

Schritte zählen als Motivation

Roche, DSM und Bayer bieten Infos zur Gesundheit.

GRENZACH-WYHLEN (eim). Seit 2005 veranstalten die Roche Pharma AG, DSM und die GP Grenzach-Produktion von Bayer einen Tag, an dem die Beschäftigten im Mittelpunkt stehen. Gesund bleiben und Unfälle vermeiden sind die beiden Grundanliegen, dabei geht es durchaus nicht nur um den Berufsalltag, auch für Unfallvermeidung in der Freizeit gibt es viele Tipps. "Bewege Dich gesund" lautete das diesjährige Motto. An zahlreichen Stationen hatten die Mitarbeiter Gelegenheit, ihre Fitness zu testen und erhielten dabei von Fachleuten sachkundige Ratschläge. So wurde an einer Station eine Bewegungsanalyse vorgenommen. Dabei ging es um Belastungsfähigkeit von Schultergürtel und Nackenmuskulatur.

Michael Übelhör von Motio GmbH hatte einen Computerarbeitsplatz aufgebaut. Mittels einfacher Hilfsmittel wie einem falsch eingestellten Schreibtischstuhl oder zweier mit Sand gefüllten Flaschen, dazu einer ungünstig positionierten Tastatur demonstrierte er den Mitarbeitern die kleinen Tücken des Alltags, die sich dann aber leider sehr schnell zu Rückenschmerzen oder Bandscheibendefekten fröhnen können. "Oftmals schaden sich Mitarbeiter mit Kleinigkeiten, zum Beispiel indem sie falsch sitzen oder Geräte einfach ungünstig anordnen," erklärte Übelhör.

Bewegung als Ausgleich zu vorwiegend monotoner Tätigkeit wird in den drei Firmen seit langem unterstützt. Udo Binninger, Leiter des betriebsärztlichen Dienstes für alle drei Unternehmen, bewertete es als Erfolg, dass die etwa 30 Programme zur Gesundheitsförderung gut angenommen werde. "Gerade mit der Vielfalt dieser Angebote bieten wir für alle Formen der Belastung etwas an, damit ein wirksamer Ausgleich gefunden werden kann" sagte er. Schwerpunkt dieses Sicherheits- und Gesundheitstages war eine Schrittzähleraktion. Dazu finden sich kleine Teams zusammen und messen mit einem Schrittzähler ihre zurückgelegten Fußwege. Online werde diese Distanzen registriert und auf eine virtuelle Wanderung auf der Route 66 von Chicago nach Los Angeles angerechnet. Die besten Leistungen werden ausgezeichnet. Besondere Freude fanden junge Beschäftigte bei einem Alterssimulator. Damit ließ sich das Befinden eines über 60-jährigen Menschen nachempfinden.

Autor: eim

WEITERE ARTIKEL: GRENZACH-WYHLEN

Der Wechsel ist gut vorbereitet

Sabine Braun übernimmt die Leitung der Bärenfelsschule ab nächstem Schuljahr von Michael Weber. **MEHR**

Stimmung pur im Haus der Begegnung

Das Frühlingskonzert des Musikvereins Grenzach kommt beim Publikum sehr gut an. **MEHR**

Rockige Töne erklingen im Musikpavillon

Bei der offenen Probe der Guggenmusik Rolli-Dudel-Schränzer kamen wieder vier Interessierte. **MEHR**