

Die Gesundheit im Test

Ein Tag für die Fitness der Mitarbeiter mit Unterstützung der DAK

In der vergangenen Woche konnten die Beschäftigten des Krankenhauses Angermünde ihre Gesundheit und Fitness testen. Der Gesundheitstag wurde mit Unterstützung der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) organisiert. Was einfach aussah, entpuppte sich für viele als Herausforderung – das sogenannte Balanceboard. Sich 30 Sekunden in der Mitte zu halten, gelang nur wenigen. Dabei zeigte sich, wer sportlich aktiv ist. Die-

ser Test gibt auch Hinweise auf Fehlstellungen des Körpers, die langfristig zu Beschwerden führen. Maik Micklich, Vorarbeiter des Reinigungspersonals, absolvierte den Blanceboard-Test mit Bestnoten. Auch sein Body Mass Index (BMI) als Maßstab für gesundes Körpergewicht ist vorbildlich. „Ich treibe viel Sport, am besten jeden Tag“, zeigte sich der 45-Jährige zufrieden. „Der Aktionstag soll dazu anregen, den Blick gezielt auf die eigene

Gesundheit zu richten“, sagte Krankenhausverwaltungsleiterin Marita Schönemann. „Nur wer selbst gesund ist, kann mit ganzer Kraft für die Gesundheit der Patienten arbeiten.“ Seit einem Jahr sind die GLG-Einrichtungen Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (DNGfK). Sie müssen den Mitarbeitern regelmäßig Anregungen für Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz geben. (MM)



Das Balancebord lässt bei der getesteten Person viele Rückschlüsse auf die Gesundheit zu. Foto: GLG