

16. April 2010

## Damit das Personal gesund bleibt

**Gesundheitstage im St. Josefshaus mit rund 200 Teilnehmern / Vielfältiges Programm mit Massage, Vorträgen und Fitness-Tests.**



Mit Qi Gong, zeigte Alfred Metzenroth vom Gesundheitszentrum Verimeer bei den Aktionstagen im St. Josefshaus, werden Geist und Körper locker. Foto: Indrid Arndt

HERTEN. Zum fünften Mal seit dem Jahr 2000 organisierte das St. Josefshaus Herten für seine insgesamt 1300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, für Gäste sowie Interessenten aus Rheinfelden im Therapiezentrum zwei Gesundheitstage unter dem Motto "Umgang mit psychischen Belastungen und Stress".

"Gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeiter sind unser größtes Kapital," betonten nachdrücklich Personalleiterin Beate Pfiender-Muck und Matthias Wettig, Fachkraft für Arbeitssicherheit, das Credo der Einrichtung für Behinderten- und Altenhilfe. Und weiter: "Nur so kann eine qualitativ hochwertige Betreuung garantiert werden. Fortbildung, Beratung und Prävention sind dabei ganz wichtige Aspekte, seit vor 13 Jahren ein entsprechender Arbeitskreis gegründet wurde."

Für das hochinteressante und sehr umfangreiche Programm konnten diesmal die AOK, die BGW ( Berufgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege), das Gesundheitszentrum Verimeer, Vertreter des Fitnesstreffs Herten sowie Ärzte zur Mitgestaltung gewonnen werden. Die Resonanz der etwa 200 Teilnehmerinnen

und Teilnehmer war durchweg positiv, sie sprachen sich lobend über die ausgezeichnete Organisation, die gute Umsetzbarkeit in Beruf und Alltag aus und äußerten den Wunsch, solche Tage auch in Zukunft fortzuführen.

Die BGW informierte an ihrem Stand nicht nur über die Gefahren im Arbeitsleben und wie vorzubeugen ist, sondern bot auch wohltuende Rückenmassagen an. Der Fitnessstreff Herten lud ein, sich auf dem Fahrradergometer einem allgemeinen Herz-Kreislaufstest zu unterziehen mit Empfehlungen für eine bessere Kondition und Belastbarkeit. Bei manch einem gab es hier ein langes Gesicht, hatte er sich doch für wesentlich sportlicher gehalten. Jederzeit gut zu Fuß bedeutet nicht nur schmerzfrei durch einen manchmal anstrengenden Tag zu gehen, sondern auch Sicherheit am Arbeitsplatz. Mit welchem Schuhwerk das umsetzbar ist, demonstrierte und erklärte detailliert die Firma Ketterer & Liebherr.

Entspannungsangebote vermittelte das Gesundheitszentrum Verimeer durch Kurse zum Beispiel über Qi Gong und Indian Balance. Vorträge zum Thema Burn-out oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit rundeten die theoretischen und praktischen Informationen ab.

Ein Stresspilot gab Auskunft über die momentane Belastungssituation, Antwort auf die Frage, was Stress alles macht mit unserer körperlichen Befindlichkeit konnten die Teilnehmer in der Stresskammer erfahren. Simulierte Faktoren wie Enge, Angst, schlechte Arbeitsatmosphäre, mangelnde Beleuchtung oder Lärm zeigten, dass hier der Mensch schnell an seine Grenzen kommt. Ziel soll sein, dieser Thematik in den Unternehmen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Durch psychosomatische Erkrankungen fallen jährlich immer mehr Fehltage an.

Tipps für eine gesunde Ernährung ohne viel Aufwand und trotzdem mit allen notwendigen Nährstoffen versehen rundeten das gesamte Programm ab, durch leckeres Obst überall zum zugreifen für jedermann blieb es nicht nur bei der Theorie.

Autor: Ingrid Arndt

---

WEITERE ARTIKEL: RHEINFELDEN

---

## **Damit weniger Energie flöten geht**

Stadtbaumamt steckte im vergangenen Jahr viel Arbeit und Geld in die energetische Sanierung von öffentlichen Gebäuden. **MEHR 1**

## **Ibig möchte eine Auszeit nehmen**

Die Gartenfreunde suchen einen Vorsitzenden. **MEHR**