

# Christophorus

UNTERSTÜTZT VON GENERALI & UNIQA

ZEITSCHRIFT DER  
NOTARZT-HUBSCHRAUBER-  
ORGANISATION DES  
ÖAMTC

M A G A Z I N

MÄRZ 2003



**LEITSTELLEN**  
Die Helden  
im Hintergrund

**FLUGRETTER**  
Ein gewisses  
Restrisiko  
bleibt immer

**UNFALL**  
Nichts ist  
mehr so,  
wie es war

Bettina Kurz, VitalCoach  
des Jahres 2002, mit  
Skistar Stephan Eberharter



## VitalCoach

Der persönliche Gesundheitstrainer:  
auch für Weltmeister



Conny  
Bischofberger

**Leben** retten dürfen – was für ein Beruf!  
Die Reportage von Krone-Journalistin Conny Bischofberger





Stephan Eberharter, gut in Form: Die 29-jährige Tirolerin Bettina Kurz wurde zum VitalCoach des Jahres 2002 gewählt.

# Termin mit dem Körper

Wie Weltmeister Stephan Eberharter und Tiergartendirektor Helmut Pechlaner vom persönlichen Gesundheitstrainer beraten werden – das wollen viele. Für alle, die bei UNIQA eine Krankenversicherung abgeschlossen haben, wird dieser Wunsch auch Wirklichkeit.

**R**und 60% der Österreicher wollen laut einer Zukunfts-Studie von UNIQA aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Viele brauchen dazu aber erst einen Ruck. Den geben ihnen speziell ausgebildete VitalCoaches. So konnte die Versicherung sogar einen neuen Berufsstand in Österreich schaffen.

**VitalCoach Bettina Kurz: Vom ersten Test im Jahr 2000 an dabei.** „Einigen hundert Kunden“, hat sie schon dabei geholfen, „den inneren Schweinehund zu überwinden“. Dabei ist neben viel Einfühlungsvermögen auch körperliche Fitness nötig: die 29-jährige gebürtige Tirolerin macht einen Teil der Trainingseinheiten auch aktiv mit.

Zusammen mit Super-G-Weltmeister Stephan Eberharter hat die erfahrene Trainerin, die zum „VitalCoach des Jah-



AMBULANZ



res 2002“ gewählt wurde, auch Übungseinheiten für Hobby-Skifahrer zusammen gestellt.

„Das war ein toller Erfahrungsaustausch“, so Kurz. Sie konnte hautnah erleben, wie sich ein Profi zum Training motiviert. „Da steuert der Geist den Körper.“ Eberharter wieder hat einige der vorgezeigten Übungen in sein Programm übernommen.

Im „Normalfall“ hat es ein VitalCoach aber mit Menschen zu tun, die einfach wieder Bewegung machen wollen, aber nicht wissen, wie. Sechs Einheiten stehen den Uniqa-Kunden zur Verfügung. Die erste ist ein lockeres Beratungsgespräch „dort, wo sich der Kunde wohl fühlt“. Erkrankungen, Wünsche, Ideen – alles wird registriert.

#### Sportmedizinischer Test, gratis.

An Hand der Befunde und nach den persönlichen Vorlieben wird dann das Training vorgeschlagen. „Ein besonders wichtiger Punkt dabei ist das Zeitmanagement“, so Kurz. Gemeinsam wird der Tagesablauf durchgegangen, bis sich Zeit für das Training findet. Drei Mal 20 Minuten pro Woche sollten möglich sein.

**Großes Lob für Helmut Pechlaner.** Der Direktor des Tiergartens Schönbrunn ist einer der prominenten „Kunden“ von Bettina Kurz. Er wurde im vergangenen Juli nach dem Jaguar-Unfall von ihr betreut.

Seine Zeiteinteilung war vorbildlich. Kurz rät, die Trainings-Zeiten im Kalender einzutragen, als „Termin mit dem Körper“. Bei den Betreuungseinheiten achtet sie genau, dass die Vorgaben auch eingehalten werden.

