

Mit Übungen gezielt gegen Defizite arbeiten

Angermünde (AK). Die Beschäftigten des Krankenhauses Angermünde haben ihre Gesundheit und Fitness getestet. Der Gesundheitstag wurde vorige Woche mit Unterstützung der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) organisiert.

Was einfach aussah, entpuppte sich für viele als Herausforderung – das sogenannte Balanceboard. 30 Sekunden soll man sich in der Mitte halten, was nur wenigen gelang. Dabei zeigte sich, wer bereits sportlich aktiv ist. Dieser besondere Test gibt auch Hinweise auf mögliche Fehlstellungen des Körpers, die langfristig zu Beschwerden führen können.

Einer, der den Balanceboard-Test mit Bestnoten absolvierte, war Maik Micklich, Mitarbeiter des Reinigungspersonals. Auch sein Body Mass Index (BMI) als Maßstab für gesundes Körpergewicht erwies sich als vorbildlich. „Ich treibe viel Sport, am besten jeden Tag“, sagte der 45-Jährige, zu-

frieden mit seinen Ergebnissen.

„Der Aktionstag soll dazu anregen, den Blick einmal gezielt auf die eigene Gesundheit zu richten und diese selber einzuschätzen“, sagte Krankenhausverwaltungsleiterin Marita Schönemann. „Nur wer selbst gesund ist, kann mit ganzer Kraft für die Gesundheit der Patienten arbeiten.“

Die Auswertung des Balanceboards zeigt nicht nur Defizite in der sportlichen Aktivität. Ebenso wichtig sind die genaueren Analysen von Fehlbelastung und Dysharmonie in der Haltung, auf die mit gezielten Übungen reagiert werden kann. Das Krankenhaus Angermünde hat sich wie auch die anderen Krankenhäuser der GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit mbH für die Gesundheitsförderung der Beschäftigten besondere Ziele gesetzt. Seit einem Jahr sind die GLG-Einrichtungen Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (DNGfK). Die Mitglied-

schaft ist mit der Verpflichtung verbunden, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern regelmäßig Anregungen für Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu geben.

Die DAK wirkt dabei als aktiver Partner mit. Ihre Mitarbeiterinnen berieten die Krankenhausbeschäftigten individuell und hielten viele Tipps bereit. So warben sie beispielsweise für das Nordic Walking als idealen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag.

Als klare Favoriten beim Gesundheits- und Fitness-Check erwiesen sich die Physio- und Ergotherapeutinnen des Krankenhauses, die schon berufsbedingt auf eine gute Haltung und ausreichend Bewegung achten. Alle Teilnehmer der Aktion fühlten sich positiv motiviert, so dass der nächste Gesundheits-Check sicher noch besser ausfallen wird.

Am 21. Februar werden die Mitarbeiter des Prenzlauer Krankenhauses zu einer Aktion „Gesundheitsförderung für Mitarbeiter“ eingeladen.