

Produkt-News

Der neue GB|Healthguide Orientierung in der Gesundheitswelt

"Man müsste mal wieder etwas für die Gesundheit tun..." Kennen Sie diesen Gedanken? Er kommt gerne montags, verschwindet dienstags – und kehrt freitags zurück mit: "Ab nächster Woche aber wirklich!"

Oder: *"Hätte ich das gestern gewusst..."* – wenn der Rücken nach dem Sportkurs meldet, dass 30 Hampelmänner vielleicht doch zu viel waren.

Der Gesundheitsmarkt: Ein Buffet mit wenig „Tu was“-Impulsen

Wir leben in einer Welt voller Gesundheitsangebote:

- Fitness-Apps, die drängen: „10.000 Schritte! Jetzt!“
- Ratgeber, die sich widersprechen: „Mehr Protein! Weniger Protein!“
- Krankenkassenangebote, von denen wir oft erst erfahren, wenn es zu spät ist.

Fehlt uns nicht längst ein intelligenter Gesundheitsguide, der uns versteht, uns begleitet – und uns hilft, **den Überblick in der Vielfalt an Angeboten zu behalten?**

Die Lösung: Der GB|Healthguide – unser neues White Label-Angebot im Chatbot-Style

Der GB|Healthguide hilft dabei, Gesundheitskompetenz auf einfache, motivierende Weise zu stärken. Mit klaren Informationen, persönlichen Impulsen und alltagstauglicher Begleitung werden Verhaltensänderungen leichter. Und wenn es ernst wird, zeigt der Healthguide, wie und wo passende Versorgung möglich ist – verlässlich, persönlich und im richtigen Moment. Neu dabei: Zukünftig wird unser neues, uniques AI-gestütztes Präventionsmodell Pepino mitwirken können, wenn es um den ganz persönlichen richtigen nächsten Tipp geht – natürlich EU AI Act konform.

Die fünf Dimensionen des GB|Healthguide

1. Personalisierung – das „Ich“ ist entscheidend

Ihre Lebensrealität, Ihre Sprache, Ihre Ziele. Der Healthguide beginnt mit Ihnen – und bezieht Ihr Umfeld, Ihre aktuelle Situation und Ihren Beruf mit ein. Über die Abfrage ausgewählter Persönlicher Daten können Gesundheitsinhalte auf Sie ausgerichtet und personalisiert werden.

2. Navigation & Dialog – strukturierte Begleitung im Alltag

Der GB|Healthguide „spricht“ direkt mit den Nutzer*innen – zum Beispiel morgens mit einem sanften Impuls zum Durchatmen oder abends mit einem Reminder zur Entspannung. Verständlich, motivierend, genau dann, wenn es passt. **Gesundsein muss sich anfühlen wie ein gutes Gespräch:** persönlich, nahbar, nicht überfordernd.

3. 360° Gesundheit – holistisch & vernetzt denken

Gesundheit ist mehr als ein Ziel – sie entsteht im Zusammenspiel vieler Faktoren. Der GB|Healthguide verfolgt einen 360°-Ansatz und vernetzt verschiedene Ebenen:

- Präventionsimpulse, gesunder Lifestyle, Versorgungsstrukturen und Krankenkassenangebote
- Systemische Einbindungen – vom Arbeitgeber bis zu regionalen Gesundheitsangeboten
- Interaktion mit digitalen Tools, Plattformen und Gesundheitsdiensten



4. Expertise – Impulse mit Gewicht

Hinter jedem guten Gesundheitsweg stehen Menschen, die wissen, worauf es ankommt. Bei unserem Healthguide geht es immer um „**Experts inside**“ – menschliche Erfahrung im digitalen Raum. Gesundheitsprofis, Coaches, Ärzt*innen und Therapeut*innen geben Impulsen emotionale Tiefe, ergänzen rationale Empfehlungen mit Lebenserfahrung und geben dem Healthguide eine fühlbare Stimme. Sie stärken das Vertrauen, schaffen Nähe – und machen den Unterschied.

