



Bad Neustadt a. d. Saale, den 9. November 2016

Gesundheitsförderung im Landratsamt Rhön-Grabfeld

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Landkreises nutzten 2. Gesundheitstag



Foto: Ilona Sauer, Landratsamt

v.l. Ines Sander, AOK Bad Neustadt, Thomas Henkel und Ulrike Fischer (Gesundheitsamt Landkreis Rhön-Grabfeld) und stv. Landrat Peter Suckfüll

Sehr gut angenommen wurde der vom Landratsamt in Kooperation mit der AOK Bad Neustadt a. d. Saale veranstaltete Gesundheitstag. Im Blickpunkt standen gesunde Ernährung und Rückengesundheit. Der Gesundheitstag ergänzt das Angebot der monatlichen Präventivmaßnahmen, die im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements des Landratsamtes durchgeführt werden.

Stv. Landrat Peter Suckfüll hob hervor, dass sich der Landkreis als Arbeitgeber gerne aktiv für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einsetzt und lobte das große Interesse. „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 Uli Fischer, die von der Projektgruppe „Gesundheitsmanagement“ im Landratsamt den Gesundheitstag für die Kolleginnen und Kollegen maßgeblich organisierte.

Es gab einen Vortrag über gesund essen und trinken im Beruf, die Mitarbeiter konnten eine Körperanalyse durchführen lassen und den Cholesterinwert sowie den Blutdruck messen und erläutern lassen. Für jeweils eine Stunde waren die Landkreis-Mitarbeiter beim arbeitsplatzbezogenen Rückentraining zum Mitmachen eingeladen. Wertvolle Tipps bekamen sie zum Beispiel für das Heben und Tragen sowie für Tätigkeiten, die mit langem Sitzen verbunden sind. Fachkundige Beratung leistete die AOK, die mit ihrem Team den ganzen Tag vor Ort war, auch beim

97616 Bad Neustadt a. d. Saale, Spörleinstrasse 11

Telefon 09771 94-303 . Telefax 09771 94-81 303

www.rhoen-grabfeld.de · ilona.sauer@rhoen-grabfeld.de

Beweglichkeitscheck Rücken. Mittels eines nach Medizinproduktegesetz zertifizierten Lagesensors konnte die Beweglichkeit verschiedener Gelenke in Gradzahl gemessen werden. In der Auswertung wurden dann die entsprechenden Muskeln, die für die Gelenkbewegung zuständig sind, auf einer Skala von 0,0 (stark eingeschränkt) bis 10,0 (sehr gute Beweglichkeit) bewertet.

Auch die Rückenmassage durch Isabelle Franz fand sehr positive Resonanz. Sie kam mit ihrem mobilen Massage- und Wellnessstudio eigens ins Landratsamt und verwöhnte im 10-Minuten-Takt. In der „bewegten Pause“ mit Personaltrainer Carsten Pusch vom Fitnesscenter Olymp war der Große Sitzungssaal einmal auf andere Art belebt.

An einem Gesundheitstag darf natürlich auch der kulinarische Genuss nicht fehlen. Gesund essen und trinken kann richtig lecker sein, davon konnte man sich in den Pausen am Buffet mit Snacks aus der Region und gesponserten Getränken von der BIONADE überzeugen. Auch die Stadt Bad Neustadt unterstützte den Gesundheitstag mit Gutscheinen für das Triamare, die beim Gewinnspiel verlost wurden.

„Es war insgesamt ein rundes Programm“, so der Tenor zu diesem Tag. Bestätigung genug für das Gesundheitsteam, weitere Aktionen zum Wohl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu planen.