

## **Pressemeldung**

**22.12.2016**

### **Präventiv ist besser als Reaktiv - Gesundheitstag 2016 bei der Sandler AG**

Die Gesundheit der Mitarbeiter liegt der Sandler AG am Herzen. Diese zu fördern, ist für das Unternehmen daher eine Selbstverständlichkeit. Im Rahmen dieses Fit und Gesund Programms fanden in den vergangenen Jahren bereits mehrere Gesundheitstage statt. In diesem Jahr unter dem Motto „Sich vorbeugend zu kümmern, ist besser als im Bedarfsfall handeln zu müssen“. Erstmals wurde der Tag in Zusammenarbeit mit den Schüler der zwölften Klasse des Schillergymnasiums im Rahmen eines P-Seminars geplant und umgesetzt. Die Schüler wurden bereits seit dem vergangenen Jahr von Nadine Schardt, Personalreferentin der Sandler AG, während der Berufs- und Studienorientierungsphase begleitet und mit verschiedenen Seminaren auf diesen Gesundheitstag vorbereitet. Für den Inhalt der Veranstaltung hatten die Schüler bereits im Vorfeld eine Umfrage mit allen Mitarbeitern des Unternehmens durchgeführt, um auf deren Wünsche und Anliegen eingehen zu können. Anhand der Erhebung konnten die Schwerpunkte Ernährung, Stress und Rückengesundheit herausgearbeitet werden. Am 15.12. war es für die Organisatoren soweit. Die ganztägige Veranstaltung begann mit einem gesunden Frühstück für alle Teilnehmer. Für Mitarbeiter an den Produktionsanlagen, die nicht teilnehmen konnten, wurden Lunchpakete zusammengestellt und in den Aufenthaltsräumen verteilt.

Professionelle Unterstützung bekamen die Schüler von einigen Partnern aus dem Gesundheitswesen. Den Workshop „Rückengesundheit und bewegte Pause“ leitete Torsten Gärtner vom Rehabilitations- und Präventionszentrum „PhysioG“. Hier bekamen die Mitarbeiter viele Tipps und Übungen mit auf den Weg, welche die Rückenmuskulatur im Alltag entlasten. Begleitend dazu bot auch die AOK einen Gleichgewichtstest mittels eines Balance Boards an. Jeder Teilnehmer konnte mit Angabe seines Alters sein Gleichgewicht bei dem 30sekündigen Test bewerten lassen. Gleichzeitig analysierten die Referenten der AOK die Körpersymmetrie. Mit großem Interesse wurde dieses Angebot von allen Gästen angenommen. Die Betriebsärztin Dr. Martina Presch deckte in ihrem Workshop die Themen Ernährung, Stress und Povernapping ab. Sie ging dabei individuell auf die Belange und Fragen der Teilnehmer ein und gab Ratschläge an die Mitarbeiter weiter. Romy Gärtner von der Schloss Apotheke lud zu einer Aromareise ein. In entspannter Atmosphäre konnten die Mitarbeiter ihre Seele baumeln lassen und eine gedankliche Duftreise vornehmen. In ihrem Work-Life Balance Vortrag wurde den Teilnehmern vor Augen geführt, wie wichtig es ist, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeitsalltag und Privatleben zu schaffen.

Um die Workshops herum wurden den ganzen Tag über weitere Programmpunkte angeboten. Orthopädie Jahn und Barmer ermöglichten eine Venenmessung. Anhand eines kurzen Tests konnten die Teilnehmer ihre Venengesundheit messen lassen. Die Therme Bad Steben hat die Verspannungen der Mitarbeiter mit einer wohltuenden Nackenmassage gelockert. Ein kurzer Stresstest zur Ermittlung der Stressregulationsfähigkeit wurde von der DAK angeboten. Hier konnten die Teilnehmer sehen, wie variabel das eigene Herz auf Stress bzw. Anstrengung reagiert und damit umgehen kann. Eine Minimesse mit Informationsständen rund um Fitness und Ernährung rundete die gelungene Veranstaltung ab.

