

20:44 42%

**Oviva Direkt - was Sie erwartet!**

**Wie funktioniert die Oviva Direkt App?**

Um Veränderungen herbeizuführen, ist es wichtig, dass Sie wissen **warum** und **wie** Sie Ihr Verhalten verändern können. Deshalb unterstützt Sie Oviva Direkt bei Ihrem Wunsch abzunehmen mit:

- Ihrem persönlichen digitalem Ess-Tagebuch, damit Sie wissen, was und wieviel Sie essen
- wöchentlich neuen Lerninhalten, damit Sie

Lernen von Experten hilft

Tagebu... Chat Lernen Ich

20:41 43%

**Annette**  
B. Sc. Ökotrophologin/ VFED

erreichen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ich nicht immer sofort reagiere, da ich viele Menschen wie Sie betreue.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start und viel Erfolg!

Liebe Grüße  
Ihre Oviva Direkt  
Ernährungsberaterin

**Wichtig: Bitte senden Sie KEINE Anfragen zu medizinischen Notfällen über den Chat. In dringenden Fällen wenden Sie sich an den medizinischen Notdienst.**

Nach **Chat** eingeben...

Tagebu... Chat Lernen Ich



**Diabetes Zentrum**  
München-Süd /  
Oberland e.V.

Dr. med. A. Grünerbel / Dr. med. C. Richter / Dr.med.B.Ertl • Stockmannstr.47 • 81477 München • Tel.: 089/72408000  
Internisten • Diabetologie • Sportmedizin • Psychosomatische Grundversorgung ; Diabetologicum DDG.  
Nach DIN EN ISO 9001:2000 zertifiziert als ambulantes Behandlungs- und Schulungszentrum für Typ 1-, Typ 2-Diabetes Sonderformen und hausärztliche Allgemeinversorgung sowie für Behandlung des diabetischen Fussyndroms nach DDG

OVIVA

für bmi >30-40, über 200T in DA F Schweiz  
nun fpr gkv pat als app  
2 komponenten



Hallo und herzlich willkommen bei Oviva Direkt. Ich bin Ihre Ernährungsberaterin. Die Oviva Direkt App versetzt Sie in die Lage Gewicht zu verlieren - auch ohne meine Unterstützung. Alles für Sie und Ihre Gesundheit Wichtige erfahren Sie in der App. Daher möchte ich Sie bitten die Ratschläge und Aufgaben in der App zu befolgen, damit Sie sich bald besser fühlen. In Ausnahmefällen, wie z.B. wenn Sie Gewicht zunehmen, können Sie mich hier per Chat erreichen. Bitte haben

20:46

42%

**Oviva Direkt  
was Sie  
erwartet!**

**Direkt -  
; Sie  
irtet!**



Nachricht eingeben...



Aufgaben erscheinen



en, damit Sie

## Das Lernportal



s Ihnen hilft

Im Lernportal finden Sie das sich wöchentlich erweiternde Lernprogramm. Es liefert Ihnen:

- Hintergrundwissen - um was geht es und warum ist es wichtig fürs Abnehmen?
- Umsetzungstipps - wie können Sie das für sich umsetzen?
- Aufgaben und Übungen - wie können Sie es sogleich in Ihren Alltag

abzunehmen

- einem persönlichen Wochenbericht, damit Sie wissen, wie Ihr Fortschritt ist

Mit der Oviva Direkt App können Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten ganz einfach digital festhalten. Das Protokollieren des eigenen Verhaltens steigert die Selbstwahrnehmung und hilft somit beim Abnehmen.

20:40

Heute

21.01.2021



- 1) pers. Ernährungsberater, haben über 60 Leute fest angestellt, Pat . werden nach Zufallsprinzip zugewiesen; dann Startgespräch, Ziele werden per tel. erklärt.
- 2) dann weiter Kontakt mit demselben Berater „jederzeit unbegrenzt“ mit schriftlicher Anfrage und Antwort per chatfunktion per app
- 3) Lerninhalte bauen aufeinander auf, werden zu Ernährung und Bewegungsverhalten gegeben beim Anklicken der app und dann als Quiz
- 4) Essfoto und Essprotokolle gefragt : individuelles Protokoll mit Aufforderung: soll Mahlzeitenfotos senden und dazu Text, kann infos einholen; feedback auf Verlangen.
- 5) es gibt eine Erinnerungsfunktion : individuelle Ziele werden festgehalten , und wenn diese nicht eingehalten werden : Erinnerung
- 6) Verbindung mit smartwatch möglich, noch nicht etabliert
- 7) Arztbericht kann pat mit uns teilen, kann er wtl. senden als pdf.
- 8) Kontakt mit Ern.beratung möglich , wenn Einverständnis gegeben

bild

