

„Fitness ist ein kostbares Gut“

Rehazentrum Bad Eilsen: Zweiter Gesundheitstag für 250 Mitarbeiter

VON CORD-HEINRICH MÖHLE

Bad Eilsen. Das Rehazentrum der Deutschen Rentenversicherung ist nicht nur ein Spezialist darin, die Patienten wieder fit zu machen für den Arbeitsmarkt. Der „Chefetage“ liegt auch die Gesundheit der immerhin 250 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr am Herzen. Grund genug, in den Räumen des Fürstenhofes den zweiten Gesundheitstag zu veranstalten. „Die Fitness ist ein kostbares Gut“, erklärte Kerstin Henke, verantwortlich für die Organisation der Aktion. „Daher fördern wir nicht nur die Prävention, sondern investieren auch regelrecht in die Gesundheit. Für den Arbeitgeber rechnet es sich auf jeden Fall.“

Damit keine großen Wartezeiten vor den einzelnen Stationen entstanden, waren die Interessenten „getaktet“ worden. So wusste jeder, wann es Zeit für ihn war, die Angebote im Rahmen des Gesundheitstages unter die Lupe zu nehmen.

„Nicht nur der Körper braucht tägliche Fitness, sondern auch das Gehirn muss gefordert werden, damit es langfristig aktiv und leistungsfähig sein kann.“ Dieses ist eine der Kernaussagen der BKK Public mit Hauptsitz in Salzgitter. Deren Mitarbeiterinnen stellten im Fürstenhof einige einfache Übungen vor, mit denen die kognitiven Fähigkeiten gestärkt und gleichzeitig Stress abgebaut werden kann. Unter anderem, so die BKK, solle man versuchen, rückwärts zu sprechen. Mit der Zeit werde es gelingen, immer schneller zu reden. Besonders gefordert würden das Sprachzentrum und die Konzentrationsfähigkeit. Und wer versuche, Wörter spiegelverkehrt zu schreiben, fordere das Gehirn immens und verbessere gleichzeitig die Kommunikati-



Welche exotische Frucht befindet sich im Kasten? Diese Frage muss per Tastsinn beantwortet werden.

möh

on zwischen beiden Gehirnhälften.

Das Praxisteam um Dr. Milde, der gleichzeitig Betriebsarzt des Rehazentrums ist, nutzte den Gesundheitstag, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einer kostenlosen Gripeschutzimpfung auf den Winter vorzubereiten. Die Apotheke B33 setzte sich in enger Zusammenarbeit mit der AOK Stadthagen mit einem Venenmessgerät in Szene. Hierbei wurde zunächst das Blut aus den Venen gepumpt, dann stellte das Gerät fest, wie

schnell es wieder zurückfließt. Wer nicht den „normalen“ Wert erreichte, erhielt sogleich den Hinweis, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Die Apotheke, die in Rinteln und in Bückeburg vertreten ist, bietet die Venenmessung auch in ihren eigenen Räumlichkeiten an, wie Ingrid Giesemann, verantwortlich für die Messung im Fürstenhof, mitteilte.

Die AOK Stadthagen informierte weiter über ihre allgemeinen Leistungen. Mitarbeiterin Catrin Perleberg hielt einige Kurzvorträge zum Thema „Wa-

rum vegetarisch?“. Ihre Hauptaussagen lauteten: „Vegetarisch schmeckt, es macht topfit und lässt das Herz höherschlagen.“ Mit einem Fühlparcours (es galt, exotische Früchte und Gemüse zu erraten) und einer Handkraftmessung sowie mit Informationen zu ihrem „Länger-besser-Leben“-Programm, das auch überörtlich schon Schlagzeilen gemacht hat, wartete die BKK 24 aus Obernkirchen auf. Und für den kleinen Hunger zwischendurch gab es frisches Obst.

Das Rehazentrum bietet ne-

ben dem Gesundheitstag schon seit Längerem einige Aktionen und Maßnahmen an, um die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu fördern. Auch Lebenspartner dürfen am Betriebssport teilnehmen. Die Klinik verfügt über einen Arbeitsschutzausschuss, veranstaltet regelmäßig eine Aktionswoche „Alkohol – weniger ist mehr“ und hat zudem einen Schwerbehindertenvertreter. Außerdem stehen noch viele weitere Fortbildungen „rund um die Gesundheit“ auf dem jährlichen Veranstaltungskalender.