

TTS-Gesundheitstag in der Adventszeit 2006

Besinnung auf das eigene Wohlbefinden

In jedem Raum ein "Besinnungsthema". In dem am meist frequentierten Flur der Firma TTS deuteten an diesem Tag verschiedene AOK-Plakate darauf hin, was hinter der Tür auf die Interessierten wartete.

Mit Hilfe des AOK-Ausdauertests wurde die Fähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, sich ausdauernd zu belasten, gemessen. Durch die Bestimmung der Herzfrequenz konnte mit Hilfe einer Tabelle das Ergebnis ausgewertet werden.

Im Anschluss an den Gesundheitstag fand ein AOK-Nordic Walking-Kurs statt. Dadurch sollte die Mitarbeiterschaft zur Verbesserung der körperlichen Fitness motiviert werden. Durch diese Sportart wird nicht nur die Ausdauerfähigkeit verbessert, sondern durch den Stockeinsatz auch insbesondere die Schulter- und Rückenmuskulatur gekräftigt.



Ausdauer-Stepptest

3 Minuten "Auf und Nieder".



Wie hoch ist Ihr Kohlenmonoxidgehalt?



Beratung anhand des CO-Wertes.



Pusten ins Messgerät.

Angeboten wurde auch die Messung des Kohlenmonoxidgehalts in der Ausatemluft. Typische Nichtraucherwerte liegen bei der CO-Messung zwischen 0-5ppm.

Ein höheres Ergebnis lässt auf eine Belastung durch Luftverschmutzung oder

Passivrauch schließen. Bei Rauchern kann der CO-Wert auf bis zu >70ppm ansteigen. CO verhindert, dass dem Körper ausreichend lebensnotwendiger Sauerstoff zur Verfügung steht. Die Folge sind Gesundheitsbeeinträchtigungen.

Genießen durften die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Anwendung von Shiatsu-Massagen im Entspannungsraum. Im 15-Minuten-Takt erschienen die Personen, um sich im Massagestuhl verwöhnen zu lassen. Shiatsu steht bei der AOK-Entspannungsfachkraft Hilde Birkmaier hoch im Rennen. "Es stimuliert das autonome Nervensystem und hat eine tiefgreifende Wirkung auf die Funktion der inneren Organe". Somit dient es der Erholung und Regeneration. "Viele Menschen wissen nicht, dass die positiven Auswirkungen der Shiatsu-Massage auf der körperlichen Ebene auch eine Veränderung auf der Gefühlsebene bewirkt. Das bedeutet, es werden auch die emotionale Stabilität und die innere Gelassenheit gefördert".



Stress...



...und Entspannung

Einfacher war die Beantwortung der Fragen des AOK-Gesundheitsquizes für jene, die sich an allen 3 Aktionen beteiligten. Die Gewinner erfreuten sich an attraktiven Preisen zum Thema "Sport und Bewegung".