport treibt, riskiert einen schweren Herzschaden.

Persona: Sara Schlemmer

ERNÄHRUNGSIKONE

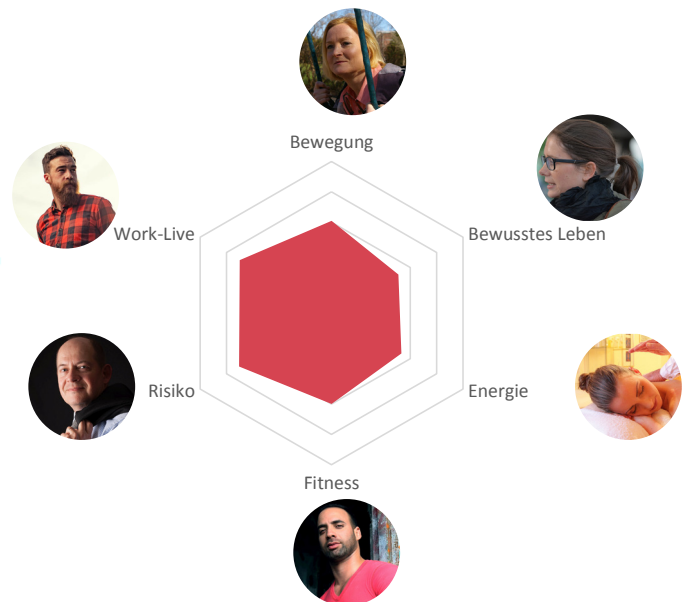


Alter: 22 Jahre
Beruf:
 Krankenschwester
Hobby: Kochen

BESCHREIBUNG

Die besonderen Vorlieben von **Sara Schlemmer** an Themen rund um Vitalität, Fett und Lebensmittel macht Sara zur **“Ernährungsikone”** im Gesundheitsmodel, ihr spezielles Interesse an bewusster Ernährung und Achtsamkeit rundet ihr Profil ab.

grundlegendes Element bewegt und uns Leben
 vegane Ernährung Herz-Kreislauf-Erkrankungen Krebs Deutschen
 Fitness-Studio Spaß Leben Wasser Tipps Food Immunsystem
 Kochen Liebe Herz-Kreislauf Obst Fleisch Fettsäuren Hunger
 Ratgeber Haut Thema Wirkung
 Alltag Gewicht gesunde Ernährung Krankheiten
 Deutschland Gemüse Übergewicht Figur
 Risiko Diabetes Lebensmittel Energie Effekt
 Liebe kannst du heilen Bio Fett Obst und Gemüse
 Sport treiben Programm Kinder Produkte Anwesenheit durch eine Situation hilft
 Herz-Kreislauf-Krankheiten ausgewogene Ernährung



THEMATISCHE PRÄFERENZEN

Vitalität	Training	Abwehr	Angst	Probleme
Fett	Bewegung	Workouts	Qualität	Ruhe
Lebensmittel	Diabetes	Wohlbefinden	Männer	Bewusst
Bew. Ernährung	Risiko	Krafttraining	Küche	Familie
Achtsamkeit	Vegan	Body	Anwendungen	Erfahrung
Kreislauf	Energie	Rücken	Arbeit	Prävention
Herz	Produkte	Entspannung	Fitnessstudio	Aktivitäten



Sara Schlemmer

Affirmatives Interesse von Ernährungssikone Sara Schlemmer an

Gerald Gefährdet's		Bernd Betriebsam's		Gerda Genesen's		Steffen Sportlich's		Astrid Achtsam's		Bea Bewusst's	
Risiko-Themen		Work-Life-Themen		Bewegungsthemen		Fitnesssthemen		Energie-Themen		Bewusstem Leben	
Studie	432	Trinken	624	Muskeln	633	Training	785	Frauen	480	Produkte	543
Risiko	426	Bewegung	615	Kilo	488	Bauch	414	Energie	461	Bio	393
Diabetes	425	Herz	554	Kreislauf	437	Protein	405	Dr	377	Kaffee	362
Herz	402	Kinder	458	Herz	416	Muskelaufbau	336	Wirkung	339	Rezepte	313
Vitamine	375	Kreislauf	394	Übergewicht	363	Muskeln	321	Alltag	249	Frühstück	270
Erkrankungen	364	Problem	385	Training	266	Übungen	298	Bewegung	238	Vegan	264
Alkohol	340	Stress	307	Arzt	261	Fit	251	Yoga	227	Vegane	264
Kreislauf	332	Erkrankungen	270	Erkrankungen	261	Kraft	198	Luft	205	Veganer	248
Studien	327	Alter	241	Trainieren	237	Programm	193	Natur	194	Food	226
Frauen	265	Arbeit	241	Joggen	220	Laufen	187	Experten	189	Küche	201
Krankheiten	253	Schlaf	240	Bewegung	210	Krafttraining	181	Wohlbefinden	169	Bewusst	161
Immunsystem	230	Risiko	190	Diabetes	182	Schwimmen	171	Training	167	Qualität	155
Männer	217	Probleme	184	Risiko	168	Body	163	Männer	152	Motivation	143
Bewegung	215	Diabetes	180	Bauch	162	Trainieren	157	Genießen	145	Trinken	127
Krebs	202	Frauen	175	Rücken	161	Beine	157	Entspannung	139	Genuss	123
Übergewicht	185	Familie	168	Bewegen	156	Ernährungsumstellung	148	Seele	130	Kinder	119
Vermeiden	181	Frau	163	Schwangerschaft	141	Bewegung	147	Trinken	128	Entwicklung	109
Trinken	176	Erfolg	146	Kur	131	Fitnessstudio	139	Herz	119	Pflege	109
Dick	164	Training	143	Ausdauer	128	Po	138	Wellness	116	Dr	95
Angst	161	Übergewicht	139	Frauen	122	Figur	137	Balance	115	Bewegung	92
Gefühl	153	Alkohol	138	Übungen	117	Energie	128	Medizin	111	Alkohol	88
Rauchen	153	Lust	132	Trinken	113	Workout	125	Muskeln	102	Energie	83
Kopf	151	Erfahrungen	129	Sportler	108	Joggen	123	Stress	102	Garten	82
Regelmäßige	142	Muskeln	118	Energie	91	Kilo	113	Angebot	101	Frauen	82
Gehirn	137	Alltag	113	Fit	91	Herz	107	Kreislauf	97	Training	78
Größe	130	Erfahrung	112	Schwimmen	88	Studio	103	Studie	96	Beauty	77
Bier	129	Studie	111	Muskelaufbau	85	Yoga	95	Thema	95	Mitarbeiter	72
Medikamente	127	Fit	109	Sportarten	83	Sixpack	92	Therapie	94	Studie	72
Muskeln	125	Kaffee	107	Krafttraining	83	Rücken	89	Schlaf	91	Risiko	70
Training	122	Dr	105	Kraft	82	Ausdauer	87	Produkte	90	Herz	68

Das Affirmative Interesse von Ernährungssikone Sara Schlemmer an Gerald Gefährdet's Risiko-Themen kreist um Studien, Risiko, Diabetes und auch Herz. Was Gerald Gefährdet über Medikamente, Muskeln oder Training zu sagen weis, ist Ernährungssikone Sara Schlemmer oft einerlei. Die Ernährungssikone Sara Schlemmer findet an Bernd Betriebsam's Work-Life-Themen besonders Trinken, Bewegung, Herz aber auch Kinder spannend. Spricht Bernd Betriebsam über Fit, Kaffee oder Dr. ist Sara eher weniger aufmerksam. Sara kann Gerda Genesen's Bewegungsthemen viel abgewinnen, wenn diese über Muskeln, Kilo, Kreislauf oder z.B. über Herz spricht. Spricht Gerda Genesen von Sportarten, Krafttraining oder Kraft, ist die Ernährungssikone leichter abgelenkt. Wenn sich die Ernährungssikone für Steffen Sportlich's Fitnesssthemen interessiert, dann vor allem, wenn es um Training, Bauch, Protein und Muskelaufbau geht. Redet Steffen Sportlich über Sixpack, Rücken oder Ausdauer schwindet ihr Interesse. Sara mag von Astrid Achtsam's Energie-Themen gerne von Frauen, Energie, Dr. oder Wirkung hören. Die Einstellungen von Astrid Achtsam zu Therapie, Schlaf oder Produkte macht sich Sara aber seltener zu eigen. Sara schätzt an Bea Bewusst's Bewusstem Leben, wenn diese über Produkte, Bio, Kaffee und auch Rezepte redet. Bea Bewusst's Haltung zu Studien, Risiko oder Herz wird die Ernährungssikone etwas weniger abgewinnen können. Sara findet Bea Bewusst's ist zu wenig Experte auf diesem Gebiet.

Fünftes Kapitel: Fitness

THEMENAUSSZUG

Fitness-Studio (Fitness/Fitnessstudio)

Fitness-Studios gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Bei dem einen sind nur Frauen unter sich und trainieren in entspannter Atmosphäre. Für Motivation, Spaß und die korrekte Ausführung der Übungen sorgen laut Werbung kompetente Trainer, die Ihr Zirkeltraining betreuen. Das Training Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit oder alles zusammen fördern. In zahlreichen Studios ist die anschließende Entspannung in der Sauna und im Ruhebereich möglich. Ob Zumba, Step-Kurs oder Rückentraining, Fitness-Studios haben Angebote für die unterschiedlichsten Ansprüche und sind beileibe keine reinen Mucki-Buden mehr. Funktionales Training ohne Geräte sind das beliebteste Work-Out.

Kraftsport (Fitness/Krafttraining)

Auch durch schnelles Schwimmen oder Radfahren werden Muskeln aufgebaut. Die besten Sportarten für den Muskelaufbau sind Krafttraining, verschiedene Ballsportarten aus dem Wettkampfbereich, Pilates und gezielte Kurse mit Ratschlägen von Fachleuten im Fitnessstudio. Wer dauerhaft abnehmen möchte, sollte Muskulatur aufbauen. Nicht weniger als 656 Muskeln bewegen den menschlichen Körper. Physiotherapeutinnen der FH St. Pölten haben nun herausgefunden, das gleichzeitige Stimulieren der Muskeln mit Strom über Elektroden auf der Haut, den Trainingseffekt steigert. Liegestütze und Planks sind beliebte Übungen für den Muskelaufbau. Außerdem auch Kräftigungsübungen wie Squats oder Lunges.



