

Gesundheitstag „Fit in den Job“

Pakt50-Teilnehmende informierten sich aktiv über das Thema Gesundheit

Der Gesundheitstag des Pakt50 fand unter dem Motto „Fit in den Job“ am 23. Januar 2009 in Nürnberg statt. Rund 80 Teilnehmende des Pakt50 für Nürnberg und Fürth informierten sich über ein breites Spektrum an Themen rund um den Bereich Gesundheit. Die Möglichkeit, an Fachvorträgen teilzunehmen, bestand genauso wie die aktive Teilnahme an Probekursen wie z. B. Rückenschule, Autogenes Training und Harmonie-Gymnastik. Die Teilnehmenden schätzten das kompakte Angebot des Gesundheitstages.



Markus Kytka, stellv.
Geschäftsführer der
ARGE Nürnberg

Markus Kytka, stellvertretender Geschäftsführer der ARGE Nürnberg, erläuterte in seiner Begrüßungsansprache vor rund 80 Teilnehmenden und geladenen Gästen des Pakt50, dass insbesondere ein präventives Gesundheitsverhalten für den Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit bedeutend sei. Der Gesundheitstag solle dieser hohen Relevanz Rechnung tragen. *Herr Kytka* dankte den Beteiligten, die den Gesundheitstag möglich gemacht und einen Beitrag zum Gelingen geleistet

haben. Generell litten ältere Arbeitssuchende immer noch unter dem allgemeinen Vorurteil, dass ihre Produktivität mit zunehmendem Alter abnehmen, und dass krankheitsbedingte Arbeitsausfälle mit zunehmendem Alter zunehmen würden. Studien zu Leistungsfähigkeit und Gesundheit belegten eher das Gegenteil. Ältere Arbeitnehmer seien im Vergleich zu Jüngeren durchschnittlich seltener krank und könnten an Leistungsfähigkeit sogar



Begrüßungsvortrag „Fit in den Job“

noch zulegen, wenn sie sich durch Ausgleichstätigkeiten, Sport und Weiterbildung fit hielten.



Christian Grunow,
Leiter des MEDICAL
PARK ST. THERESIEN

Das Risiko steigender gesundheitlicher Beeinträchtigungen durch gesundheitsschädliches Verhalten, falscher Ernährung oder wenig Bewegung nehme bereits ab dem 30. Lebensjahr zu, erläuterte anschließend *Christian Grunow*, Leiter des Therapie-zentrums Nürnberg des MEDICAL PARK ST. THERESIEN in seinem Vortrag „Fit in den Job“.¹ Deshalb sei es wichtig, dass Erwachsene in Phasen der Berufstätigkeit aber auch in Phasen längerer Arbeitslosigkeit auf ihre Gesundheit achten.

Ein vielfältiges Angebot

Am Gesundheitstag „Fit in den Job“ wurde ein vielfältiges Programm angeboten. Die Teilnehmenden konnten sich individuell beraten lassen und aktiv Gesundheitskurse ausprobieren. In drei verschiedenen Vorträgen wurde über präventives Gesundheitsverhalten informiert. Im Anschluss an die Vorträge wurden die individuellen Beratungen interessiert wahrgenommen. So auch von Pakt50-



Ines Heger und Interessierte am Stand zur
Ernährungsberatung, AOK Bayern



Anschauungsmaterial zu gesunder
Ernährung

Teilnehmer *Hans-Dieter Dräger*. Der 50-jährige ist seit einigen Jahren arbeitslos und sucht einen beruflichen Wiedereinstieg im Bereich Sicherheit oder im Holz-Handwerk. Herr Dräger ist sich des Einflusses seines Gesundheitsverhaltens zur Sicherung seiner Beschäftigungsfähigkeit bewusst: „*Gesund muss man sein für die Arbeit, deshalb finde ich den Gesund-*

heitstag auch wichtig.“ Den Gesundheitstag hat er daher mit großem Interesse

¹ Der Medical Park St. Theresien ist ein ambulantes Gesundheitszentrum, das als Gemeinschaftsprojekt des Krankenhauses St. Theresien und der Medical Park AG die krankengymnastische und therapeutische Nachbehandlung von Patienten übernimmt. Siehe: www.medicalpark.de

besucht. Seine Kenntnisse über gesunde Ernährung hat er im Vortrag von *Ines Heger* von der AOK Bayern zu „Gesunder Ernährung“ aufgefrischt. Anschließend bestand die Möglichkeit, sich zusammen mit anderen Teilnehmern über die Angebote der AOK Bayern zu informieren und sich zu gesunder Ernährung beraten zu lassen.²