5. AI.Twin – Daten, die bewegen

Basierend auf individuellen Aktivitätsmustern, Vitaldaten und Biomarkern erfasst der Healthguide (auf Wunsch) Veränderungen, leitet passende Impulse ab und passt sich laufend an. Dahinter steckt unser eigenes Präventionsmodell *PEPINO* - für datenbasierte Prävention, ohne das Persönliche aus dem Blick zu verlieren.

Anwendungsfelder des GB|Healthguide

Der Healthguide-Ansatz steht als White Label-Lösung und als integrierte Chatbot-Funktion in unserem Corporate Health-Programm GB|Work zur Verfügung.

Für White Label-Lösungen dient er als **Baukasten**, um neue digitale Präventionslösungen für Krankenkassen, Unternehmen und andere Akteure im Gesundheitswesen zu entwickeln.

Wie könnte der Healthguide für Sie aussehen?

Einige Anwendungsbeispiele

Stressbewältigung bei Maria (42): Zwischen Familie und Meetings kommt Maria kaum zur Ruhe. Der Healthguide unterstützt sie mit einer passenden Resilienz-Tour, schlägt Atemübungen vor und verbindet sie mit der Entspannungs-App ihrer Krankenkasse.

Prävention in der Zukunft GmbH: Das Unternehmen ergänzt klassische BGF-Angebote mit persönlichen Zielen. Mitarbeitende erhalten individuelle Impulse. Ergebnis: weniger Fehl-tage.

Longevity-Coaching für Gisela (58):

Gisela nutzt den Healthguide, um ihren biologischen Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Ob Fasten, Schlaf oder Bewegung – die Tipps sind auf Biomarker abgestimmt und systemisch eingebettet.

Die ersten Anwendungsfälle sind bereits live.

Der weitere Weg bleibt spannend – und wir gehen ihn gemeinsam mit unseren Kund*innen.



7 PEPINO – die AI-Intelligenz hinter unseren neuen AI-Services

Coming soon // Mit PEPINO entwickeln wir die nächste Stufe digitaler Prävention: aus unserer Sicht *das weltweit erste und einzige mathematisch fundierte und mit Verhaltensmodellen hinterlegte Modell für ganzheitliche Prävention*. Während klassische Gesundheits-Apps meist nur ein einzelnes Thema abdecken - mal Bewegung, mal Ernährung, mal Mental Health - betrachtet PEPINO sieben

Gesundheitsfelder gleichzeitig: Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, Regeneration, Arbeitskontext, gesunde Routinen und soziale Gesundheit. So wird sichtbar, wo bei jeder Person der wirklich größte Hebel liegt, statt isolierte Einzelmaßnahmen zu empfehlen.

Der entscheidende Unterschied: PEPINO lernt aus jeder Person individuell. Statt Standardtipps aus dem Durchschnitt vieler erkennt das Modell aus den eigenen Reaktionen, welcher einzelne Impuls heute am meisten bringt - und passt seine Empfehlungen kontinuierlich an.

Biologische Faktoren wie Lebensphase und Zyklus fließen ebenso ein wie der persönliche Alltag. Die Kommunikation übernimmt ein KI-Coach, der Tonalität, Länge und Sprache an Lebensphase und individuelle Gesundheitskompetenz anpasst - vom einfachen Alltagstipp bis zur fundierten Erklärung. Jede Empfehlung bleibt dabei nachvollziehbar und transparent.

PEPINO wird damit zur Intelligenz hinter unseren bestehenden Programmen und neuen AI-Serviceangeboten von Gesundheit Bewegt - als Upgrade, das Prävention persönlicher, wirksamer und messbarer macht.

Tu was – gesund leben, gesund arbeiten, gesund älter werden.

Ansprechpartner: Stefan Zipperer | sz@gesundheit-bewegt.com | +49 151 235 44 792