Steffen Sportlich

Affirmatives Interesse von Fitness-Ikone Steffen Sportlich an

Sara Schlemmer's		Gerda Genesen's		Bernd Betriebsam's		Astrid Achtsam's		Gerald Gefährdet's		Bea Bewusst's	
Ernährungsthemen		Bewegungsthemen		Work-Life-Themen		Energie-Themen		Risiko-Themen		Bewusstem Leben	
Kg	541	Muskeln	735	Bewegung	420	Yoga	683	Schmerzen	188	Produkte	193
Abnehmen	522	Trainieren	586	Herz	313	Frauen	318	Herz	164	Motivation	155
Fett	406	Rücken	368	Kreislauf	227	Energie	264	Studie	145	Frühstück	145
Wasser	364	Ausdauer	344	Problem	215	Alltag	226	Diabetes	132	Yoga	84
Diät	346	Joggen	304	Kinder	184	Dr	188	Gefühl	130	Bewusst	80
Gewicht	333	Kreislauf	257	Stress	182	Bewegung	173	Kreislauf	130	Mitarbeiter	80
Muskeln	321	Herz	250	Arbeit	179	Entspannung	161	Muskeln	128	Food	80
Gesund	304	Kg	212	Alter	179	Wellness	159	Erkrankungen	127	Abnehmen	71
Tipps	277	Yoga	207	Yoga	170	Angebot	124	Kopf	123	Gesund	69
Kohlenhydrate	263	Abnehmen	189	Muskeln	157	Muskeln	119	Männer	122	Entwicklung	69
Kalorien	248	Bewegung	187	Probleme	144	Balance	119	Studien	122	Tipps	59
Gesunde	200	Sportler	174	Erfolg	144	Luft	114	Team	119	Bewegung	58
Haut	197	Kilo	168	Trainieren	142	Trainieren	111	Bewegung	116	Qualität	55
Trainieren	157	Kurse	163	Frau	125	Natur	110	Möglichkeit	116	Rezepte	55
Bewegung	147	Sportarten	163	Trinken	124	Wirkung	102	Yoga	114	Diät	54
Achten	146	Radfahren	160	Wasser	120	Massage	101	Kg	113	Gesunde	53
Gemüse	139	Fett	158	Frauen	119	Wasser	99	Frauen	112	Vegan	51
Stoffwechsel	132	Kurs	138	Arbeiten	114	Wohlbefinden	90	Trainieren	105	Healthy	48
Energie	128	Gewicht	132	Schlaf	105	Stress	89	Angst	105	Trainieren	48
Vitamin	126	Arzt	123	Familie	104	Rücken	82	Risiko	105	Muskeln	47
Fleisch	125	Frauen	117	Erfahrungen	102	Genießen	81	Abnehmen	99	Beauty	45
Joggen	123	Bewegen	117	Abnehmen	101	Therapie	80	Dick	97	Pflege	44
Lebensmittel	123	Fußball	114	Erfahrung	100	Entspannen	80	Aussehen	90	Wellness	42
Kilo	113	Wasser	113	Gesund	99	Herz	79	Rücken	87	Lifestyle	41
Effekt	111	Übergewicht	106	Kg	99	Männer	79	Fett	78	Gewicht	41
Obst	110	Walking	103	Leistung	98	Musik	79	Regelmäßige	72	Kohlenhydrate	40
Herz	107	Erkrankungen	99	Erkrankungen	92	Gesund	77	Immunsystem	71	Frauen	40
Yoga	95	Gesund	97	Diät	90	Ruhe	77	Meinung	69	Fett	40
Rücken	89	Kalorien	92	Ausdauer	83	Kurse	75	Gesund	65	Bio	39
Milch	88	Tipps	88	Lust	82	Abnehmen	74	Gewicht	59	Alltag	39

Das Affirmative Interesse von Fitness-Ikone Steffen Sportlich an Sara Schlemmer's Ernährungsthemen kreist um Kg, Abnehmen, Fett und auch Wasser. Was Sara Schlemmer über Yoga, Rücken oder Milch zu sagen weis, ist Fitness-Ikone Steffen Sportlich oft einerlei. Die Fitness-Ikone Steffen Sportlich findet an Gerda Genesen's Bewegungsthemen besonders Muskeln, Trainieren, Rücken aber auch Ausdauer spannend. Spricht Gerda Genesen über Gesundheit oder Kalorien ist Steffen eher weniger aufmerksam. Steffen kann Bernd Betriebsam's Work-Life-Themen viel abgewinnen, wenn dieser über Bewegung, Herz, Kreislauf oder z.B. über Probleme spricht. Spricht Bernd Betriebsam von Diät, Ausdauer oder Lust, ist die Fitness-Ikone leichter abgelenkt. Wenn sich die Fitness-Ikone für Astrid Achtsam's Energie-Themen interessiert, dann vor allem, wenn es um Yoga, Frauen, Energie und Alltag geht. Redet Astrid Achtsam über Ruhe, Kurse oder Abnehmen schwindet sein Interesse. Steffen mag von Gerald Gefährdet's Risiko-Themen gerne von Schmerzen, Herz, Studien oder Diabetes hören. Die Einstellungen von Gerald Gefährdet zu Gesundheit oder Gewicht macht sich Steffen aber seltener zu eigen. Steffen schätzt an Bea Bewusst's Bewusstem Leben, wenn diese über Produkte, Motivation, Frühstück und auch Yoga redet. Bea Bewusst's Haltung zu Fett, Bio oder Alltag wird die Fitness-Ikone etwas weniger abgewinnen können. Steffen findet Bea Bewusst's ist zu wenig Experte auf diesem Gebiet.

Sechstes Kapitel: Risiko

THEMENAUSSZUG

Männer (Risiko/Probleme/Männer)

Frauen trinken im Mittel knapp 100 Milliliter alkoholhaltige Getränke pro Tag, Männer hingegen 351 Milliliter. Damit liegen die Männer deutlich über dem empfohlenen Richtwert für Alkoholkonsum. Wasser ist mit etwa einem Liter pro Tag das am meisten getrunkene Getränk beider Geschlechter. Während Männer mehr Limonade trinken, greifen Frauen häufiger zu Wasser, Kräuter- sowie Früchtetee. Auch sonst lebt das starke Geschlecht weniger gesundheitsbewusst. Laut einem Österreichischen Ernährungsbericht essen Männer mehr als doppelt so viel Fleisch wie

Frauen. Männer essen zudem genussorientierter und achten weniger auf Kalorien als Frauen. Fleisch, Deftiges und stark Gewürztes symbolisieren Männlichkeit. Dass Frauen anders essen als Männer, ist bekannt. Ebenso, dass Sport Herz und Kreislauf ganz allgemein bis ins hohe Alter fit halten kann. Dass Männer im mittleren Lebensalter durch ein moderates Fitnesstraining aber auch ihr Krebsrisiko deutlich senken können, zeigte jetzt eine aktuelle Studie. Zumindest gilt das für zwei häufiger auftretende Krebsarten.

Schmerzen und Anspannung (Risiko/Männer/Schmerzen)

Schmerzen in Rücken und Brust sind häufig Verspannungen, weil man im Alltag zu viel sitzt und sich zu wenig bewegt. Manchmal entwickeln sich Anspannungszustände unbewusst, bis sie in Form von Schmerzen auf sich aufmerksam machen. Die Muskeln verkrampfen und schmerzen schon bei geringen Belastungen. Dr. Michael glaubt, die meisten Patienten leiden unter extremen Anspannungszuständen des gesamten Nervensystems. Durch die ständige Anspannung verschlechtert sich der Schlaf, das Immunsystem wird geschwächt und der Körper ist anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Egal ob im Job oder der

Freizeit: Dauerstress ist ungesund. Sanfte Bewegung dagegen hilft, muskuläre Verspannungen zu lösen. Das Auto stehen zu lassen und für kleinere Besorgungen das Rad zu nehmen oder gehen zu Fuß zu laufen, sind hilfreich, um Krankheiten wie Osteoporose, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen. Regelmäßiger moderater Sport verhindert unnötiges Übergewicht, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Doch was auch immer man für eine Sportart betreibt: Übertreiben sollte man es nicht, sonst stellt sich ein Muskelkater und damit neuer Stress für den Körper ein.

Diabetes Typ 2 (Risiko/Diabetes)

Vor allem Fett um den Bauch sollte abgebaut werden, da es den Zuckerstoffwechsel aus der Balance bringt. Der beste Weg, um sein Diabetesrisiko zu senken heißt, auf sein Gewicht zu achten. Weg mit dem Bauch! Auch wenn mitunter die Gene mitspielen können, belegen zahlreiche Studien, dass Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht und zu viel Fett und Zucker in der Ernährung die Weichen für die Diabeteserkrankung stellen. Ärzte bestätigen immer wieder, dass Sport gesund ist. Zudem würde durch regelmäßige sportliche Aktivität das Risiko für Diabetes Typ 2, Alzheimer und manche Krebsarten reduziert. Laut verschiedenen Studien kann "regelmäßige Bewegung unter anderem dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzinfarkt zu mindern. Einige Studien belegen außerdem, dass das regelmäßige Trinken von Grüntee das Risiko für

die Entwicklung von Typ 2 Diabetes im menschlichen Körper reduzieren kann. Weitere Studien zeigen, dass grüner Tee ganz allgemein gesund ist. Neben der Bewegung sind also die Dinge, die wir täglich zu uns nehmen für unsere Gesundheit entscheidend. Süßstoffe in kalorienreduzierten Light-Getränken wie etwa Aspartam sind heiß umstritten. Süße Softdrinks machen nicht nur dick, sondern erhöhen auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neben dem WAS ist aber auch das WIE bedeutsam für gesundes Essen. Egal ob mit Freunden oder der Familie, gemeinsam am Tisch zu sitzen und zu essen, macht Spaß und steigert den Genuss. Man sollte sich sich außerdem Zeit beim Essen nehmen und Computer, Fernseher oder die spannende Lektüre während der Mahlzeit beiseite lassen.

Persona: **Gerald Gefährdet**

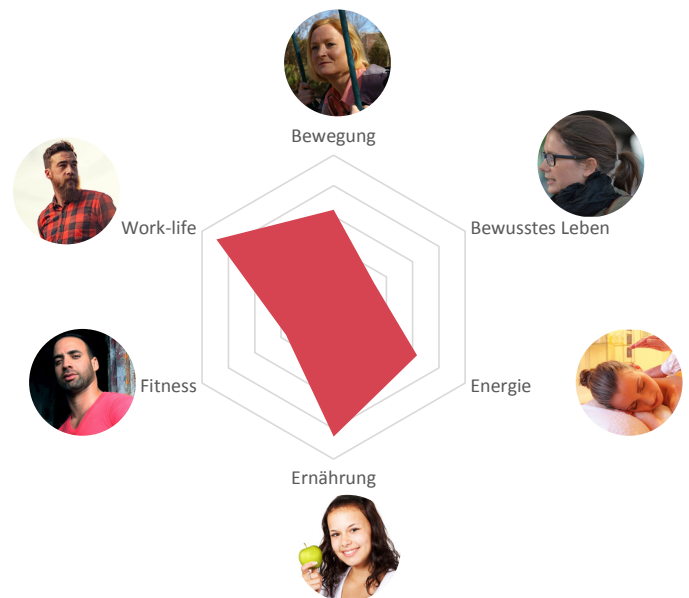
RISIKO-IKONE



Alter: 50 Jahre
Beruf: Banker
Hobby:
Schützenverein

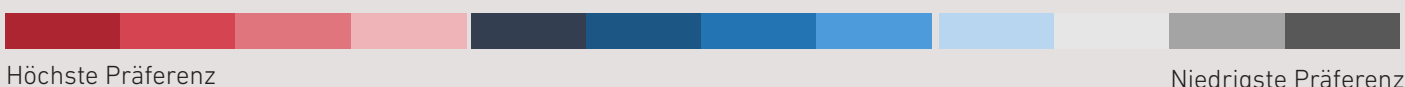
BESCHREIBUNG

Die intensive Beschäftigung von **Gerald Gefährdet** mit Risiko-, Diabetes-, und Männerthemen macht Gerald zur **“Risiko-Ikone”** im Gesundheitsmodel, sein Bezug zu Abwehr und Angst kennzeichnet zudem sein Profil.