**Motivation – nicht nur mit Worten.** Der „VitalCoach des Jahres“ geht mit den Kunden Wandern, Joggen und Schwimmen. Im Wiener Stadthallenbad zum Beispiel werden jedoch nicht nur fad die Längen geschwommen. Sie zeigt einfache Übungen und fordert auf, verschiedene Schwimmstile zu verwenden.

**Beim VitalCoaching geht's nicht darum, Traummaße zu erreichen.** Viel wichtiger sind oft die kleinen, positiven Auswirkungen. Die älteste Kundin von Bettina Kurz, eine 81-jährige Frau, fühlt sich in der Straßenbahn wieder sicher. Das Rütteln macht ihr viel weniger aus, die Stufen wirken nicht mehr so hoch.

Rund sieben Wochen dauert die Basisbetreuung, dann sind bereits erste Erfolge und Veränderungen zu bemerken. „Plötzlich macht die Bewegung Spaß, durch das gesteigerte Wohlbefinden ändert sich auch das Verhalten gegenüber der Familie, Freunden und Kollegen, ein positiver Kreislauf kommt in Schwung“, erklärt Kurz.

Davor steht Training. „Sanf-

ter Ausdauersport“ soll den Grundstein legen. Gemeinsam werden erste Stretching-Übungen absolviert. Wer daheim einen Hometrainer hat, erhält garantiert Besuch von seinem VitalCoach. Schließlich werden ja auch die Trainings-Geräte gecheckt.

Das ist auch das Geheimnis des Erfolges: Bettina und ihre Kollegen begleiten, geleiten

Vor einem Jahr nach dem tragischen Unfall im Tiergarten Schönbrunn, als eine junge Tierpflegerin von einem Jaguar getötet wurde, flog Christophorus 9 den verletzten Zoodirektor Helmut Pechlaner ins AKH. Im Juli wurde er von VitalCoach Bettina Kurz betreut

und motivieren ihre Klienten. Entscheidend dabei ist der Leitsatz: „Ich mache nichts am Kunden, er macht alles selbst“. Das garantiert den Erfolg.

„Sehr oft steckt ein Partner den anderen an“, erzählt Kurz aus der Praxis. Die beiden werden aber unabhängig voneinander gecoacht. Der Körperbau von Mann und Frau ist im Bereich der Hobbysportler einfach zu unterschiedlich, um gemeinsam ohne Probleme trainieren zu können.

**Sportmedizinische Untersuchung – einmal pro Jahr.** Dabei können die UNIQA-Kunden das persönliche Ergebnis des VitalCoachings genau prüfen lassen. Bis dahin heißt's: „Den inneren Schweinehund überwinden“!

**Herwig Mohsburger**  
Mitarbeiter der Austria Presse Agentur

## Interview

mit **Dr. Peter Eichler**,  
Uniqa-Vorstandssprecher, zuständig für Krankenversicherungen.

#### Warum ausgerechnet ein VitalCoach?

**Dr. Eichler:** „Wir wollen unseren Kunden nicht mit dem erhobenen Zeigefinger drohen, sondern sie unterstützen. Der VitalCoach bietet Schutzfaktoren und soll eigentlich helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden.“

#### Wie macht er das?

**Dr. Eichler:** „Eigentlich ist alles ganz einfach: Bewegung, ausgewogenes Essen und das Vermeiden von Stress helfen bereits. Wichtig ist es, individuell zu helfen, bevor etwas passiert.“

#### Was nützt der VitalCoach der Uniqa?

**Dr. Eichler:** „Die vorbeugende Betreuung der derzeit rund 25.000 bei uns krankenversicherten Österreicher bringt momentan keinen großen ökonomischen Vorteil. Die Idee ist es, dem Kunden etwas Gutes zu tun.“

#### Wie groß ist das Interesse am VitalCoaching?

**Dr. Eichler:** „Es gibt auch noch andere Gesundheitsangebote von uns. Trotzdem lag beim ersten Test in Wien das Interesse unserer Kunden bei rund drei Prozent – das waren etwa 6.000 Personen.“

**Dr. Peter Eichler**

