



Gesundheitstag bei der helsa Group International in Gefrees

Unter dem Motto: „Ihre Gesundheit ist uns wichtig!“ veranstaltete die helsa Group International, gemeinsam mit der AOK und der Johannes Apotheke Gefrees, am Mittwoch, 23. November 2016, erstmalig einen Gesundheitstag für alle Mitarbeiter am Standort Gefrees. Jeder der 150 Beschäftigten hatte die Möglichkeit ganz individuell und für sich persönlich seinen Gesundheitsstatus überprüfen zu lassen und sich Anregungen und Tipps zur Verbesserung und Vorbeugung von Krankheiten und Beschwerden zu holen.

Gleichgewicht und Koordination zu trainieren ist in vielerlei Hinsicht eine lohnende Sache, so hält es den Körper flexibler, man kann sich bei Stürzen besser abfangen, aber auch die gesamte Muskulatur wird trainiert und gestärkt, was die Haltung verbessert und Rückenschmerzen mindert. Schon kleine Trainingseinheiten helfen hier. In einem Parcours hatten die „Helsaner“ Gelegenheit, Koordination und Gleichgewicht zu testen und zu trainieren. Balance zu halten auf einem wackeligen Ballkissen oder einbeinig und dennoch gefestigt einen Standkreisel zu besteigen fordert Gleichgewicht und Muskeln ebenso heraus wie das Stehen auf einer weichen Faszien-Rolle oder Bewegungen auf der luftgefüllten Halbkugel. Aber was kann man im Alltag tun? „Ganz einfach“, verrät uns Frau Ulrike Fischer von der AOK, „einbeinig Zähneputzen, ein Handtuch rollen und darauf balancieren. Wer täglich 10 Minuten seine Koordination trainiert merkt bereits nach 2 Wochen eine deutliche Verbesserung.“ Natürlich ist es auch ratsam sich gezielte Kurse zu suchen und unter fachkundiger Anleitung zu trainieren.

Ein sogenannter Challenge Test fordert das Gleichgewicht auf unterhaltsame Weise heraus. Stehend auf einem instabilen beweglichen Kreisel, kann man allein durch Bewegung der Beine ein Fangnetz auf einer Leinwand steuern und damit dort herumschwirrende Schmetterlinge einfangen. Gar nicht so einfach, aber effektiv.

Dass Dauerstress krank machen kann, ist weitläufig bekannt, doch wie hoch ist der eigenen Stresslevel überhaupt? Ein Cardioscan gibt persönlich und diskret Auskunft über den Stress Index und den Fit-Level und damit ein Indiz für Handlungsbedarf hinsichtlich Stressabbau, Entspannungstherapie oder einen anstehenden Arztbesuch.

Frau Wilma Schreiner, von der Johannes Apotheke Gefrees, überprüfte Blutzucker, Blutdruck und Herzfrequenz der Mitarbeiter, erklärte jedem seine Messergebnisse und eventuellen Handlungsbedarf. Wirbelsäulenvermessung sowie eine 45 Minütige Trainingseinheit zum Thema „Gesunder Rücken im Beruf“ standen ebenfalls auf dem Programm.

helsa-Personalleiterin Frau Christine Dürrbeck und ihr Team, die diesen Tag organisiert haben, betrachten die Veranstaltung als wichtiges Signal um Mitarbeitern Wertschätzung entgegenzubringen und Ihnen Gesundheitsprophylaxe zu ermöglichen. Weitere Aktionen dieser Art sind dann in Folge geplant.



Natürlich darf ein Gewinnspiel nicht fehlen, die AOK verlost unter allen Teilnehmern drei Gesundheitsbags die an Frau Brigitte Nordhaus, Frau Manuela Becher-Riess und Frau Ute Haberstumpf gingen.

Der Tag kam sehr gut an. Thorsten Bielek, Entwicklungsmitarbeiter bei helsa resümiert: „So einen Tag habe ich mir schon lange mal gewünscht. Ich nehme mir Anregungen für kleine Übungen mit, die ich mit einfachen Mitteln im Alltag einbauen kann. Wäre toll wenn es so etwas öfter gäbe.“ Und Alexander Frohmader, Produktionsmeister berichtet: „ die Atmosphäre heute war wirklich klasse, ich nehme viele Anregungen mit und weiß Bescheid wie es um meinen Streßlevel bestellt ist. Hoffentlich gibt es eine Fortsetzung“.