Auch ein Selbstbehauptungsseminar mit Erwin Timmers konnte beim Gesundheitstag belegt werden. ▪ Foto: Dahm

SA 13.10.11

Fit durch Gymnastik und Genuss

SEN wirbt bei Gesundheitstag für Vorsorgeuntersuchung, gute Ernährung und Sport

SOEST ▪ Zu schnell, zu hektisch, zu viel – Arbeit in Zeiten von Internet, Handy und Co. beansprucht viele Menschen. Wenn Arbeit als purer Stress empfunden wird, sind psychische und physische Folgen programmiert. Abhilfe soll beim Soester Entwicklungs-Netz (SEN) ein Gesundheitstag schaffen.

„Auch wenn die Situation manchmal eingefahren wirkt – gibt es immer Möglichkeiten mit dem Stress umzugehen", erklärte SEN-Geschäftsführer Jochen Draeger. Passend dazu fand gestern ein Kurs statt, in dem konkrete Tipps für den Umgang mit Stress gegeben worden sind.

Im Kurs unter dem Motto „Gesund will gelernt sein" gab es Ideen, um „genussvoll entspannen zu können". Des Weiteren gab es für die rund 150 Teilnehmer (Mitarbeiter und Teilnehmende des SEN) des Gesundheitstages zahlreiche Sport- und Bewegungsangebote wie Nordic Walking, Yoga und eine Fahhrradtour.

Außerdem bot Fachpersonal von heimischen Anbieter Mini-Gesundheitschecks wie Blutzucker- und Bluthochdruckmessung sowie Seh- und Hörteste an. „Die Hemmschwelle ist im Betrieb nicht so hoch wie einen Termin beim Arzt zu machen, hinzufahren und eine Vorsorgeuntersuchung zu machen – viele gehen erst zum Arzt, wenn sie schwer krank sind", meinte Draeger. Dabei hätte es „mehrere Aha-Erlebnisse" gegeben. Beispielsweise habe die Sehkraft bei einer Mitarbeiterin im deutlichen zweistelligen Bereich nachgelassen – ohne das sie es merkte. „Sie wird jetzt eine Sehhilfe brauchen – für solch einen Fall hat es sich bereits gelohnt", freute sich Jochen Draeger.

Bereits im Frühjahr fand der erste Gesundheitstag statt. Die gestrige Veranstaltung im und rund ums SEN-Gebäude am Doyenweg fand in Kooperation mit der Barmer-GEK-Krankenkasse statt.

„Wir wollen die Menschen schon am Arbeitsplatz einfangen und nicht anschließend versuchen vom Sofa zu bekommen", sagte Thorsten Becker, Bezirksgeschäftsführer der Barmer-GEK.

Ziel sei es, dass die Leute für das Thema Gesundheit sensibilisiert werden und zu Vorsorgeuntersuchungen zum Arzt gehen, Sport treiben und auf die Ernährungen achten. „So leben die Menschen länger und bleiben gesünder – dadurch sparen die Krankenkassen langfristig bares Geld", meinte Becker.

Bei einem Mittagessen – mit Rohkost und Suppe – konnten die Kursteilnehmer ein erstes Fazit ziehen. Anhand der Rückmeldungen will das SEN-Team entscheiden, welche Verbesserungen am Gesundheitstag getroffen werden können. „Ziel ist es", sagte Jochen Draeger, „das Thema bei SEN weiter zu vertiefen und auch Konsequenzen im Arbeitsalltag zu ziehen." ▪ mc