

# Brasseler-Mitarbeiter starten fit in den Frühling

**Aktion:** Das neue Gesundheitsmanagement des Medizintechnikherstellers nimmt einen gelungenen Auftakt. An drei Tagen gibt es viele gute Tipps und Hilfestellungen – von vielfältigen Checks über Entspannung bis hin zur Ernährung

Lemgo (mv). „Fit in den Frühling“ heißt es auch bei der Firma Gebr. Brasseler: Der Medizintechnikhersteller sei quasi schon „von Natur aus“ der Gesundheit verpflichtet und werde seine bisherigen und zukünftigen Gesundheitsmaßnahmen für die Belegschaft nun noch gezielter angehen.

Zu Beginn der Maßnahmen im Rahmen des neuen Gesundheitsmanagements standen jetzt die ersten drei Gesundheitstage, wie es in einer Pressemitteilung heißt. Das Motto hieß „Gesundheit. Ein Geschenk, das sich jeder selber macht“. Und am ersten Tag erhielten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereits beim Eintreffen am Werkstor einen Flyer über die Angebote und eine Apfelbox – natürlich Apfel inklusive. Ab 10 Uhr waren dann alle Gesundheitsstationen von den externen Partnern besetzt.



**Alles drehte sich um die Gesundheit:** Bei der Firma Gebr. Brasseler konnten die Mitarbeiter an drei Aktionstagen viele Checks in Anspruch nehmen und praktische Übungen ausprobieren. FOTO: PRIVAT

Im Betriebsrestaurant waren der Back Check (Messung der Leistungsfähigkeit der Rücken- und Bauchmuskulatur) der AOK sowie der Balance-

Check (Messung der körperlichen Regenerationsfähigkeit) angesiedelt. Für die beiden Checks war eine Terminplanung im Vorfeld erforder-

lich, und so bildeten sich keine Schlangen, sondern die Kollegen gaben sich hier die Klinke in die Hand. Überhaupt waren Messungen ein Thema und

gut gebucht. Und so traf man sich ebenso beim Hörtest von Firma Sönke Diekmann sowie beim Stand der Leopoldapotheke zur Kontrolle des Blutdrucks, des Zucker- und Cholesterinwertes. Beim Sanitäts-haus Müller musste Blut zur Venenmessung „gepumpt“ werden, und auch die Leistungsfähigkeit verschiedener Muskelgruppen ließ sich bei Lippe Aktiv vergleichen.

Eine zweite große Überschrift war die Entspannung. An vielen Arbeitsplätzen wird sich wenig oder zumindest einseitig bewegt, und Verspannungen sind eine Volkskrankheit. Um das Bewusstsein dafür zu schärfen und Hilfestellung zu geben, gab es Vorträge des Betriebsarztes zur Ergonomie speziell bei Bildschirmarbeitsplätzen, Massagen und Infos zum Kinesiotape von Lippe Aktiv. Der TV Lemgo gab Tipps zum Muskeltraining mit dem Theraband sowie zur Progressiven Muskelrelaxation. Und, nicht

zu vergessen, die Galileo-Platte von Reaktiv Rügge, die mit verschiedenen Programmen Entspannung und Anspannung für die gesamte Muskulatur bietet.

Last but not least: Wer arbeitet, soll auch essen. Aber was ist das Richtige? Die Ernährungsberatung der AOK, sehr passend im Betriebsrestaurant platziert, und die Diätassistentin der Barmer GEK gaben Antworten. Erfreulicherweise wurde der Stand der Barmer von der Vollkornbäckerei Meffert betreut, die leckere und gesunde eigene Produkte dabei hatte, so dass das Essen tatsächlich nicht zu kurz kam.

Nach drei Tagen endete die Auftaktveranstaltung, und nun geht es an die Umsetzung der neuen Ziele. Die zukünftigen Maßnahmen namens „komfit“ sollen stärker auf die Bedürfnisse der einzelnen Bereiche abgestimmt werden, und so hat sich ein Steuerungskreis Gesundheit gegründet.