THEMATISCHE PRÄFERENZEN

Risiko	Angst	Training	Workouts	Body
Diabetes	Bewegung	Energie	Bewusst	Familie
Männer	Lebensmittel	Arbeit	Rücken	Fitnessstudio
Herz	Entspannung	Anwendungen	Qualität	Prävention
Kreislauf	Probleme	Achtsamkeit	Ruhe	Krafttraining
Abwehr	Bew.Ernährung	Probleme	Erfahrung	Küche
Vitalität	Wohlbefinden	Produkte	Vegan	Aktivitäten



Gerald Gefährdet

Affirmatives Interesse von Risiko-Ikone Gerald Gefährdet an

Bernd Betriebsam's	Sara Schlemmer's	Gerda Genesen's	Astrid Achtsam's	Steffen Sportlich's	Bea Bewusst's
Work-Life-Themen	Ernährungsthemen	Bewegungsthemen	Energie-Themen	Fitnesssthemen	Bewusstem Leben
Herz	1286 Vitamin	606 Herz	1044 Frauen	1355 Training	435 Kaffee
Kreislauf	967 Gesund	417 Kreislauf	994 Dr	489 Bauch	209 Produkte
Frauen	575 Herz	402 Übergewicht	473 Wirkung	344 Kraft	171 Entwicklung
Bewegung	505 Fett	396 Arzt	448 Herz	340 Herz	164 Mitarbeiter
Stress	500 Gemüse	365 Frauen	347 Yoga	295 Laufen	164 Frauen
Kinder	457 Gesunde	363 Muskeln	297 Kreislauf	272 Fit	145 Herz
Alter	405 Fleisch	363 Rücken	223 Therapie	270 Übungen	145 Bewusst
Probleme	365 Abnehmen	345 Bewegung	217 Medizin	200 Kreislauf	130 Veganer
Problem	346 Haut	339 Schwangerschaft	169 Experten	196 Muskeln	128 Food
Trinken	316 Kreislauf	332 Trainieren	154 Bewegung	195 Protein	128 Kreislauf
Arbeit	287 Wasser	319 Training	145 Alltag	194 Bewegung	116 Vitamin
Frau	256 Zucker	302 Bewegen	144 Energie	193 Yoga	114 Bio
Übergewicht	241 Obst	296 Kilo	144 Stress	160 Kg	113 Fleisch
Arbeiten	225 Kg	294 Fett	119 Luft	155 Beine	113 Motivation
Familie	209 Diät	292 Prävention	118 Entspannung	148 Frauen	112 Qualität
Schlaf	188 Gewicht	285 Kg	110 Alter	129 Trainieren	105 Lebensqualität
Gesund	164 Lebensmittel	282 Probleme	108 Kinder	116 Programm	104 Gesunde
Gesunde	163 Frauen	265 Dr	106 Seele	116 Abnehmen	99 Vegan
Dr	152 Effekt	233 Abnehmen	103 Wohlbefinden	115 Body	89 Vegane
Arzt	152 Kalorien	229 Gesund	102 Übergewicht	114 Rücken	87 Lebensmittel
Training	136 Bewegung	215 Gewicht	102 Natur	112 Schwimmen	85 Pflege
Erfahrung	126 Tipps	195 Alter	102 Training	109 Trainer	84 Dr
Erfolg	125 Achten	190 Stress	95 Gesunde	100 Krafttraining	79 Gesund
Job	120 Übergewicht	185 Bauch	85 Arzt	98 Fett	78 Genuss
Erfahrungen	117 Kohlenhydrate	181 Gemüse	82 Wellness	96 Muskelaufbau	78 Chance
Vitamin	114 Trinken	176 Vitamin	81 Genießen	87 Health	77 Kinder
Wasser	111 Stoffwechsel	173 Obst	76 Ruhe	87 Gelenke	74 Frühstück
Gemüse	106 Nahrung	170 Ausdauer	75 Thema	86 Po	70 Arbeit
Zukunft	103 Lebensstil	154 Kinder	74 Vitamin	84 Studio	69 Haut
Thema	100 Milch	154 Problem	74 Gesund	83 Gesund	65 Training

Das Affirmative Interesse von Risiko-Ikone Gerald Gefährdet an Bernd Betriebsam's Work-Life-Themen dreht sich allgemein um Herz, Kreislauf, Frauen und auch Bewegung. Was Bernd Betriebsam über Gemüse, Zukunft oder Produkte zu sagen weiß, ist Risiko-Ikone Gerald Gefährdet oft einerlei. Die Risiko-Ikone Gerald Gefährdet findet an Sara Schlemmer's Ernährungsthemen besonders Vitamin, Gesundheit, Herz aber auch Fett spannend. Spricht Sara Schlemmer über Nahrung, Lebensstil oder Milch ist Gerald eher weniger aufmerksam. Gerald kann Gerda Genesen's Bewegungsthemen viel abgewinnen, wenn diese über Herz, Kreislauf, Übergewicht oder z.B. über Arzt spricht. Spricht Gerda Genesen von Ausdauer, Kinder oder Problem, ist die Risiko-Ikone leichter abgelenkt.

Wenn sich die Risiko-Ikone für Astrid Achtsam's Energie-Themen interessiert, dann vor allem, wenn es um Frauen, Dr., Wirkung und Herz geht. Redet Astrid Achtsam über Produkte, Vitamin oder Gesundheit schwindet sein Interesse. Gerald mag von Steffen Sportlich's Fitnesssthemen gerne von Training, Bauch, Kraft oder Herz hören. Die Einstellungen von Steffen Sportlich zu Po, Studio oder Gesundheit macht sich Gerald aber seltener zu eigen. Gerald schätzt an Bea Bewusst's Bewusstem Leben, wenn diese über Kaffee, Produkte, Entwicklung und auch Mitarbeiter redet. Bea Bewusst's Haltung zu Arbeit, Haut oder Training wird die Risiko-Ikone etwas weniger abgewinnen können. Gerald findet Bea Bewusst's ist zu wenig Experte auf diesem Gebiet.

Siebtes Kapitel: Work-life

THEMENAUSSUG

Herz-Kreislauf (Work-live/Stress)

Etwa jeder zehnte Euro, der für Medikamente ausgegeben wird, entfällt auf Herz-Kreislauf-Medikamente. Wenn das Herz dauerhaft unter Stress kommt und permanent schneller schlagen muss, wird es überbeansprucht und altert schneller. Darum braucht der Körper Pausen in denen er regenerieren kann. Stress ist nicht zwingend ungesund – er sorgt dafür, dass der Körper Höchstleistung bringen kann. Dauerstress allerdings überfordert den Körper. Genetisch bedingte Herzerkrankungen sind selten. Die meisten Menschen haben es also selbst in der Hand, ihr Herz fit zu halten und das Risiko für eine Herzkrankheit zu senken. Das gelingt mit einem

gesunden Lebensstil, der auf einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung mit viel Gemüse, Fisch und gesunden Ölen basiert. Rotes Fleisch hat keinen Gesundheitswert für die Ernährung. Produkte aus Weißmehl und Zucker sollten weitgehend gemieden werden, denn sie begünstigen Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und für wen das zu asketisch klingt, sei noch erwähnt: Orgasmen beugen Impotenz vor, sorgen für bessere Durchblutung, ein stärkeres Immunsystem, weniger Stress, bei den Herren für eine gesunde Prostata und klares Denken. Regelmäßiger Sex lässt übrigens auch jünger aussehen.

Leistungsfähigkeit (Work-life/Zukunft)

Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele ist die Voraussetzung für effektives und freudvolles Agieren in Beruf, Alltag und in der Freizeit. Der Austausch mit Kollegen und gemeinsame positive Erfahrungen fördern die eigene Motivation. Allgemein bekannt ist aber eher das Gefühl der Erschöpfung nach einem langen Arbeitstag: Man ist verspannt und der Kopf überlastet mit Problemen und nicht erledigten Arbeitsaufträgen. Das allgemeine Stress-Empfinden nimmt dadurch stetig zu. Für viele Frauen gehören zusätzlich zur Arbeit, Haushalt und Kinder zum Alltag und alle Aufgabenbereiche sollen mit maximaler Leistung bewältigt werden. Immer häufiger soll eine kleine Pille dabei helfen. Frauen nehmen leistungssteigernde Medikamente am ehesten, damit ihnen die Arbeit leichter von der Hand geht und sie emotional stabil genug sind. Zudem wollen sie auch nach der Arbeit noch Energie für Freizeit und Privates haben. Männer versuchen laut einer Studie noch leistungsfähiger beim Erreichen

ihrer beruflichen Ziele zu werden. Führungskräfte und Mitarbeiter benötigen also mehr denn je effiziente Methoden, um ihre maximale Leistungsfähigkeit beizubehalten sowie körperlich und mental fit zu sein. Daraus entwickelt sich ein gewaltiger Markt. Fitness- und Lifestyle-Experten wie Dr. Dr. Michael Despeghel bieten Geschäftsleuten Vorträge zu Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden an. Und um die Balance zwischen Studium und Freizeit zu finden, bieten mittlerweile auch viele Universitäten Seminare an. Hier lernen Studenten, wie sie effizienter arbeiten oder entspannen. Dabei ist das Geheimnis um die Leistungsfähigkeit allgemein bekannt. Ein kleiner Spaziergang um den Block kann die Denkblockade lösen, rät Psychologin Hanna Feld. Sie empfiehlt autogenes Training oder Yoga. Wichtig ist vor allem der Mix aus Sport, Schlaf, guter Ernährung und Entspannung.

Beziehung (Work-life/Erfahrung)

Rund ein Drittel der Beschäftigten hat Probleme, nach der Arbeit den Kopf freizubekommen. Deswegen ist eine stabile und glückliche Beziehung vor allem im Alter sehr wichtig. Männer achten in einer Partnerschaft besser auf ihre Ernährung und auf ausreichend Bewegung. Eine Partnerin kann für einen Mann also durchaus gesund sein. Für einen Mann macht es einen großen Unterschied, ob er alleinstehend ist oder in einer Beziehung lebt.

Kinder (Work-life/Familie)

Wenn Kinder sich von Anfang an viel bewegen, wird es ihnen auch im Erwachsenenalter nicht schwer fallen, fit zu bleiben. Überdies fördert die körperliche Betätigung ihre motorische und geistige Entwicklung. Eltern sollten Kreativität zeigen, um ihre Kinder in Bewegung zu halten. Ältere Kinder finden vielleicht Spaß am gemeinsamen Radfahren, Joggen, Skaten, Klettern oder Schwimmen. Den Spaziergang können Eltern zum Beispiel mit einem kurzen Wettlauf oder Fangspiel verbinden, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Wichtig ist es, Bewegung in den Alltag der Familie einzubauen. Gemeinsames Spiel mit den Eltern am und im Wasser und mit Wasser macht Kindern viel Spaß. Die Motorik und das Sicherheitsgefühl der Kinder werden geschult. Die Bewegung im Wasser fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit. Damit der Spaß ungetrübt bleibt, müssen Kinder den sicheren Umgang mit dem Element Wasser so früh wie möglich erlernen. Unter den vielen verschiedenen Sportarten für Kinder ist das Schwimmen diejenige, die sich bereits für Babys eignet. Das Element Wasser ist ihnen noch aus dem Mutterleib vertraut und so fällt es vielen Säuglingen leicht, sich unbeschwert treiben zu lassen. Das

Wasser sorgt für eine dreidimensionale Bewegung und für Körperbewusstheit. So kann sich das Baby im Wasser schon fast „bewegen“, während es an Land nicht einmal den Kopf halten kann.

Es gibt aber noch viele weitere Sportmöglichkeiten für Kinder. Sportarten, die in Gruppen betrieben werden, haben den Vorteil, dass Kinder dort den Umgang mit anderen Kindern lernen und ihre Kommunikationsfähigkeiten trainieren.

Welche Zuckerarten sind besonders schädlich für Kinder? Studien belegen, dass Kinder, die Vollmilch getrunken haben, weniger Gewicht zunahmten als die, die entrahmte oder fettarme Milch verzehrt haben. Fazit der Untersuchungen sind, gesunde, unverarbeitete Fette machen weniger dick. Ein großes Problem sehen Experten von Foodwatch in Lebensmitteln, die als bunte, lustige und gesunde Produkte „extra für Kinder“ im Supermarktregal stehen. Diese Lebensmittel seien meist besonders zuckrig. Für den Verbraucher ist das auf der Packung aber nicht zu erkennen.

Die Verbraucherorganisation stellte ebenfalls fest, dass der Großteil der Kinderlebensmittel nicht ausgewogen, sondern äußerst ungesund ist.

Trinken (Work-life/Stress)

Ernährungsberater empfehlen Sportlern während des Trainings jeweils alle 15 Minuten 200 ml Wasser zu trinken. 140 Liter Wasser trinkt der Deutsche pro Jahr, das macht 0,38 Liter Wasser am Tag.

Bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm sollten es aber täglich mindestens 1,8 Liter Wasser sein. Wasser ist wichtig, da es Vitamine und Nährstoffe transportiert. Man könnte auch sagen, dass Wasser der natürliche Antriebsstoff des Körpers ist. Haut, Herz, Blut, Augen, Lunge, Gehirn, Niere und Leber – all diese Organe und Zellen des Körpers benötigen

Wasser, um richtig zu funktionieren. Immerhin besteht

der Körper eines Menschen zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht. Neben Wasser wird aber auch das Trinken von Tee empfohlen. Wie kaum eine andere Tee Sorte liefert angeblich grüner Tee unzählige Vitamine und versorgt den menschlichen Körper mit wichtigen Wirkstoffen. Einheitliche Studienergebnisse gibt es dazu aber noch nicht.

