

Gestresst, aber gesund

Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiter-Gesundheitstage im LWL

Münster (ksp). „Jetzt atmen Sie aus und stemmen sich mit dem ganzen Gewicht gegen das Polster. Und drücken. Stärker.“ Sporttherapeut Marc Schulz ist zufrieden damit, wie Harald Schmidt mitmacht. Das Ganze noch einmal in die andere Richtung, und Schulz befreit den LWL-Mitarbeiter aus der giftgrünen Maschine. „Back-Check“ nennt sich die Prozedur, ein Belastungstest für Rücken- und Bauchmuskeln. Schmidts Ergebnisse sind gut, allerdings ist seine Rückenmuskulatur stärker ausgeprägt als seine Bauchmuskulatur – „das liegt bestimmt an der Gartenarbeit“, vermutet der Mitarbeiter in der Gehaltsabteilung. Zwei bis drei Mal in der Woche soll er nun seine Bauchmuskeln trainieren, damit keine Haltungsschäden drohen. Schmidt will der Empfehlung des Sporttherapeuten folgen, „obwohl mir Fußball spielen mehr Spaß macht“. Der Back-Check war eine Station der LWL-Gesundheitstage im No-

vember und Dezember, bei denen Betriebsärztin Angelika Böhm und ihr Team 72 Beschäftigte auf Herz und Nieren durchcheckten. „Die Untersuchten sind gestresst, aber gesund, die Frauen etwas fitter als die Männer“, fasste Angelika Böhm das Gesamtergebnis der Gesundheitstage zusammen.

Den 71 Prozent der Teilnehmenden, die Rückenschmerz gefährdet waren, gab die Ärztin einen einfachen Rat: „Machen sie mehr Sport, zum Beispiel in einer der zahlreichen Gruppen der Betriebssportgemeinschaft.“

In weiteren Stationen ermittelte Roswitha Niemann von der BKK Westfalen-Lippe Blutdruck, Cholesterin, Gewicht und Körperfett, Diplom-Oecotrophologin Doris M. Große-Börding vom Verband für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) informierte über gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. „Wir wollen das Projekt noch in diesem Jahr wiederholen“, erklärte Angelika Böhm.



Sporttherapeut Marc Schulz testet Rücken- und Baumuskulatur von LWL-Mitarbeiter Harald Schmidt.

Foto: LWL/Spichala