

Gesundheit braucht Impulse

Gesundheitstag für die EnBW-Belegschaft



Informationen rund um die Gesundheit.

In der Breitenwiesenhalle in Hochdorf wurde am 14.11.2006 für die ca. 200 EnBW- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Gesundheitstag organisiert. An verschiedenen Ständen gestaltete die AOK ein attraktives Programm mit unterschiedlichen Gesundheits-Checks.



Leckereien am Büffet.

Die AOK bot einen kleinen Ausschnitt aus Ihrem AOK-Rückenkonzept. Am speziell entwickelten DAVID-Trainingsgerät 130 wurde die Kontraktionsstärke der Bauchmuskulatur getestet und anschließend computergesteuert ausgewertet. Auf der Grundlage dieser Information beriet AOK-Rückenstudioleiter Ralf Mutschler die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Weiterhin wurden im Gespräch hilfreiche Tipps darüber gegeben, wie man gegen Rückenprobleme vorbeugend aktiv werden kann.



"Kontakt in Zugrichtung aufnehmen



.... und: Zug! – Zug! – Zug!"

anschließend computergesteuert ausgewertet. Auf der Grundlage dieser Information beriet AOK-Rückenstudioleiter Ralf Mutschler die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Weiterhin wurden im Gespräch hilfreiche Tipps darüber gegeben, wie man gegen Rückenprobleme vorbeugend aktiv werden kann.



Kurzes Ausziehen der Schuhe zur Messung.

Neben Analysen und Messungen durften sich die ENBWler am Massagestuhl verwöhnen lassen.

Beraten wurde das Publikum auch nach dem Ergebnis der Körperfettanalyse. Die AOK-Ernährungswissenschaftlerin gab dabei wichtige Informationen rund ums Fett. Viele Tricks helfen dabei, auch unterwegs fettarm zu essen. Hamburger oder Fischfrikadellen liefern beispielsweise im Vergleich zu Curry- oder Bratwurst mehr Eiweiß, weniger Fett und weniger Kalorien.



Shiatsu am Massagestuhl

Gemessen wurde auch der CO-Gehalt in der Ausatemluft. CO gelangt in die Lungen, wenn verschmutzte bzw. rauchige Luft oder Tabakrauch eingeatmet wird. Bei

der CO-Messung kann sogar die Menge der am Tag gerauchten Zigaretten bestimmt werden.



"Tiefkühlprodukte sind eine gute Alternative zu frischen Lebensmitteln".



Je mehr CO, desto niedriger ist der Sauerstoffgehalt im Blut.



"Co verursacht Gesundheitsprobleme".