Alter (Work-life/Familie)

Auch wenn das Altern mit geistigem und körperlichem Verfall in Verbindung gebracht wird, zeigen doch viele Beispiele, dass man auch bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben kann. Bewusstes Essen gepaart mit Bewegung hält fit

und macht Spaß. Um „Knochenschwund“ im Alter vorzubeugen, sollte man sogar ganz bewusst auf seine Ernährung achten. Ihr Stellenwert wird jedoch oft erst bei Krankheit oder mit zunehmendem Alter erkannt.

Schlaf (Work-life/Stress)

Guter oder schlechter Schlaf haben nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit, sondern auch auf die Kreativität. Eine Studie aus den USA belegte, wer zu wenig schläft, erkältet sich öfter. Ganz zu schweigen von dem erhöhten Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der großmütterliche Rat „Schlaf Dich gesund!“ hat also

seine volle Berechtigung. Ausreichender, erholsamer Schlaf bringt das Immunsystem wieder in Fahrt und hält beziehungsweise macht gesund. In erster Linie macht körperliche Bewegung im Alltag müde und verbessert so den Schlaf. Studien belegen außerdem eindeutig, dass Entspannung und ausreichend Schlaf beim Abnehmen helfen.

Persona: Bernd Betriebsam

WORK-LIFE-IKONE



Alter: 45 Jahre

Beruf:

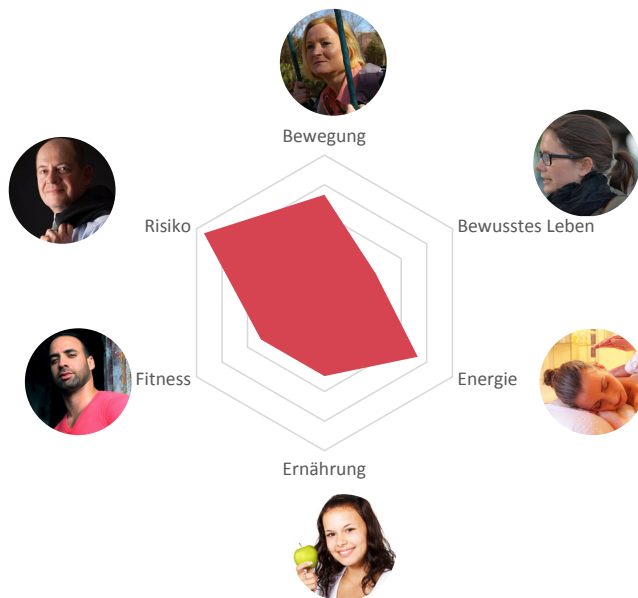
Abteilungsleiter

Hobby:

Skifahren

BESCHREIBUNG

Die ständige Auseinandersetzung von **Bernd Betriebsam** mit Themen rund um Herz, Familie und Arbeit macht Bernd zur **"Work-Life-Ikone"** im Gesundheitsmodel, sein Zugang zu Problemen und Erfahrungen schärft sein Profil.



THEMATISCHE PRÄFERENZEN

Herz	Diabetes	Lebensmittel	Abwehr	Fitnessstudio
Bewegung	Entspannung	Wohlbefinden	Rücken	Body
Arbeit	Training	Workouts	Ruhe	Vegan
Vitalität	Energie	Bew.Ernährung	Qualität	Küche
Kreislauf	Probleme	Produkte	Angst	Aktivitäten
Risiko	Erfahrung	Achtsamkeit	Anwendungen	Krafttraining
Probleme	Männer	Bewusst	Familie	Prävention

Höchste Präferenz

Niedrigste Präferenz

Bernd Betriebsam

Affirmatives Interesse von von Work-Life-Ikone Bernd Betriebsam an

Gerald Gefährdet's		Sara Schlemmer's		Gerda Genesen's		Astrid Achtsam's		Steffen Sportlich's		Bea Bewusst's	
Risiko-Themen		Ernährungsthemen		Bewegungsthemen		Energie-Themen		Fitnessthemen		Bewusstem Leben	
Kreislauf	967	Wasser	631	Kreislauf	1217	Frauen	1066	Training	644	Mitarbeiter	410
Erkrankungen	948	Gesunde	503	Erkrankungen	800	Dr	500	Fit	293	Produkte	342
Diabetes	615	Gesund	496	Diabetes	369	Yoga	464	Kraft	281	Entwicklung	238
Frauen	575	Abnehmen	426	Arzt	366	Alltag	422	Bauch	256	Kaffee	207
Risiko	561	Kreislauf	394	Übergewicht	358	Kreislauf	321	Übungen	255	Frauen	207
Männer	484	Diät	323	Risiko	334	Männer	290	Kreislauf	227	Bewusst	148
Studie	422	Kg	317	Muskeln	310	Energie	272	Laufen	217	Qualität	145
Studien	338	Tipps	306	Frauen	296	Erkrankungen	248	Programm	197	Motivation	144
Alkohol	321	Gemüse	304	Training	268	Natur	243	Yoga	170	Haushalt	135
Angst	283	Haut	286	Trainieren	218	Entspannung	237	Muskeln	157	Gesund	122
Krebs	280	Fett	283	Schwangerschaft	198	Freizeit	220	Trainer	155	Gesunde	121
Krankheiten	273	Gewicht	278	Rücken	197	Ruhe	216	Schwimmen	152	Pflege	119
Gefühl	266	Erkrankungen	270	Bewegen	192	Luft	215	Trainieren	142	Frühstück	117
Übergewicht	241	Obst	257	Krebs	179	Wirkung	212	Personal	130	Kreislauf	115
Kopf	224	Vitamin	248	Studie	162	Wohlbefinden	181	Beine	125	Garten	114
Rauchen	219	Kalorien	247	Krankheiten	154	Genießen	177	Wasser	120	Küche	110
Schmerzen	209	Lebensmittel	244	Kilo	143	Wellness	171	Frauen	119	Food	105
Möglichkeit	208	Achten	232	Wasser	142	Balance	170	Studio	116	Bio	102
Team	196	Fleisch	216	Aktivitäten	136	Training	159	Muskelaufbau	115	Erkrankungen	102
Immunsystem	177	Zucker	200	Gesund	130	Therapie	153	Fitnessstudio	106	Genuss	95
Medikamente	173	Milch	199	Ausdauer	124	Angebot	150	Krafttraining	103	Chance	87
Sex	167	Tee	194	Studien	123	Gesunde	148	Abnehmen	101	Lebensqualität	86
Gesund	164	Risiko	190	Joggen	121	Experten	148	Protein	101	Rezepte	84
Gesunde	163	Stoffwechsel	190	Prävention	121	Risiko	143	Gesund	99	Wasser	83
Gehirn	162	Diabetes	180	Übungen	113	Wasser	139	Kg	99	Alltag	82
Meinung	161	Effekt	177	Yoga	112	Medizin	138	Figur	99	Vegan	81
Krankheit	158	Frauen	175	Dr	110	Musik	128	Body	99	Medien	76
Regelmäßige	153	Liter	168	Bauch	108	Gesund	124	Po	97	Lebensmittel	75
Dr	152	Schlafen	155	Sportler	107	Seele	121	Erkrankungen	92	Veganer	73
Arzt	152	Ernähren	152	Männer	107	Diabetes	120	Diät	90	Abnehmen	71

Das Affirmative Interesse von Work-Life-Ikone Bernd Betriebsam an Gerald Gefährdet's Risiko-Themen dreht sich um Kreislauf, Erkrankungen, Diabetes und auch Frauen. Was Gerald Gefährdet über Regelmäßigkeit, Dr. oder Arzt zu sagen weis, ist Work-Life-Ikone Bernd Betriebsam oft einerlei. Die Work-Life-Ikone Bernd Betriebsam findet an Sara Schlemmer's Ernährungsthemen besonders Wasser, "gesundes", Gesundheit aber auch Abnehmen spannend. Spricht Sara Schlemmer über Liter, Schlafen oder Ernähren ist Bernd eher weniger aufmerksam. Bernd kann Gerda Genesen's Bewegungsthemen viel abgewinnen, wenn diese über Kreislauf, Erkrankungen, Diabetes oder z.B. über Arzt spricht. Spricht Gerda Genesen von Bauch, Sportler oder Männern, ist die Work-Life-Ikone leichter abgelenkt. Wenn sich die Work-Life-Ikone für Astrid Achtsam's Energie-Themen interessiert, dann vor allem, wenn es um Frauen, Dr., Yoga und Alltag geht. Redet Astrid Achtsam über Gesundheit, Seele oder Diabetes schwindet sein Interesse. Bernd mag von Steffen Sportlich's Fitnessthemen gerne von Training, Fit, Kraft oder Bauch hören. Die Einstellungen von Steffen Sportlich zu Po, Erkrankungen oder Diät macht sich Bernd aber seltener zu eigen. Bernd schätzt an Bea Bewusst's Bewusstem Leben, wenn diese über Mitarbeiter, Produkte, Entwicklung und auch Kaffee redet. Bea Bewusst's Haltung zu Lebensmitteln, Veganern oder Abnehmen wird die Work-Life-Ikone etwas weniger abgewinnen können. Bernd findet Bea Bewusst's ist zu wenig Experte auf diesem Gebiet.

2

Analysen

Einführung

Der Kapitelentwicklung und Personabildung liegen Brandwatch-Daten aus Gesundheitskommunikationen des Jahres 2015 zugrunde.

Die Methodik erlaubt es einmal definierte Strukturen (Personas, Kapitel-Kategorien, Tags etc.) auf beliebige vergleichbare Gesundheitsprojekte wie zum Beispiel Apotheken, Fitnessstudios, Krankenversicherungen usw., anzuwenden.

Exemplarisch wurden vier Beispiele ausgewählt, die in der Gesundheitskommunikations-Landkarte verortet werden. Zu den Beispielen gehören mit den zwei Krankenkassen AOK und Barmer sowie den Apotheken als „Branchen-“Beispiel drei typische Akteure im Gesundheitsbereich. Da auch Fitness ein wichtiger Teil der Gesundheitskommunikation ist, wurde zusätzlich mit der Fitnesskette (McFit) ein vierter Player aufgenommen.

