



Nicht die Technologie ist
die Innovation – sondern
Prävention, die im Alltag
funktioniert

Marek Rydzewski

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender

AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

25.09.2026



Warum wir Prävention neu denken müssen!

- **Deutsches Gesundheitswesen ist stark in Behandlung** und zu schwach darin, Gesundheit zu erhalten
- **Wandel:** von einer reaktiven zu einer präventiven Gesundheitsversorgung
- **Zukunftsaufgabe:** Potentiale der Primärprävention ausschöpfen, um Erkrankungen zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen
- **Konsequenz:** Mehr Geld alleine löst das Problem nicht: Prävention muss wirksamer werden.

Prävention wird zur strategischen Systemaufgabe!



Die Nordost-Region als Reallabor

Der Nordosten zeigt bereits heute die Herausforderungen, die Deutschland morgen insgesamt bewältigen muss:

- **Der Nordosten altert schneller** - Multimorbidität, steigender Pflegebedarf
- **Chronische Erkrankungen konzentrieren sich im Nordosten** - erhebliche soziale Unterschiede, geringe Gesundheitskompetenz vulnerabler Gruppen
- **Gesundheitsausgaben steigen besonders dort, wo Prävention nicht gelingt:** größten Ausgabensteigerungen entstehen durch Erkrankungen, die präventionssensitiv sind (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz usw.)



Warum funktioniert Prävention heute nicht?



- **Gesundheitskompetenz:** die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.
- **Status Quo:** Mehrheit der Erwachsenen hat Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen und kann diese nicht für die eigene Situation beurteilen und anwenden.
- **Komplexität:** das Gesundheitssystem verlangt den Menschen zu viel ab.
- **Gestaltungsauftrag:** Strukturen und Informationen müssen gesundheitskompetentes Handeln ermöglichen.

Versichertenperspektive – Wie sieht es heute aus?



Ein (noch) gesunder Versicherter der AOK Nordost:

45 Jahre, etwas Übergewicht und leicht erhöhter Blutdruck, Rückenbeschwerden und hohe Belastung durch Beruf & Familie

Heute muss er: Vorsorgeuntersuchungen kennen, Termine koordinieren, Blutdruck dokumentieren, Ernährung verbessern, GesundheitsApps vergleichen, Bonusprogramme verstehen, Schritte zählen, Befunde sammeln, Empfehlungen abstimmen, Dokumente in die ePA laden usw.



Systemfehler: Wir befähigen Menschen für die Komplexität, statt das Gesundheitssystem einfacher zu gestalten.

Der Weg: Gesundheit – gesteuert und intuitiv.

MedTech enabled Prävention gibt es schon heute!

MedTech verbindet Prävention, Früherkennung und Versorgung, nicht nur bei Krankenkassen

- **Primärprävention:** Aktivitätstracker, digitale Gesundheitskurse bis hin zu KI-gestützter Gesundheitsberatung helfen dabei gesund zu bleiben
- **Sekundärprävention:** Digitale Gesundheitsanwendungen, Wearbles, KI-gestützte Ernährungsauswertung und Online-Coaches unterstützen beim Management verschiedener Krankheitsbilder. Fernbehandlung in Pflegeeinrichtungen
- **Tertiärprävention:** Telemonitoring, um Verschlechterung und Folgeschäden zu verhindern



82%
Smartphone-
Nutzung,
41% Smartwatch
-Nutzung in
Deutschland*

Schon jetzt sind digitale Gesundheitsangebote und Wearable im Alltag angekommen. Kunden wollen zukünftig auch Ihre Gesundheit digital mitgestalten!

Die Zukunft: Gemeinsam machen die Prävention „unsichtbar“ aber alltagtauglich

- **Proaktiv:** Krankenkassen stehen Daten zur Verfügung und bieten eine aktive vorausschauende Unterstützung nicht erst auf Antrag an.
- **Personalisiert:** Jeder erhält individuelle Empfehlungen durch Krankenkassen auf Grundlagen seiner Gesundheitsdaten. MedTech erkennt persönliche Risiken frühzeitig und schlägt passende Maßnahme vor. Der Versicherte wird gezielt und persönlich durch das Gesundheitssystem gelotst.
- **Integriert:** Digitales Ökosystem agiert mit Krankenkassen statt Einzellösungen - Technologie verschwindet in den Hintergrund.
- **Vertrauenswürdig:** Wenn die AOK sich meldet, lohnt es sich hinzuschauen - Vertrauen statt Informationsflut.

Die beste Prävention fühlt sich nicht wie Prävention an.



Mit klaren Leitplanken gemeinsam in die Zukunft



Erwartungshaltung*

- 72 % der Versicherten wünschen sich die Krankenkasse als Ansprechpartner für eine optimale Gesundheitsversorgung
- 87 % der Versicherten würden es begrüßen, wenn ihre Krankenkasse mit einem passenden Versorgungsangebot auf sie zukäme
- 81 % der Versicherten wollen alle Services ihrer Krankenkasse in einer einzigen App nutzen können

Vertrauen

- Verantwortungsvoller Umgang mit Daten
- Zustimmung oder Opt-Out - Lösung

Digitalkompetenz

- Technologie stärkt die Gesundheitskompetenz, statt neue Komplexität zu erzeugen. Der Aufwand für die Versicherten muss sinken.

Interoperabilität

- Verpflichtende Datenstandards
- Systeme, die miteinander kommunizieren

Vielen Dank!

Marek Rydzewski

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender
AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

Tel. 0800 265080-32500

E-Mail marek.rydzewski@nordost.aok.de