

# GUT. Gut für Ihre Gesundheit

## Der 1. Sparkassen-Gesundheitstag

Tom Taiber

Nach monatelanger Vorbereitung war es endlich so weit; der 1. Sparkassen-Gesundheitstag unter Federführung des JFK 2011/2012 fand am 23. Mai 2012 in den Veranstaltungsräumen der Hauptstelle statt.

Bei gesunden Canapés mit Vollkornsemeln, fettarmer Wurst und Käse begann dieser schöne Nachmittag. Nach ein paar einleitenden Worten der Projektleiterin Yvonne Guist und unseres Vorstandsvorsitzenden Dieter Seehofer startete für die 130 Teilnehmer der erste Programmpunkt des Gesundheitstages.

Wie wichtig es ist, sein Privat- und Berufsleben in Balance zu halten und welche Gefahren dabei entstehen, wenn das Gleichgewicht fehlt, erläuterte Anja Orthmann, Beraterin für das betriebliche Gesundheitsmanagement bei der AOK Bayern, in einem Vortrag.

Anschließend ging es für die Kolleginnen und Kollegen, in Gruppen aufgeteilt, zu den einzelnen Stationen:



### Hautkrebs-Screening:

Ein besonderes Highlight stellt das von der Audi BKK zur Verfügung gestellte Hautkrebs-Screening dar. Hautarzt Dr. Michael Gfesser, ein Dermatologe aus Ingolstadt, untersuchte die Mitarbeiter auf verdächtige Hautstellen.



### AUDI BKK:

#### Ernährungsberatung:

Die Audi BKK war durch zwei Ernährungsberaterinnen vertreten. Sie zeigten, wie wichtig eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist. Dass dies kein Hexenwerk ist, demonstrierten die Damen mit der Zubereitung von Wraps, die innerhalb von fünf Minuten fertig waren.



### Stresstest:

Wie hoch ist mein Stresslevel? Wie belastbar bin ich? Das wurde anhand des Stresspiloten der Audi BKK ermittelt. Ähnlich wie bei einem Lügendetektortest wird die elektrische Leitfähigkeit der Haut ermittelt. Sobald diese Werte außerhalb der Norm liegen, steht die Testperson unter Stress oder ist die Ruhe selbst.



**Therapiezentrum Synergie:**

Mit ein paar Gleichgewichtsübungen zeigten Oliver Lacher und sein Team vom Therapiezentrum Synergie einfachste Übungen zur Verbesserung der eigenen Körperbalance. Wenn es dann mal zu Zerrungen oder Verletzungen kommt, kann mit einem sog. „Kinesio-Tape“ entgegengewirkt werden.



Eine der häufigsten Ursachen für Probleme mit dem Bewegungsapparat entsteht durch langes und besonders falsches Sitzen während der Arbeit. Mit einer kleinen Rückenschule demonstrierte Oliver Lacher die richtige Haltung am Arbeitsplatz.



**AOK:**

Kraft-, Körperfett- und Lungenfunktionstest bot unser Kooperationspartner AOK an. Bei manchen Ergebnissen gab es viel Gelächter, aber auch Staunen.



**Gesundheitsamt Ingolstadt:**

Wie verhält man sich mit Alkohol im Blut? Welche Auswirkungen hat das auf meine Wahrnehmung? Und was passiert bei Schwangeren, die trinken? Dies erklärten die Beraterinnen des Gesundheitsamtes Ingolstadt.



**DKMS:**

Bei einem Stand der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) konnten sich interessierte Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter über die verschiedenen Möglichkeiten einer Knochenmarkspende informieren.



Um 17:45 Uhr waren die einzelnen Stationen beendet. Nun wurde das Feedback ausgefüllt und in die Losbox geworfen. Nach abschließenden Worten von Andreas Kellerer – der mit Inge Baumeister das betriebliche Gesundheitsmanagement bei uns im Hause betreut - begann für die 130 Mitarbeiter der hart verdiente Feierabend.

dem JFK zu einem erfolgreichen Gelingen des Gesundheitstages beigetragen haben.

Wollen Sie künftige Veranstaltungen aktiv mitgestalten? Das -Fit Gesundheitsmanagement stockt das Projektteam auf. Sie können dabei sein!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Andreas Kellerer  
Inge Baumeister

Ein herzliches Dankeschön geht an alle fleißigen Helferinnen und Helfer, die zusammen mit