



## Schramberg

# Mitarbeiter tun etwas für die Gesundheit

Von Lothar Herzog 17.09.2018 - 21:20 Uhr



2  
Bilder

Wertvolle Tipps geben Sport- und Bewegungsexpertinnen Simone Hausmann (links) und Anke Faller den Sportlern des Spaß-Biathlons. Fotos: Herzog Foto: Schwarzwälder Bote

Schramberg-Sulgen. Ein Vitaminshake aus Bioobst, gelöst entspannen im Massagesessel und ein bisschen Sport unter der Anleitung des früheren Biathlon-Stars Simone Hauswald – so lässt sich ein Arbeitstag wahrlich gut aushalten. Rund 500 Mitarbeiter der Firmengruppe Kern-Liebers haben kürzlich den nach 2017 zum zweiten Mal angebotenen Gesundheitstag zu ihrem eigenen Wohlbefinden genutzt.

Im Vordergrund stand dabei die Vorsorge, da Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs nachweislich die zwei häufigsten Todesursachen sind. Die Angestellten hatten zwischen 9 Uhr und 15 Uhr die Möglichkeit, für etwa eine Stunde die Arbeit ruhen zu lassen, und sich für Dinge Zeit zu nehmen, die im Berufsalltag oft zu kurz kommen. Mit im Boot beim Gesundheitstag waren die Kern-Liebers Partner AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg, Sport-Walter sowie Fahrrad-Kaiser.

Großes Darm-Modell informiert mit Schautafeln über Krankheiten

Am Anfang des Gesundheitsparcours stand die Anmeldung, die mit einem Gewinnspiel deutlich attraktiver wurde. Ein frisch zubereiteter Obst- und Milchshake sorgte für Schwung, um beim "Reaktionstest Zeitgefühl" fit zu sein. Die Teilnehmer mussten dann auf einen Knopf drücken, wenn sie der Meinung waren, fünf Sekunden seien vergangen.

Eine Station weiter waren die Sinne riechen, tasten und schmecken gefordert. Des Weiteren wurde symbolisch gezeigt, wie die Reaktion des Menschen unter Einwirkung von Alkohol nachlässt. Kostenlose Beratungen zur Technik und passenden Stöcken beim Nordic-Walking sowie Sport- und Wanderschuhen gab es bei Sport-Walter.

Am Eingang zu einem riesigen Darm-Modell bot Betriebsarzt Peter Deibert die Gelegenheit, sich bei positivem Stuhlbefund über eine Darmspiegelung aufklären zu lassen. Wer das Darminnere durchlief, kam an zahlreichen Schautafeln mit Informationen zu Darmkrankheiten vorbei.

Wie sich Stress auf sportliche Leistungen auswirkt, konnten die Teilnehmer beim Spaßbiathlon herausfinden. Wertvolle Tipps und Erläuterungen gaben dabei Ex-Biathletin Simone Hauswald und Bewegungsexpertin Anke Faller. Zweimal wurde mit dem Luftgewehr liegend auf die fünf Scheiben geschossen, bis alle getroffen waren, Strafrunden gab es für die Teilnehmer keine. Dazwischen schob sich ein Hindernislauf. Mit wenigen Ausnahmen brauchten die Biathleten beim zweiten Schießen deutlich länger.

Tiefenentspannung im Massagesessel mit Shiatsu-Massage, einer Kombination aus Körper und Geist, ließ die Nutzer hinterher strahlen. "Das könnte ich jeden Tag gebrauchen", sagte eine Teilnehmerin begeistert. Bei Fahrrad-Kaiser konnten Mountainbikes und Pedelecs mit einer Runde auf dem Firmengelände ausprobiert werden. Sofern die Mitarbeiter sich für einen Kauf eines Rads entscheiden, sparen sie etwa ein Drittel der Kosten.

Schlange stehen war bei der ABI-Messung (Knöchel-Arm-Index) angesagt. Bei diesem Untersuchungsverfahren wurden das prozentuale Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls dargestellt.