

# Gesundheit im Druck!

## Allerlei Gesundheitschecks bei der Nürtinger Zeitung/ Senner Druck



Das AOK-Gesundheitsteam steht für Sie bereit!  
Foto: NZ

Stark vertreten war die AOK am 24.01.2007 beim Gesundheitstag der Nürtinger Zeitung. Um unnötig lange Wartezeiten zu vermeiden, nahmen Kleingruppen verschiedener Abteilungen jeweils halbstündlich zwischen 11.00-17.00 Uhr die Gelegenheit wahr, Ihre Gesundheit durchchecken zu lassen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhielt eine Check-Karte, auf der die einzelnen Messwerte eingetragen und bewertet wurden. In der Summe bekamen die Besucher so wertvolle Informationen über Ihren allgemeinen Gesundheitszustand.

Einzelberatungen fanden zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Sucht statt. Ergänzt wurde das Angebot durch den BAD und die Vhs.

Feste Termine wurden im Vorfeld für den AOK-Massagestuhl vergeben. Hier ließen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einer 20minütigen Shiatsu-Massage verwöhnen. Mit gelockelter Muskulatur



Mit großem Interesse von Tisch zu Tisch... Foto: NZ

konnte die Arbeit danach wieder frisch und entspannt aufgenommen werden. Bei der Körperfettmessung erfuhren die Besucher von der AOK-Ernährungsberaterin Wissenswertes über Ihr Ernährungsverhalten.



„Lassen Sie sich einfach fallen!“

„Der Grundumsatz gibt an, wie viel Energie der Körper verbraucht, um normale Körperfunktionen wie Atmung, Stoffwechsellvorgänge und Blutkreislauf aufrecht zu erhalten.“



Etwas anstrengender stellte sich der Ausdauer-Steptest dar. Für die Dauer von 3 Minuten musste dieser absolviert und dabei die Herzfrequenz gemessen werden. Der Abschlusstestwert ergab einen Anhaltspunkt über die körperliche Fitness. Interessiert zeigten sich die Besucher auch für die CO-Messung. Der CO-Gehalt in der Ausatemluft ist nicht nur bei Rauchern erhöht, sondern kann auch wertvolle Hinweise zur Umweltbelastung liefern. Ein erhöhter Wert zeigt sich auch beim dauerhaften



„Gratulation! Bleiben Sie am Ball!“

Einatmen von Abgasen oder sonstigen Verbrennungsprodukten.