

Gesundheitsförderung

Programm „Länger besser leben“ seit über einem Jahr auch in Bad Münde.

Die Cambridge-Universität hat ein Programm entwickelt, mit dem sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängern lässt.

Ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, Nikotinstopp und umsichtiger Umgang mit Alkohol sind die Voraussetzungen für ein längeres Leben. Im Rahmen der Gesundheitsförderung bei der Ardagh Group hat sich das Werk Bad Münde daher im September letzten

Jahres entschlossen, beim „Länger besser leben“-Programm der Krankenkasse BKK24 mitzumachen. Es begann mit einer Fragebogenaktion der Krankenkasse sowie mit mehreren ausführlichen Informationsveranstaltungen im Werk.

Der Diplom-Sportwissenschaftler Markus Grote ist dafür zuständig, einen wichtigen Baustein dieses Programms durchzuführen: Er ist als „Gesundheitscoach am Arbeits-

platz“ im Werk unterwegs und schaut sich die Arbeitsplätze sowie die Arbeitssituationen an. In persönlichen Gesprächen macht er sich ein individuelles Bild von jedem Mitarbeiter in seinem Beschäftigungsumfeld. Danach gibt er Tipps für eine bessere Arbeitssituation. Es geht dabei nicht nur um das Verhalten des Mitarbeiters, sondern auch um die Arbeitsabläufe.

Astrid Wingerath