

„Fitness ist ein kostbares Gut“

Rehazentrum Bad Eilsen: Zweiter Gesundheitstag für 250 Mitarbeiter

Bad Eilsen. Das Rehazentrum der Deutschen Rentenversicherung in Bad Eilsen ist nicht nur ein Spezialist darin, die Patienten wieder fit zu machen für den Arbeitsmarkt, der „Chefetage“ liegt laut eigenem Bekunden auch die Gesundheit der immerhin 250 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, sodass jeder wusste, 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, um langfristig aktiv und leistungsfähig zu sein.“ Dieses ist eine der Kernaussagen der BKK Public mit Hauptsitz in Salzgitter. Die Mitarbeiterinnen stellten im Fürstenhof einige einfache Übungen vor, mit denen die kognitiven Fähigkeiten gestärkt und gleichzeitig Stress abgebaut werden können. 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,



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

möh

fordere das Gehirn immens und verbessere gleichzeitig die Kommunikation zwischen beiden Gehirnhälften.

Das Praxisteam um Dr. Burkhard Milde, der gleichzeitig Betriebsarzt des Rehazentrums ist, nutzte den Gesundheitstag, um die 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 wur-

de zunächst das Blut aus den Venen gepumpt, und das Gerät stellte dann fest, wie schnell es wieder zurückfließt. Wer nicht den „normalen“ Wert erreichte, erhielt so gleich den Hinweis, sich in ärztliche Behandlung zu begeben.

Die AOK Stadthagen informierte weiter über ihre allgemeinen Leistungen, und Mitarbeiterin Catrin Perleberg hielt einige Kurzvorträge zu folgendem Thema: „Warum 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 BKK24 aus Oberkirchen auf. Und für den kleinen Hunger zwischendurch gab es frisches Obst.

Das Rehazentrum bietet neben dem Gesundheitstag schon seit Längerem einige Aktionen

und Maßnahmen an, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern. So dürfen unter anderem auch Lebenspartner 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 Veranstaltungskalender.

möh