Gesundheitstag ein Vorbild für andere

Wichtig für alle Angestellten: Der richtige Stuhl, die richtige Brille, die richtige Ernährur

NEUMARKT (ws). Haben Sie die richtige Brille? Ernähren Sie sich im Büro richtig? „Weil die Mitarbeiter unser höchstes Gut sind" hat die Lammsbräu gestern einen Tag der Gesundheit und Ernährung veranstaltet. Thomas Weiß, der Beauftragte für Umwelt und Qualitätsmanagement bei Lammsbräu, plante den Tag mehrere Monate zusammen mit Firmenchefin Hemma Ehrnsperger und Bernhard Hanf.

Das Trio lud neun Firmen in den Innenhof der Brauerei, zudem stand der Betriebsarzt bereit. „Wir bieten das zum ersten Mal an", sagte Weiß, der es für nicht ausgeschlossen hielt, dass so ein Tag in einigen Jahren wiederholt wird. Denkbar sei auch, so sagten die Aussteller, dass das Angebot bei Bedarf von anderen Firmen abgerufen werden könne.

80 Mitarbeiter zählt das Unternehmen, das seit dem 18. Jahrhundert ein Familienbetrieb ist. „Die Altersstruktur verläuft bei uns querbeet", sagt Thomas Weiß. Darunter seien eben auch viele ältere Betriebsangehörige, viele davon litten unter Rückenproblemen.

Viele Probleme bei Fahrern

Besonders zu spüren hätten dies die Lastwagenfahrer, die bekanntlich viel sitzen und oft auch schwer heben müssten. Das Angebot, sich über eine Veränderung des Arbeitsalltags zu informieren, wurde reichlich angenommen. Egal, ob bei der Ernährungsberaterin, bei den Geräten von Provita Fitness Altdorf oder beim Eine-Welt-Laden: Alle Angebote waren gestern Vormittag dicht umlagert. „Das ist schon eine tolle Sache", sagt beispielsweise Josef Fürst (50), Verwaltungsleiter und Prokurist. Das Gesundheitsbewusstsein werde bei der Veranstaltung in lockerer Atmosphäre gestärkt, sehr wertvoll seien auch die Diskussionen, die zwischen den Angestellten entstünden.

„Da tauchen viele Fragen auf, die die Experten beantworten können und zudem gibt es aber auch Gespräche untereinander", sagt Josef Fürst. Er schätzt vor allem die Beiträge für die Ernährung sehr hoch ein, denn da könne jeder daran davon profitieren.

Josef Fürst (links) zeigt, welch großen Spaß Power-Walking machen kann.

Fotos: Sc

> *„Sehr wertvoll sind auch die Diskussionen zwischen den Angestellten."*
>
> Josef Fürst, Verwaltungsleiter

So rieten Monika und Alexander Reichl den Angestellten, tagtäglich viel Wasser zu trinken. „Das ist ungeheuer wichtig während des Tages", sagte Monika Reichl. Die Expertin gab zudem Tipps, wie die Konzentration während der Arbeit wieder verbessert werden könne.

„Man kann auf die Schnelle die Fitness wieder bekommen", sagte Monika Reichl, „so zum Beispiel durch Cross-Übungen oder durch eine spezielle Gymnastik." Da genügten oft ein paar Minuten und schon seien die Angestellten wieder besser drauf. Da sei es extrem wichtig, die Konzentration wieder auf Vordermann zu bringen, meinte die Expertin.

„Alle wichtigen Vitamine"

Von großer Bedeutung, so Reichl, sei unter anderem auch die richtige Sitzhaltung. „Da spielen die Bürostühle und der Abstand zum Computer eine ganz wichtige Rolle", sagt die 52-Jährige, die zudem dazu riet, bei der Ernährung vor allem auf sonnengereiftes Obst und Gemüse zurückzugreifen. „Die haben alle wichtigen Vitamine drin", sagte Monika Reichl.

Was vielfach vergessen werde, sei auch das Angleichen der Brille. „Alle ein bis zwei Jahre soll man nachschauen lassen, ob die Sehst noch richtig eingestellt ist", sagte ja Schlerf von Hirschmann Optik Berg. Denn vielfach merke der troffene es gar nicht gleich, wenn Sehstärke immer mehr nachla „Diese Leute haben oft Kopf und Augenschmerzen, darauf, ihre Brille nicht mehr stimmt, men die gar nicht mal gleich", s Anja Schlerf.

Ebenfalls mit dabei waren a das Nordic-Walking-Zentrum P feld, die Interessensgesmeinsc Zivil Courage Neumarkt für e gentechnikfreien Landkreis, Zie bauer Lücke, Ernährungsberat Sylvia Fritsch und die AOK, die Fettberatung anbot. Dabei kon man sehen, wie viele Fette u schiedliche Stoffe haben.