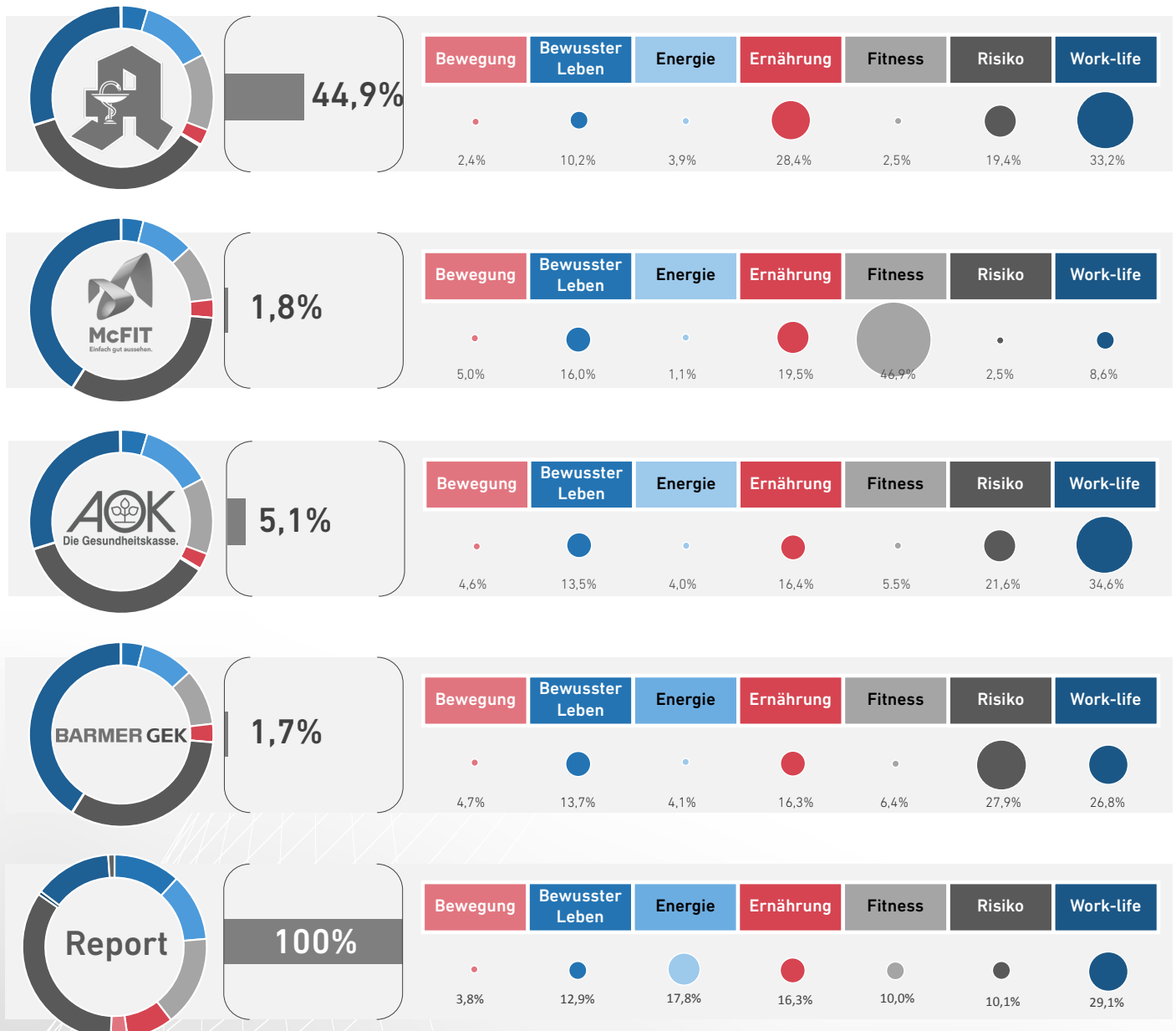
Die Methodik erlaubt einen allgemeinen Vergleich der ausgewählten Unternehmen (Benchmark), eine Auswertung der einzelnen Beispielunternehmen (Analyse), einen Vergleich der Unternehmen miteinander (Wettbewerbsvergleich) bis hin zu einer anwendungsorientierten Auswertung der Daten (Kampagnenplanung).



Benchmark

Für den einfachen Benchmark-Vergleich werden die vier Beispiele in drei Aspekten verglichen:

- Pagetypes im Kreis um das Logo (Im Uhrzeigersinn: Blogs, Facebook (Orange), Foren, General, Image, News (grün), Reviewseiten, Twitter (braun) und Videos)
- Prozentualer Anteil an den Reporttreffern
- Verteilung der Themenkapitel



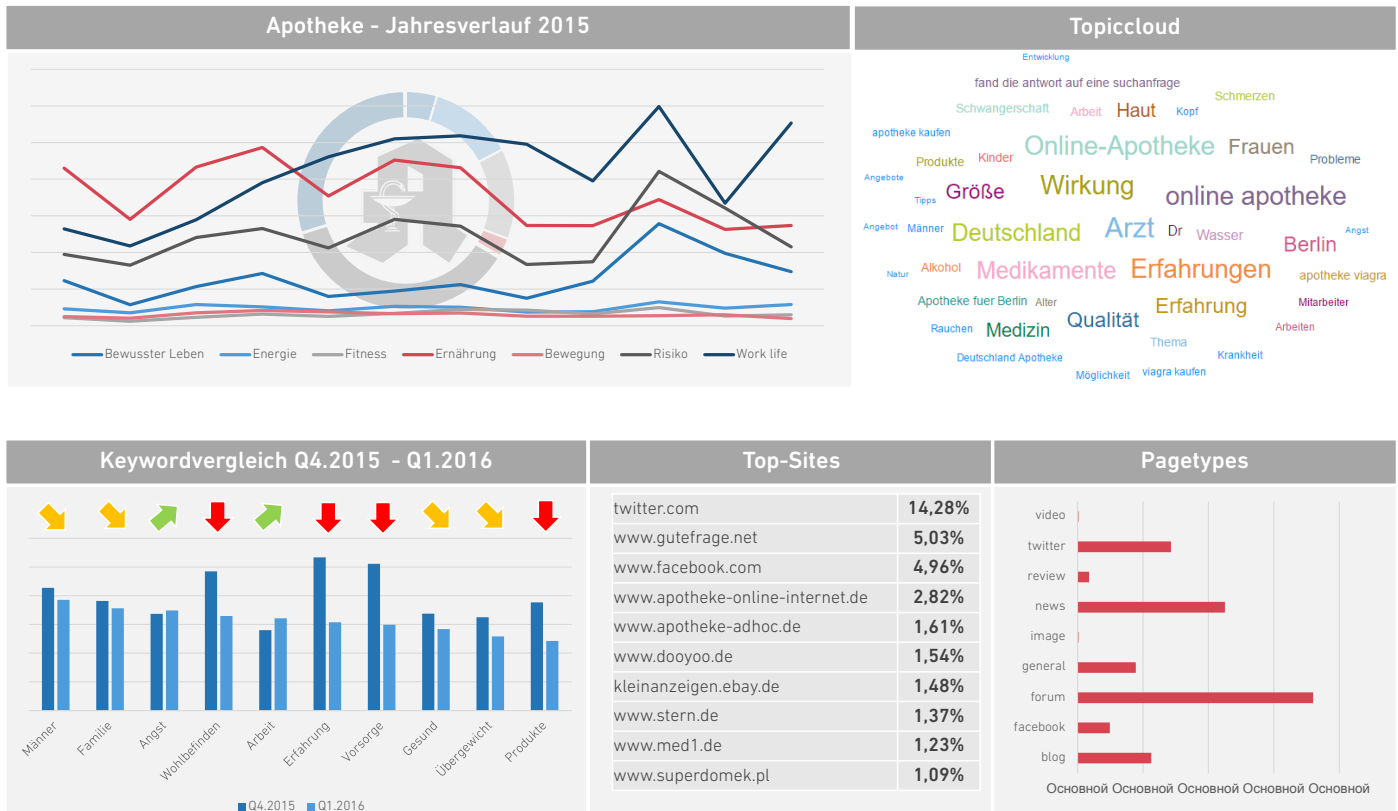
Auffällig ist, wie stark sich die beiden Konkurrenten AOK und Barmer in den fünf Themenkapiteln Bewegung, Bewusster Leben, Energie, Ernährung und Fitness gleichen. Lediglich bei den beiden dominierenden Kapiteln Risiko und Work-life liegt der Fokus auf unterschiedlichen Themen. Allerdings sind zur Barmer insgesamt deutlich weniger Gesundheitsthemen orientierte Beiträge gefunden worden.

Mit Abstand am meisten Beiträge konnten erwartungsgemäß zu Apotheken gefunden werden. Hierzu zählen allerdings auch der groß Kreis der Online-Apotheken und teilweise eher unseriöse Medikamentenanbieter. Diese tragen auch zu einer leichten Verzerrung beim Kapitel Work-life mit einem überproportionalen Angebot an Medikamenten speziell für Männer bei.

Unternehmensübersicht

Für die Unternehmensübersicht wurden fünf Dimensionen ausgewertet: der Jahrestrend 2015 der sieben Kapitel; die häufigsten Topics; die Nennung der Top 10 Keywords im Vergleich Q4.2015 und Q1.2016; die zehn Seiten mit dem höchsten Beitragsvolumen (anteilig) sowie nochmals die Verteilung der Seitentypen.

APOTHEKEN

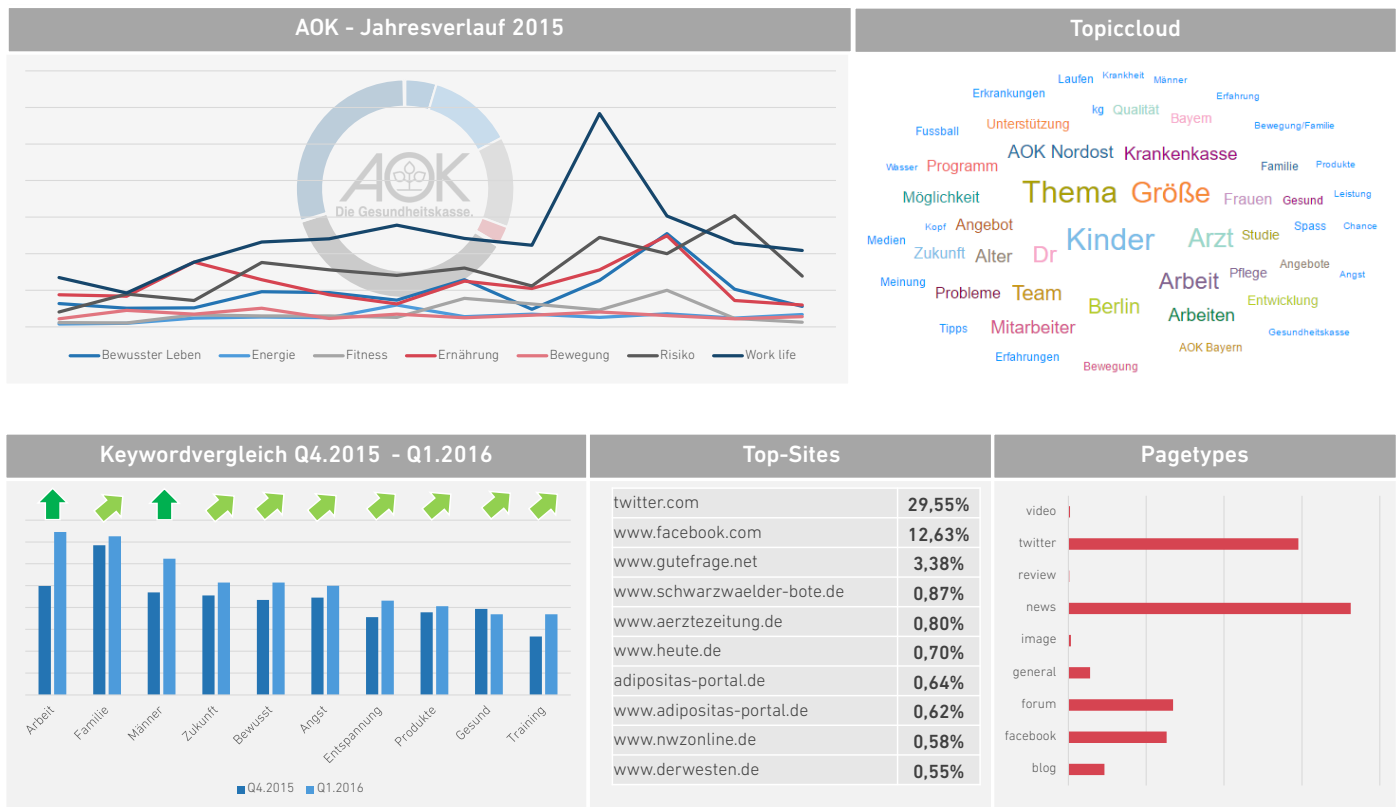


Bei den Apotheken dominieren die Themen Work-life und Ernährung fast das ganze Jahr über. Lediglich im Oktober und November spielte – in Vorbereitung auf den Winter – das Thema Risiko eine wichtigere Rolle. Die Topiccloud zeigt den großen Anteil an Online Apotheken und das der Erfahrungsaustausch – gerade auf Foren – für Patienten eine wichtige Informationsquelle geworden ist. Foren (z.B. gutefrage.net & med1.de) sowie Onlineshops (z.B. Apotheke-Online-Internet) zählen so auch zu den wichtigsten Plattformen.

Die Aktivitäten scheinen im Frühjahr jedoch etwas abzunehmen, zumindest verzeichnen die meisten Keywords einen deutlichen Rückgang im Vergleich zum vierten Quartal 2015.

