

## **Aktionen zu Betrieblichen Gesundheitstagen**

### **Thema: Rücken**

#### **Rückenquiz - „Testen Sie Ihr Wissen“**

In 10 Fragen können die Mitarbeiter ihr Wissen rund um den Rücken und die Wirbelsäule testen. Denn nur wer über den Aufbau, die Funktion seines Rückens und rüchenschonendes Verhalten Bescheid weiß, kann Beschwerden wirksam vorbeugen. Unter allen Teilnehmern werden kleine Preise verlost. Das Rückenquiz kann als Powerpoint- oder Printversion eingesetzt und unmittelbar vor Ort ausgewertet werden.

#### **Poster, Flyer und Übungsprogramme**

In Posterausstellungen werden ergonomische Verhaltensweisen, wie z. B. rüchengerechtes Heben oder Sitzen, aufgezeigt. Die Teilnehmer können sich Flyer mit entsprechenden Hinweisen mitnehmen.

#### **Ergonomieparcours (ggf. mit CUELA)**

Theoretisches Wissen kann praktisch unter fachlicher Anleitung geübt werden. Dabei werden Übungen mit arbeitsrelevanten Lasten und Arbeitshöhen durchgeführt. Ergänzt werden kann der Ergonomieparcours auch durch den Einsatz des CUELA-Verfahrens (entleihbar bei der DGUV). Mittels eines speziellen Anzuges kann eine Echtzeit-Darstellung der Rückenbelastung visualisiert werden. Der CUELA-Rücken-Monitor hilft, Belastungen der Bandscheibe bei verschiedenen Tätigkeiten zu erkennen und anschaulich darzustellen.

#### **Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes - „Wie arbeite ich richtig am PC?“**

Die Teilnehmer können an einem Modellarbeitsplatz oder an ihrem eigenen Arbeitsplatz (je nach Bedingungen vor Ort) praktisch erfahren, wie ein Bildschirmarbeitsplatzes rüchengerecht gestaltet werden kann. Die Teilnehmer erhalten zusätzlich entsprechendes Informationsmaterial.

#### **Ausgleichsübungen**

Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz sollen arbeitsbedingten Fehlbeanspruchungen entgegen-wirken und muskulären Beschwerden vorbeugen. In kleinen Gruppen bis max. 12 Teilnehmern werden verschiedene Übungen aus den Bereichen der Mobilisation, Kräftigung und Dehnung geübt, die von den Teilnehmern direkt am Arbeitsplatz angewendet werden können.

### **Beweglichkeitsmessung der Halswirbelsäule**

Häufig treten bei statischen Belastungen (z. B. Bildschirm- oder Bandarbeit) Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich auf, die mit Bewegungseinschränkungen einhergehen. In einem einfachen Test werden Defizite und/oder Seitendifferenzen in der Beweglichkeit der Halswirbelsäule untersucht und den Teilnehmern entsprechende Empfehlungen gegeben.

Kontakt: Maren Schierholz  
Arbeitsmedizinisches Präventionszentrum  
maren.schierholz@apz-erfurt.de  
Tel.: 0361 4391-4961

### **Gesundheits-Check**

Die Mitarbeiter erhalten durch die Teilnahme an einer kurzen Befragung eine individuelle Rückmeldung zu ihrem körperlichen und psychischen Gesundheitszustand. Die Daten werden anonym und elektronisch erfasst und sofort verarbeitet. Vor Ort wird eine individuelle Auswertung erstellt und zusammen mit dem Aktions-Set „Gesundheits-Check“ an die Teilnehmer übergeben. Damit sollen diese motiviert werden, sich im Alltag aktiv um ihre eigene Gesundheit zu bemühen.

Der Gesundheits-Check sollte im Rahmen betrieblicher Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung angeboten werden. Ein Ansprechpartner im Betrieb, der die Maßnahme begleitet ist unerlässlich.

Kontakt: Sabine Franke  
Arbeitsmedizinisches Präventionszentrum  
sabine.franke@apz-erfurt.de  
Tel.: 0361 4391-4964

### **Thema: Ernährung**

#### **Analyse der Körperzusammensetzung**

Die Analyse findet mit einer speziellen Analysewaage statt. Die Auswertung erfolgt im persönlichen Gespräch mit der Ernährungsberaterin. Das Messprinzip ist das gleiche, wie bei der Bioelektrischen Impedanzanalyse, etwas weniger genau, dafür an einem Stand einsetzbar.

#### **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)**

Die BIA ist eine Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Mit Hilfe der BIA können Körperwasser, Körpermuskelmasse und Körperfettmasse bestimmt werden. Darüber hinaus gibt sie einen Einblick in die Qualität der Muskelmasse und den Grundumsatz eines Individuums.

Für die Messung ist ein gesonderter Raum mit Liege notwendig. Außerdem müssen jeweils ca. 20 Minuten eingeplant werden.

### **Vitamin-Jeopardy**

...ist ein frisches Quiz mit frischen Lebensmitteln - Verkostung nicht ausgeschlossen.

### **Ernährungsquiz - „Wie steht´s um Ihre Ernährung?“**

In 12 Fragen können die Mitarbeiter ihr derzeitiges Ernährungsverhalten unter die Lupe nehmen. Ein Abgleich mit den aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gibt ein gutes Feedback und erleichtert zugleich eine Umstellung hin zu einer ausgewogeneren Lebensmittelauswahl.

### **Saftbar**

Verschieden gemischte Saftsorten werden verkostet. Die Teilnehmer erraten, welche Säfte gemischt wurden. Dies dient der Sensibilisierung des Geschmackssinns. Pfiffige Rezepte für erfrischende Getränke dürfen dabei nicht fehlen.

### **Blutzuckermessung/Blutdruckmessung**

Sollte eine Blutzucker-/Blutdruckmessung gewünscht sein, so kann auch dies von uns durchgeführt werden.

### **Themengesundheitstage auf Anfrage**

Kontakt: Dr. rer. nat. Danielle Prechtl  
Tel.: 0361 26244-23  
[Danielle.Prechtl\(at\)apz-erfurt.de](mailto:Danielle.Prechtl(at)apz-erfurt.de)

