

Zur honorarfreien Veröffentlichung

Bad Neustadt a. d. Saale, den 05.12.2017

Gesundheitsförderung im Landratsamt Rhön-Grabfeld

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Landkreises nutzten 3. Gesundheitstag



Foto: Ilona Sauer, Landratsamt

stv. Landrat Josef Demar (2. von rechts) Hauptorganisatorin Ulrike Fischer (vorne 4. von rechts) und Personalratsvorsitzender Andreas Weber (rechts) eröffneten mit den Kooperationspartnern den 3. Gesundheitstag im Landratsamt Bad Neustadt. Die Bewirtung unterstützten vier Auszubildende.

Der im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements veranstaltete Gesundheitstag im Landratsamt fand auch in diesem Jahr sehr positive Resonanz. Bildschirmarbeitsplätze und überwiegend sitzende Tätigkeiten sind sowohl rückenbelastend, muskelverspannend und eine Belastung für die Augen. „Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt dem Landkreis Rhön-Grabfeld sehr am Herzen“ so stv. Landrat Josef Demar zur Eröffnung des 3. Gesundheitstags im Landratsamt. Das Angebot solle zum Ausdruck bringen, dass sich der Landkreis als Arbeitgeber um das physische und psychische Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgt.

„Uns ist es wichtig, die Beschäftigten bei einer gesunden Lebensführung zu unterstützen und das Bewusstsein für eine gesunde Lebens- und Arbeitsweise zu stärken“, sagte auch Ulrike Fischer, die von der Projektgruppe „Gesundheitsmanagement“ im Landratsamt den Gesundheitstag für die Kolleginnen und Kollegen maßgeblich organisierte. Ihr Ziel war es vor allem auch, dem einen oder anderen Mitarbeiter einen Motivationsstoß zu geben, künftig mehr Bewegung in seinen Alltag zu integrieren und Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückenproblemen aufzuzeigen.

Im Blickpunkt des Gesundheitstags standen gesunde Ernährung und Rückengesundheit. Los ging es mit einer Outdoor-Runde „Fit in den Tag“ um die Stadtmauer. In nur 17 Minuten waren die Teilnehmer zurück im Amt. Großes Interesse fand im Anschluss der Vortrag „Brainfood“ von Andrea Schmitt, Ernährungsberaterin der Barmer. Sie zeigte auf, dass eine gezielte Ernährung das Gehirn unterstützen kann, über den Arbeitstag hinweg leistungsfähig zu bleiben, statt in ein Zuckerkoma zu rutschen. Mathias Voll von der Barmer berichtete in seinem Vortrag zur Vorbeugung über Erklärungskrankheiten über die positiven Erfahrungen beim Einsatz mit der Nasenspülkanne.

Viele Rückenbeschwerden können durch eine Fußfehlstellung verursacht werden. Die vom Sanitätshaus Haas angebotene Fußdruckmessung spiegelte die Situation der Gelenke, Sehnen und Weichteile im Fuß wider. Daneben konnten die Interessenten mit Hilfe der Venenmessung die Funktion ihrer Venen vor Ort prüfen lassen.

Auch die Rückenmassage durch Isabelle Franz fand wieder sehr positive Resonanz. Sie kam mit ihrem mobilen Massage- und Wellnessstudio eigens ins Landratsamt und verwöhnte im 10-Minuten-Takt.

In der „aktiven Minipause“ belebte Personaltrainer Carsten Pusch vom Fitnesscenter Olymp den Großen Sitzungssaal mit präventiven Übungen für den Rücken mal auf andere Weise.

Dank der Unterstützung durch die Kooperationspartner Barmer Bad Neustadt, dem Sanitätshaus Haas, der mobilen Massagepraxis Isabelle Franz und dem Fitnessstudio Olymp war der Gesundheitstag insgesamt eine runde Sache. Für kulinarische Genüsse sorgten in den Pausen am Buffet die Metzgerei Trost Bad Neustadt mit gesunden Wraps und die Fruchtsaftkellerei Söder aus Sandberg mit Obst-Säften aus der Region.

Sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu sorgen, stellt für Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen eine Win-Win-Situation dar. So wird der Gesundheitstag weiterhin fester Bestandteil im Veranstaltungskalender des Landratsamtes sein.