AOK

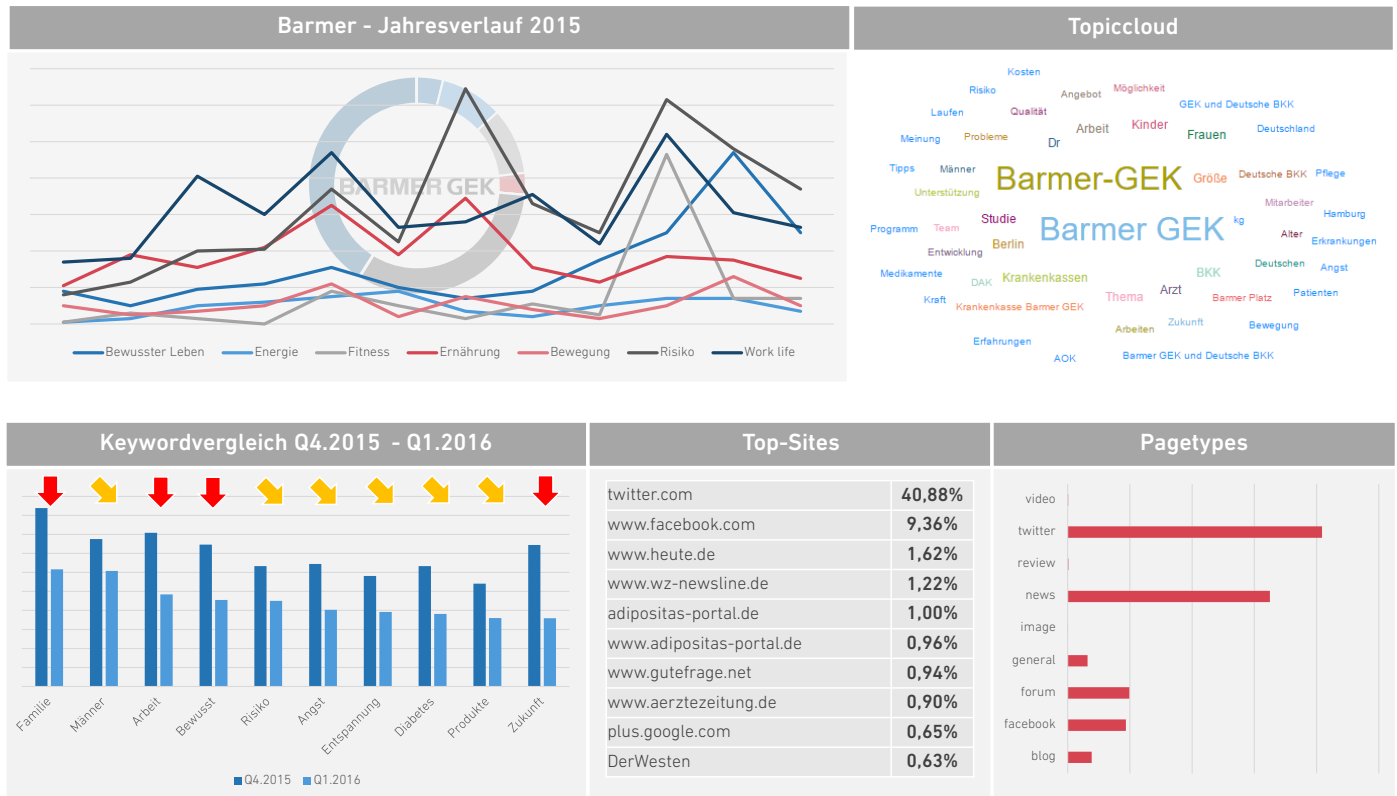
Bei der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) handelt es sich mit 24,7 Mio. Versicherten um die größte Krankenkassenvereinigung in Deutschland. Bei Krankenkassen handelt es sich um einen typischen Anwendungsfall, um die vorhandene Kommunikation in einer Themenlandkarte zu verorten.



Die AOK hat im letzten Jahr ihre thematischen Onlineaktivitäten deutlich gesteigert. Die Kapitel Work-life, Risiko, Ernährung und Bewusster Leben zeigen über das Jahr monatlich zunehmende Beitragstreffer. Vor allem zu Arbeit und Männer, aber auch Familie und Zukunft wurden auch 2016 nochmal deutlich mehr Beiträge gefunden. Dabei wird ein großer Teil (über 40%) der Beiträge auf den Social Media Plattformen Twitter und Facebook gefunden. Doch auch auf Foren, wie gutefrage.net und adipositas-portal.de wird die AOK häufig erwähnt.

BARMER

Bei der Barmer GEK handelt es sich mit 8,5 Mio. Versicherten um die zweitgrößte Krankenkasse in Deutschland.



Der Umstand, dass die Barmer im Vergleich mit der AOK mit einem Drittel der Versicherten auch nur ein Drittel des Beitragsvolumen verzeichnet ist wohl purer Zufall. Interessant ist allerdings der deutlich abweichende Jahresverlauf, in dem die Barmer im Frühjahr vor allem in Beiträgen zu Work-life Themen erwähnt wurde, im Sommer dann stärker in Risiko-Beiträgen angesprochen wird und im Oktober das Thema Fitness einen großen Sprung machte.

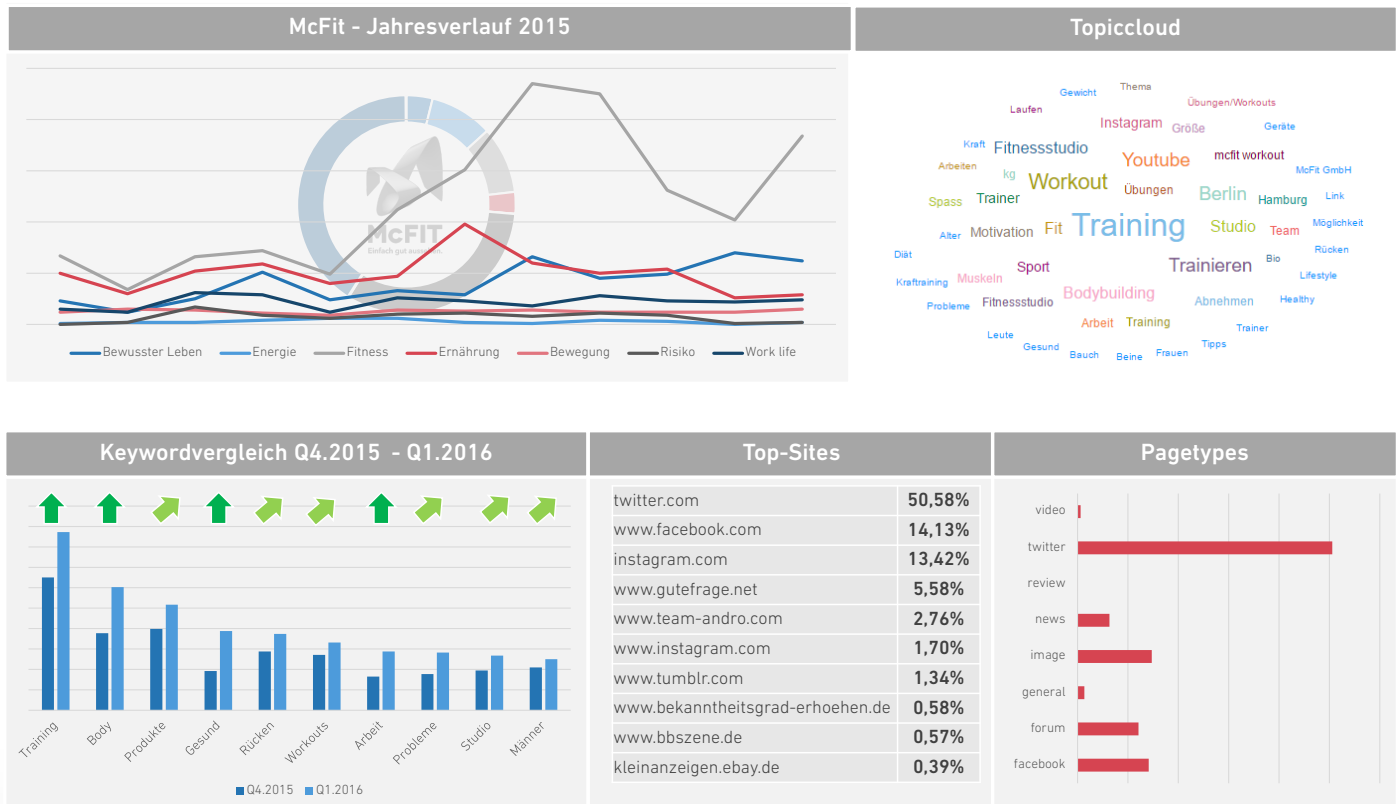
Dabei konzentrieren sich die Beiträge mit knapp über 50% stark auf die Social Media Plattformen Twitter und Facebook, doch auch News und Forenseiten, wie das Adipositasportal spielen eine wichtige Rolle.

Im Vergleich zum Vorquartal 2015 ist jedoch bei allen wichtigen Keywords ein deutlicher Rückgang zu erkennen. Gerade im Vergleich zu der Keywordentwicklung des Gesamtreports wird deutlich, dass Barmer hier an Boden verliert, insgesamt steigen nämlich die Beiträge zu Arbeit und Familie in Q1.2016 stark an.

McFIT

Mit über 168 Fitnessstudios in Deutschland und einem Jahresumsatz von 290 Mio. EUR (2013) ist McFit eine der größten Fitnessketten in Europa.

Als Fitnessunternehmen unterscheidet es sich natürlich in der Themenverteilung deutlich von den Apotheken und Krankenkassen.



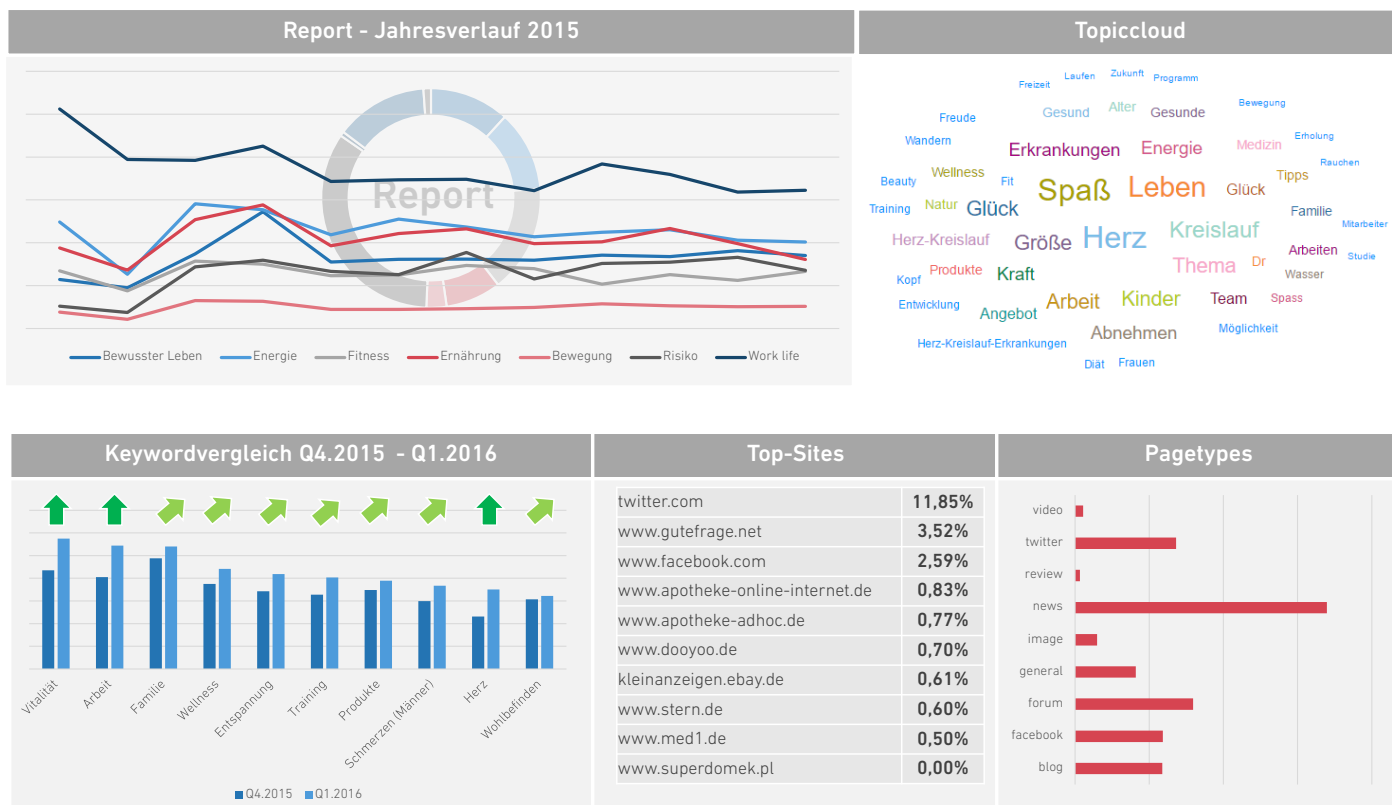
Vor der Barmer nimmt McFit beim kapitelbezogenen Beitragsaufkommen in unserem Vergleich den vorletzten vierten Platz ein. Das Beitragsaufkommen konzentriert sich klar auf das Kapitel Fitness, allerdings spielt auch das Thema Ernährung eine wichtige Rolle.

