

EIFEL Arbeitgeber informiert und motiviert



1. Gesundheitstag der Kreisverwaltung ein voller Erfolg.

Beratung, Übungen und Tests für die Mitarbeiter.

Ist mein Cholesterin zu hoch? Wie ungesund ist Salz eigentlich? Muss ich mehr Sport machen? Diese und andere Fragen stellten sich die Teilnehmer des Gesundheitstags – und erhielten eine Antwort. Labortests, Beweglichkeitstest, Stresstest – der erste Gesundheitstag beantwortete viele Fragen und lieferte gleichzeitig neue Impulse für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung.

In der Ausstellung zum Thema Salz etwa zeigten die Mitarbeiterinnen der AOK, wie viel Salz in Lebensmitteln steckt und beantworteten alle Fragen rund um das beliebte Mineral. Studien haben gezeigt, dass die meisten Deutschen den Richtwert zur Salzaufnahme von sechs Gramm pro Tag deutlich überschreiten. Durchschnittlich essen Frauen acht Gramm Salz, Männer sogar zehn Gramm. Dadurch erhöht sich beispielsweise das Risiko für einen Schlaganfall. Das meiste Salz wird durch verarbeitete Lebensmittel aufgenommen, vor allem Brot, Fleisch- und Wurstwaren, Käse oder Fertiggerichte.

Außer der Ernährung stand auch die Bewegung im Fokus. Denn besonders für Büroangestellte hat die Bewegungslosigkeit fatale Folgen, die sich am Muskel-Skelett-System bemerkbar machen in Form von Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden. Der Beweglichkeitstest mobee fit zeigte den Teilnehmern, wie es um ihren Bewegungsapparat bestellt ist und machte Übungsvorschläge zur Aktivierung der betroffenen Bereiche. In der sogenannten Bewegungspause lernten die Mitarbeiter, welche Bewegungen den Körper entlasten und somit zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer zum Gesundheitstag waren ausnahmslos positiv.

<http://www.regionalmarke-eifel.de/Gesundheitstag-Kreisverwaltung.htm>