



Online Prävention: Gesundheit per Mausklick

(Mynewsdesk) Eine moderne und für Teilnehmer zeitlich flexibel einzuteilende Online Prävention mit Videos, Übungen, Texten und persönlicher Kontaktmöglichkeit hat jetzt das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH) unter <https://praevention.fpz.de> gestartet. Die digitalen Präventionskurse sind von Ärzten und Therapeuten konzipiert worden und kosten zwischen knapp 70 und rund 80 Euro. Einige Lehrgänge sind nach § 20 SGB V über die Krankenkasse erstattungsfähig. Für einen Kurs konnten die Verantwortlichen Zehnkampfliegende und Weltrekordler Jürgen Hingsen als Moderator und Coach verpflichten. Der weltweit bekannte Sportler blickt selbst auf eine sehr lange Muskulatur- und Rückenproblemliste zurück.

Hintergrund: Gesundheit ist vergänglich. Im Gegensatz zu früher verbringen Menschen ihre Zeit heute viel im Sitzen, etwa am Schreibtisch, in der Schule oder auf der Couch. Ersetzt wird die mangelnde Bewegung oftmals durch exzessives Sporttreiben und falsches Training. Solches ist jedoch für eine gesunde Muskulatur eher schädlich, kann zu Schmerzen und später sogar in die Chronifizierung führen. Wissenschaftlich erprobte Prävention unter ärztlicher bzw. therapeutischer Anleitung ist hier die wesentlich gesündere und damit bessere Wahl. Aus diesem Grund ist sie das A und O für all jene, die fit bleiben wollen. Leider haben viele Menschen entweder zu wenig Zeit, sich das notwendige Trainingswissen anzueignen bzw. fix terminierte Kurse zu besuchen oder aber schlichtweg keine Gelegenheit dazu. Genau für diese Zielgruppen hat FPZ, u. a. Anbieter der bundesweit anerkannten FPZ Therapie, jetzt die neuen Online Programme erstellt.

Professionelle Vorbeugung in den eigenen vier Wänden - die Kurse

Der von Jürgen Hingsen moderierte Präventionskurs trägt den passenden Namen FPZ ZehnKampf. Das Ganzkörper-Kräftigungstraining stärkt die körperliche und mentale Gesundheit. Der 10-wöchige Onlinekurs richtet sich an Menschen mit Bewegungsmangel, die nicht unter akuten Schmerzen leiden, Beschwerden vorbeugen und ihr Wohlbefinden stärken möchten.

Mit dem zweiten Kurs, der ZPP-zertifizierten und damit erstattungsfähigen Online Rückenschule, stärken Versicherte bequem, flexibel und effektiv ihren Rücken. In 10 Lektionen lernen sie, rückenfreundlich zu leben. Dazu gehören Workouts, Kraft- und Entspannungsübungen. Für nachhaltigen Erfolg wird Hintergrundwissen zur Entstehung von Schmerzen vermittelt. Tipps zu Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die im Alltag die Rückengesundheit fördern, erleichtern die Umsetzung. Das Programm versteht der Anbieter als Hilfe zur Selbsthilfe.

Der dritte Kurs im aktuellen Programm ist ein Lehrgang des FPZ Kooperationspartners Selfapy. Der Kurs Chronische Schmerzen besteht aus 12 Wochenmodulen mit Videos, Übungen und Texten, die einen besseren Umgang mit Schmerzen ermöglichen. Das Programm fokussiert sich in erster Linie auf die psychologischen und sozialen Aspekte von chronischen Schmerzen und wurde durch Psychotherapeuten entwickelt. In regelmäßigen Übungen und Beispielen lernen Versicherte die Strategien zur Verarbeitung und zum Umgang mit Ihren Schmerzen kennen und wie Sie mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen umgehen. Der Kurs ist ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt und bietet psychologische Unterstützung durch eine Hotline, E-Mail-Möglichkeit und ein Online-Forum. Ohne weitere Kosten steht außerdem ein App-basiertes Schmerz-Tracking zur Auswahl.

Der vierte Kurs, das Schmerz ABC, widmet sich ganz dem Thema Schmerz: Warum gibt es Schmerz überhaupt? Ist tatsächlich immer etwas kaputt?, nur weil man Schmerzen hat? Und wie kann man am besten mit Schmerz umgehen? In zehn Lektionen erfahren Teilnehmer alles rund um das Thema, das viele Menschen tagtäglich begleitet. Dabei deckt FPZ Mythen auf, an die auch viele Ärzte noch glauben, und zeigt neue, wissenschaftlich belegte Lösungsansätze auf. Aktiv gegen Schmerz? mit Wissen und Bewegung dem Schmerz begegnen und Zuversicht erlangen. Das Schmerz ABC begleitet Teilnehmer auf diesem Weg und hilft ihnen dabei, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen und sich damit selbst zu helfen.

Portfolio der Online Prävention wächst stetig

Natürlich stellt das hier vorgestellte Kurs Quartett lediglich den Anfang der Plattform dar. Die Online Prävention wird sukzessiv erweitert. In Kürze folgen z. B. Kurse zu den Themen Osteoporose, Inkontinenz, Arthrose und Sturzprophylaxe. Ärzte, Therapeuten und Krankenkassen, die die FPZ Online Produkte als Chance für ihre Patienten bzw. Versicherten und als zukunftsstrahlende Erweiterung ihres eigenen Portfolios erkennen, erhalten detaillierte Informationen unter praevention@fpz.de.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [FPZ GmbH](#)

Pressekontakt

FPZ GmbH

Peter Laaks (extern)
Gustav-Heinemann-Ufer a 88
50968 Köln

redaktion@pressebuero-laaks.de

Firmenkontakt

FPZ GmbH

Peter Laaks (extern)
Gustav-Heinemann-Ufer a 88
50968 Köln

shortpr.com/afhh2z
redaktion@pressebuero-laaks.de

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Schmerzen im Bereich des Bewegungssystems.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Therapiezentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie FPZ Therapie für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Therapiezentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.

Anlage: Bild