Die Beiträge beziehen sich vor allem auf Training, Workouts und Übungen, aber auch Youtube und Fitnessstudio werden häufig thematisiert. Alle Top Ten Keywords verzeichnen einen deutlichen Zuwachs, womit der sich seit Juni letzten Jahres abzeichnende Trend 2016 weiter fortsetzen dürfte. Vor allem die Keywords Body (Platz 2) und Gesund (Platz 4) haben hierbei nochmal einen deutlichen Sprung nach vorne gemacht.

Die Beiträge finden sich mit insgesamt fast 80% überwiegend auf den Social Media Plattformen Twitter, Facebook, Instagram und Tumblr, jedoch ist McFit auch ein Thema auf Foren (z.B. Gutefrage & Team-Andro).

REPORTÜBERBLICK

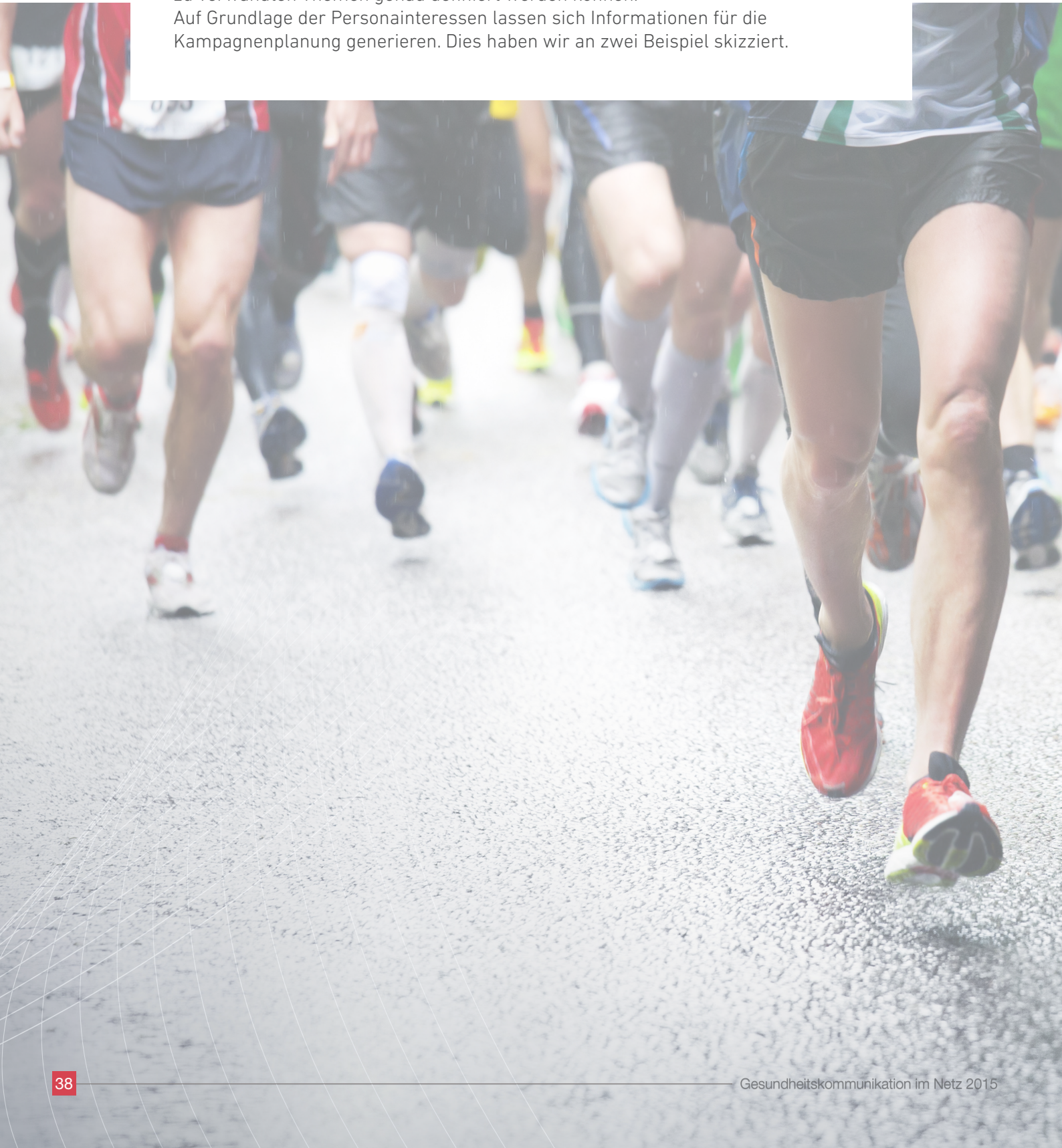
Entgegen den Unternehmenstrend liegt bei den Gesundheitskommunikationen das Beitragsaufkommen im Frühjahr höher und geht zum Winter hin etwas zurück, doch auch hier ist Work-life das dominierende Thema.



Mit Ausnahme der beiden Ausreißer Bewegung (nach unten) und Work-life (nach oben) sind die Themen recht gleichmäßig verteilt. Das zeigt auch die Bandbreite der Topics von Leben und Spaß über Herz, Energie, Kinder bis hin zu Erkrankungen, Kreislauf und Glück. Im ersten Quartal 2016 nehmen die Erwähnungen der Top-Ten Keywords wieder deutlich zu, vor allem Vitalität, Arbeit und Herz zeigen große Wachstumsraten. Zwar liegen auch bei den Reportdaten die Social Media Plattformen an der Spitze, jedoch mit nur 15% mit einem deutlich geringeren Anteil.

Kampagnenanalyse

Gerade für das Content-Marketing, aber auch für allgemeine Marketing und Kommunikationsaktivitäten ist die Analyse und Interpretation der relevanten Themen und Keywords eine wichtige Information zur Konzeption einer zielgerichteten Zielgruppenansprache. Die Themenlandkarte bietet genau das. Auf Grundlage der semantischen Strukturen in den analysierten Beiträgen und Kommunikationen lassen sich Themengebiete abstecken und daraus Personas extrahieren, deren thematische Vorlieben sowie deren Abgrenzungen und Affinitäten zu verwandten Themen genau definiert werden können. Auf Grundlage der Personainteressen lassen sich Informationen für die Kampagnenplanung generieren. Dies haben wir an zwei Beispiel skizziert.

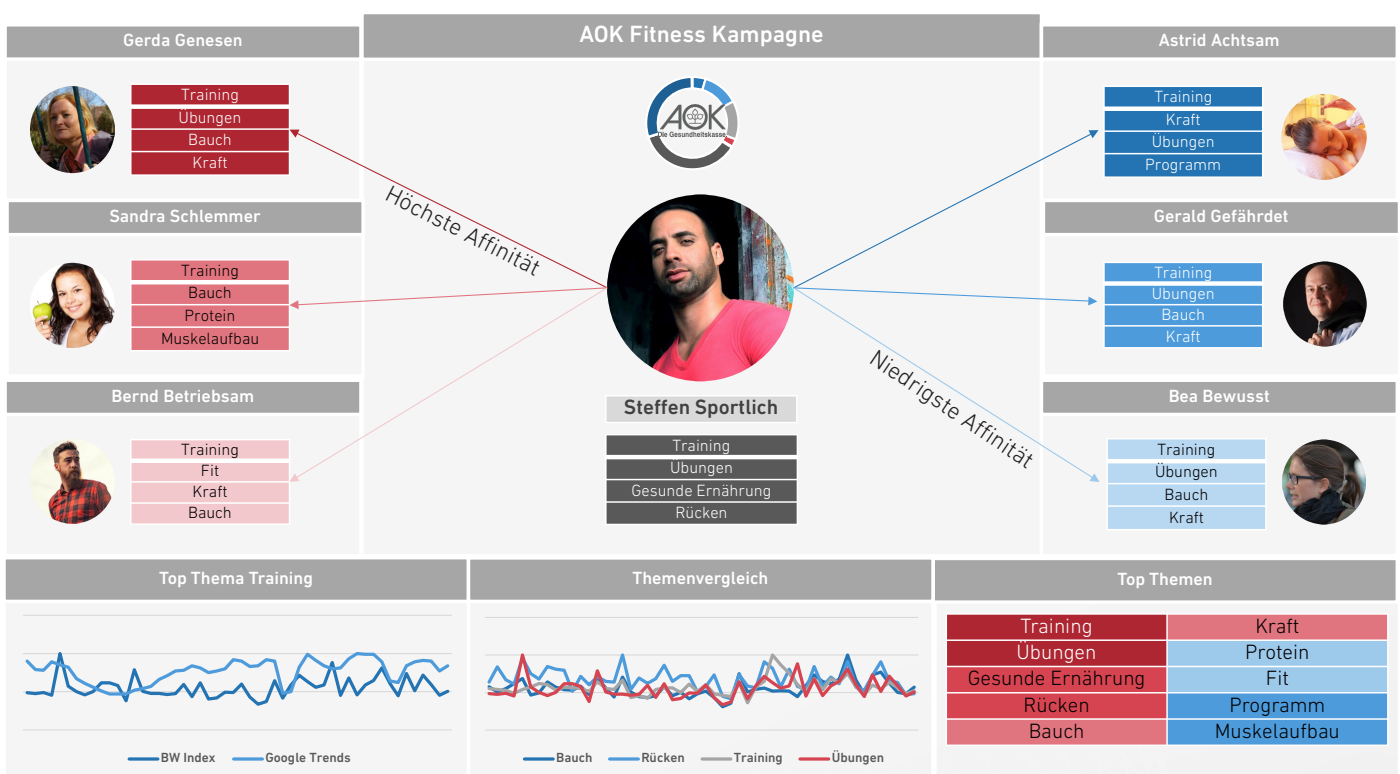


AOK-FITNESS

Die AOK bewirbt aktuell die FitMit-App mit der Kunden ihre Fitnessaktivitäten tracken sollen. Für die Dokumentation ihrer Fitnessaktivitäten werden sie mit Zusatzangeboten und Vorteilspaketen belohnt.

Obwohl Fitness ein wichtiger Baustein beim ganzheitlichen körperlichen Wohlbefinden ist, macht Fitness – trotz Run & Bike 2016 und AVON Frauenlauf – bisher nur einen Anteil von 5,5% der gesamten AOK-Gesundheitskommunikation aus und liegt auf dem fünften Platz bei den AOK-Gesundheitsthemen – vor Energie und Bewegung. Viel Aufmerksamkeit wird der AOK in diesem Bereich bisher also noch nicht geschenkt.

Die Gesundheitspersonas liefern hier eine wertvolle Hilfestellung, um zielgerichtet Themen zu identifizieren, mit denen nicht nur Fitnessinteressierte angesprochen werden können, sondern auch fitnessferne mit den richtigen Themenangeboten auf das Thema Fitness aufmerksam gemacht werden können.



Anhand der Analysedaten wissen wir, das Steffen als Repräsentant für Fitness Themen ein besonders hohes Interesse an Training, Übungen, gesunde Ernährung und Rücken hat.

