

MELLRICHSTADT

Damit's bei der Arbeit nicht zwickt und zwackt



Foto: Alle Georg Stock | Ernährungscheck leicht gemacht: Die aid-Ernährungspyramide der AOK zeigt, aus welchen Lebensmitteln sich eine ausgewogene Ernährung zusammenstellen lässt.



Von Georg Stock

19.06.2015 | aktualisiert: 03.12.2019 08:40 Uhr

„Prävention ist besser als Rehabilitation.“ Treffender lässt sich das Ziel eines betrieblichen Gesundheitsmanagements nicht ausdrücken. Für Nina und André Reich, die Geschäftsführer der Reich GmbH, stand es deshalb außer Frage, die Initiative des Betriebsrats zu einem Gesundheitstag mitzutragen und zu unterstützen. Der erste seiner Art bei Mellrichstadts größtem Arbeitgeber war in Zusammenarbeit mit der Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM) plakativ an der Überschrift „Denk an mich – Dein Rücken“ ausgerichtet. Nicht zuletzt deshalb, weil Rückenschmerzen als Volkskrankheit Nummer eins gelten.

Bei der Eröffnung nannte Betriebsratsvorsitzender Anton Bach zwei Gründe, die zur Initiative des ersten Gesundheitstags geführt haben: Zum einen sei dies dem „relativ hohen Krankenstand in 2014“ geschuldet, zum zweiten soll die BGHM-Präventionskampagne „Gesunder Rücken“ ein erster Schritt hin zu einem

betrieblichen Gesundheitsmanagement sein. Ausgerichtet auf Ziele wie Arbeitssicherheit, darunter Vorsorge und Gesundheitsschutz, sowie betriebliche Eingliederungsmaßnahmen und Gesundheitsförderung, wie Bach betonte.

„Die Gesundheit der Arbeitnehmer ist uns wichtig“, lobte Nina Reich die Idee des Betriebsrats, dem Thema Rücken diese Aufmerksamkeit zu widmen. Schließlich entstehen Rücken-Probleme sowohl durch Überlastung als auch durch zu wenig Beanspruchung. Wer also Rückenschmerzen verhindern will, muss wissen: Entscheidend ist das richtige, gesunde Maß der Belastung, schreibt die Geschäftsführung in einer Kurz-Broschüre zum ersten Reich-Gesundheitstag und appelliert an die Mitarbeiter: „Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben und die Arbeit – davon profitiert auch Ihr Rücken!“ Angegliedert war der Broschüre ein Preisausschreiben, das nicht nur mit attraktiven Gewinnen lockte, sondern auch wichtige Tipps zum Schutze der Gesundheit mit auf den Weg gegeben hat.

Die Zwischenhalle am Milleniumbau war am Mittwoch der angesagte „Gesundheitstreff“. Dort, wo täglich Teile der Produktion hin und her bewegt werden, standen große Plakatwände, Schautafeln und Infostände sowie Sport- und Trainingsgeräte samt Tischen mit medizinischem Geräte im Mittelpunkt. Dorthin zog es an diesem Tag die Reich-Mitarbeiter aus allen Abteilungen.

Aus gutem Grund, denn dieser Gesundheitstag kombinierte die unterschiedlichsten gesundheitsfördernden Maßnahmen mit folgenden Aktionsthemen: Das Schwerpunktthema „Denk an mich – Dein Rücken“ beleuchtete die Berufsgenossenschaft Holz und Metall aus unterschiedlichen Sichtweisen und Perspektiven, ausgerichtet insgesamt auf das Training der Balance für mehr Körperstabilität. Ein wichtiger Punkt galt der Ernährungsberatung durch die AOK anhand der aid-Ernährungspyramide samt einer Körperfettanalyse. Damit nicht genug: Unter dem Begriff „mobee fit“ hat die Krankenkasse eine Beweglichkeitsmessung angeboten, wobei dies als objektives Verfahren gilt, um gesundheitsrelevante Bewegungsdefizite zu erfassen.

Über die Themen Rehabilitation und Prävention informierte die Deutsche Rentenversicherung Nordbayern, den Punkten Arbeitssicherheit und gesunde Arbeit hat sich die IG Metall Schweinfurt gewidmet. Nicht minder gefragt waren die Bewegungs- und Fitnessübungen, wofür das Physio- und Fitnesszentrum Schmitt verantwortlich zeichnete, sowie die Blutdruck- und Blutzuckermessungen durch die Praxis von Betriebsarzt Dr. Hanns-Georg Kugel.

Gesundheitstage wie dieser bei der Firma Reich bieten Unternehmen die Möglichkeit, die Mitarbeiter über Gesundheitsthemen und gesunde Lebensweisen nicht nur zu informieren, sondern auch zu gesunden Verhaltensweisen anzuregen. Welche Bedeutung diesem Gesundheitstag auch von überörtlicher Seite beigemessen wird, ist am Blitzbesuch von Dr. Harald Berger in Mellrichstadt abzulesen. Der Leitende Medizinaldirektor der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern hat sich die Zeit genommen, persönlich vorbeizuschauen – eine Visite als Zeichen der Wertschätzung der Firma Reich. Und das dürfte für die Geschäftsführung mit Nina und André Reich auch ein Ansporn sein, dass dieser Gesundheitstag keine Eintagsfliege sein wird.

Nichts mehr verpassen: [Abonnieren Sie den Newsletter für die Region Rhön-Grabfeld](#) und erhalten Sie zweimal in der Woche die wichtigsten Nachrichten aus Ihrer Region per E-Mail.