Aufgrund der Auswertung aller Beiträge wissen wir auch, das z.B. Gerda Genesen neben ihrem Hauptinteresse an Bewegungsthemen sich im Bereich Fitness ebenfalls für Training und Übungen, aber auch für Bauch und Kraft interessiert. Von der Work-life Ikone Bernd Betriebsam wissen wir, das ihn besonders die Fitness Themen Training, Fit, Kraft und ebenfalls Bauch interessieren.

Aus der Akkumulation der Interessen aller Personas lässt sich eine allgemeine Themen Hierarchie der Top Themen erstellen. Es zeigt sich, das Training, Übungen, gesunde Ernährung und Rücken die vordersten Plätze einnehmen, aber auch Bauch, Kraft, Protein und Fit wichtige Keywords sind, auf die die Zielgruppen ansprechen.

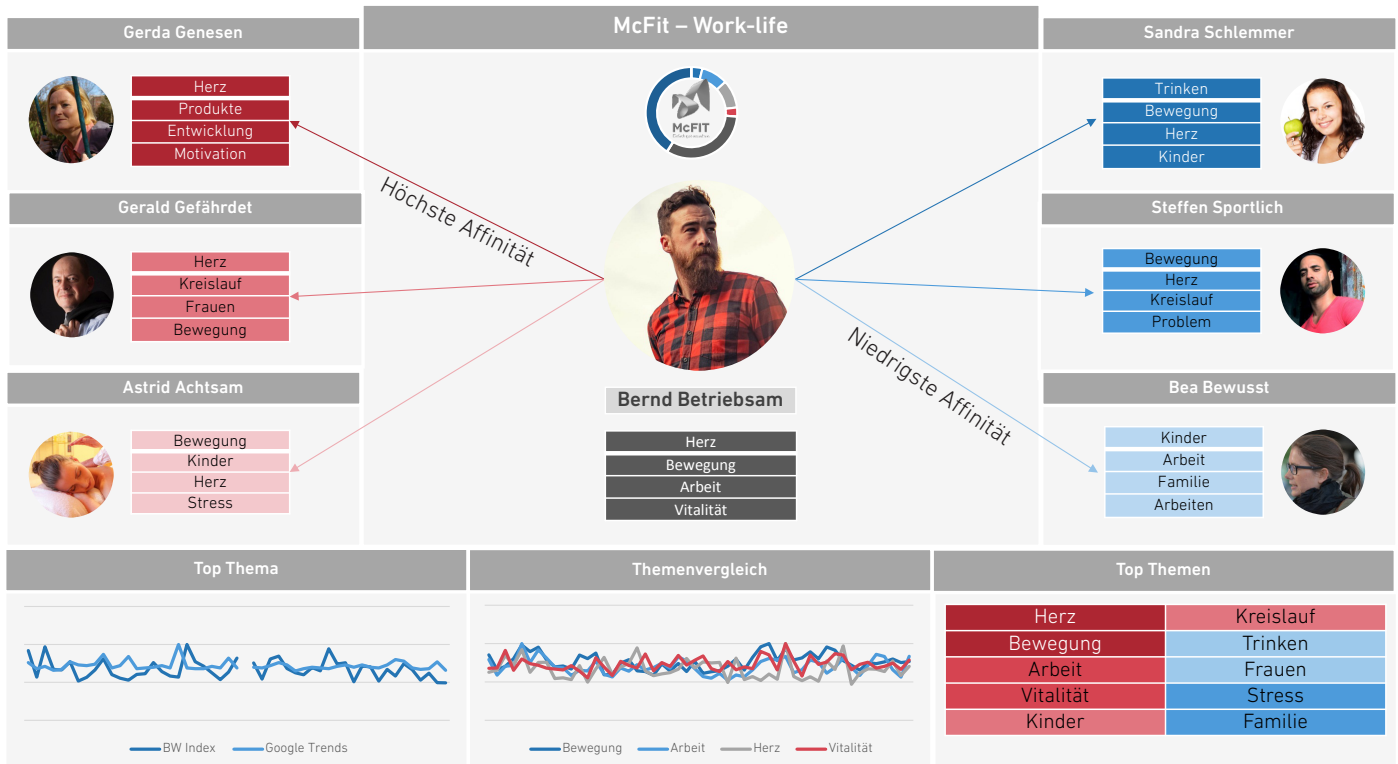
Unter Zuhilfenahme weiterer Analysen kann die „Strategie“ weiter gestrafft werden.

Eine Betrachtung der Keywords im Jahresverlauf z.B. mit Google Trends, sowie eines Brandwatch-Index zeigt, das Training vor allem im Sommer, Herbst und Winter angesprochen wird, im Frühjahr die allgemeine Nachfrage aber rückläufig ist. Im Themenvergleich ist zu erkennen, das dagegen vor allem Rücken im Frühjahr stärker diskutiert wird.

In einer langfristigen Anwendung kann durch die Auswertung der jeweiligen Kanäle, Haupt-Seiten und segmentierter Autorlisten die Ansprachstrategie weiter konkretisiert werden.

McFIT-WORK-LIFE

Ein zweites Szenario wäre, das McFit stärker die Zielgruppe der Work-life interessierten ansprechen möchte, um in diesem Segment Neukunden zu werben.

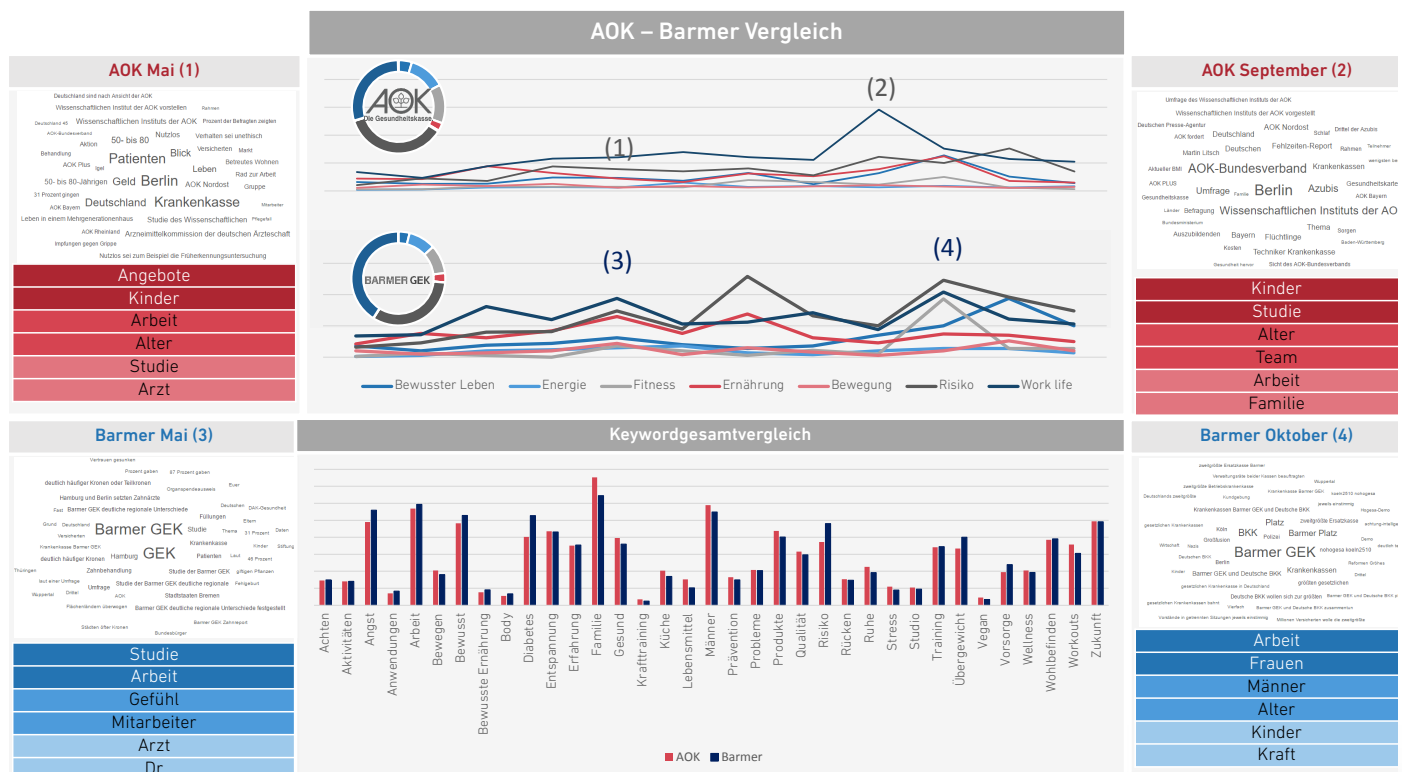


Der Affirmationsmatrix folgend, wäre so die Orientierung an Herz, Bewegung, Arbeit und Vitalität-Themen der richtige Zugang, um Aufmerksamkeit bei einer primär fitnessfernen Zielgruppe zu gewinnen. Mit einer detaillierten Auswertung über das Social Listening-Tool, lassen sich von dieser Vorgabe ausgehend weitere Informationen bezüglich einer konkreten Kampagnenplanung gewinnen.

Verlaufsanalyse

AOK VS BARMER

Wie der Benchmarkvergleich gezeigt hat, ist die Themenverteilung der Beiträge bei der AOK und Barmer bis auf einem Positionstausch bei Work-life und Risiko annähernd identisch. Ein Grund sich den Jahresverlauf und die Keywordverteilung einmal genauer anzuschauen.



Work-life-Themen kommen in den Beiträgen beider Krankenversicherer am häufigsten vor. Allerdings liegt bei der AOK ein klarer Peak im September, während die Barmer über das Jahr verteilt mehrere kleinere Peaks zeigt. Vergleicht man das Beitragsaufkommen im Mai, zeigt sich, dass die AOK am stärksten im Kontext von Angeboten (Sportangebote, aber auch Angebot an medizinischer Versorgung) sowie Kindern erwähnt wird. Über die Barmer wird hingegen vor allem in Bezug auf Studien (u.a. die Studie der Barmer zur Zahnbehandlung) und Arbeit gesprochen. Ihren Peak erreichen beide Versicherungen im Herbst, die AOK im September und die Barmer im Oktober, wobei die Barmer nicht nur mit Risiko und Work-life, sondern auch besonders häufig im Kontext von Fitness kommuniziert wird. Bei der AOK sind im September Kinder zum Top-Thema aufgestiegen und Studien (u.a. zu Herzschrittmachern, Pflege und städtische Lebensqualität) rücken auf Platz zwei vor. In der Beiträgen über die Barmer standen im Oktober Arbeit und Frauen im Fokus – z.B. im Zusammenhang mit

Gewicht/Diät sowie Krankenraten bei Männern und Frauen.

Die grundsätzliche Ausgeglichenheit der thematischen Beitragsverteilung bei Barmer und AOK kann auch bei den einzelnen Keywords abgelesen werden. Außer bei Diabetes, Familie und Risiko, sind nur geringe Unterschiede in der Häufigkeit der Nennungen zu identifizieren. Wobei Familie bei beiden Versicherern 2015 das Top-Keyword ist und Bewusste Ernährung, Body, Krafttraining sowie vegan bei beiden Versicherern kaum eine Rolle spielen. Interessant wäre an dieser Stelle ein Einblick in die Ziele der Versicherer, um die Daten der identifizierten Keywords/Themen mit den strategischen Zielen der Kommunikations- und Marketingaktivitäten zu vergleichen.

Wurden die richtigen Themen besetzt?
Wurden die richtigen Kanäle einbezogen?
Haben die Aktivitäten die geplanten Ziele erreicht?

Kontakt



VOLKER DAVIDS

Strategie Berater

www.volkerdavids.de

berater@volkerdavids.de



STEFAN PFORTE

Geschäftsführer

Somtxt UG
Brahmsstr. 36
18069 Rostock

Stefan.pforte@gmail.com

In Kooperation mit: **Brandwatch GmbH**
Schönhauser Allee 112
10439 Berlin

IMPRESSUM:

Herausgeber

Volker Davids
Begasstraße 6
12157 Berlin

Design

www.midorisdesign.com

Bildnachweis

Pixabay (lizenzfrei)