Frau Dr. Ilona Vasil,
Zahnärztin

Die weiteren Vorträge waren ebenfalls gut besucht. Die Zahnärztin *Dr. Ilona Vasil* informierte und beriet Interessenten zum Thema Zahngesundheit. Denn eine gute Zahngesundheit beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem günstig ebenso wie das allgemeine Lebensgefühl. Regelmäßige Besuche beim Zahnarzt und richtige Mundhygiene zu Hause helfen, Erkrankungen wie Parodontitis und damit auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein Leben lang vorzubeugen.³

Frau Prof. Dr. Cornelia Lipfert stellte die Angebote des Sozialverband VdK Bayern vor. Der soziale Dienstleister VdK berät Einzelpersonen zu Fragen des Sozialrechts und hat sich schon früh für ein positives Altersbild in der Gesellschaft eingesetzt, z.B. mit einer Plakat-Kampagne zum Thema 50+ in 2003.⁴

Wie fit bin ich eigentlich?

Zusätzlich konnten sich die Teilnehmenden an den Aktiv-Stationen individuell beraten lassen. An der Aktiv-Station Blutdruckmessung und -beratung maß *Dr. Marina Lehmann* vom Klinikum Fürth den Blutdruck und beriet zu Möglichkeiten der Prävention. Die Station war kontinuierlich frequentiert, was das hohe Interesse der Teilnehmenden verdeutlicht. Statistisch betrachtet leidet fast



Frau Dr. Marina Lehmann vom Klinikum Fürth
berät eine Teilnehmerin

² Siehe www.aok.de/bayern/

³ Siehe www.dr-vasil.de; <http://www.zahngesundheit-aktuell.de/diabetes-zahnerkrankung/>

⁴ Siehe www.vdk.de/bayern/

jeder vierte Erwachsene in Deutschland unter Bluthochdruck.⁵ Mit dem Alter steigt der Blutdruck meist kontinuierlich an. Deshalb ist die Kenntnis über die eigenen



Gleichgewichtsmessung mit Stefan Schumann, AOK Bayern

Werte wichtige Voraussetzung für Präventionsmaßnahmen.

Auch die Aktiv-Station Gleichgewichtsmessung und -beratung, betreut durch *Stefan Schumann* von der AOK Bayern, ist auf großes Interesse gestoßen. Das menschliche Gleichgewichtssystem besteht aus einem äußerst raffinierten Zusammenspiel von vielen Sensoren im Körper, deren Informationen im Gehirn verarbeitet würde. Wenn der Mensch älter wird, werden diese Sensoren unempfindlicher und die Weiterleitung der Signale zum Gehirn langsamer. Deshalb ist es wichtig, die Muskeln und das Gleichgewicht zu

trainieren. Mit Hilfe eines elektronischen Gleichgewicht-Messgerätes wurden zuerst individuelle Daten erfasst. Herr Schumann beriet die Besucher anschließend anhand der Daten zu ihrer Körperhaltung und Gleichgewicht.

Probieren geht über studieren!

Was man tun kann, um fit und gesund zu bleiben, haben die Teilnehmer am Gesundheitstag gleich selber Vorort ausprobiert. In drei Probekursen wurde aktiv in verschiedene Gesundheitskurse reingeschnuppert. Wie man den Rücken stärkt, konnten die Teilnehmenden im



Rückenschulkurs mit Manuel Majunke, MEDICAL PARK ST. THERESIEN

Probekurs Rückenschule bei *Manuel Majunke* vom MEDICAL PARK St. THERESIEN aktiv lernen. Bereits ab dem 30. Lebensjahr werden die Bandscheiben in der Wirbelsäule des Menschen nicht mehr gut mit Nährstoffen versorgt. Die Regeneration nach Fehlbelastung wird somit schwieriger. Eine gesunde Haltung und eine kräftige

⁵ Siehe auch www.klinikum-fuerth.de/; Quelle <http://www.gesundheit.de>



Teilnehmer lassen die Schultern kreisen bei der Harmonie-Gymnastik mit Armen Minasjan, Privatschule Harmonie

Rückenmuskulatur können dabei helfen, Fehlbelastungen und Folgeschäden vorzubeugen.

Im Kurs „Harmonie-Gymnastik“ mit *Armen Minasjan* standen der ganze Körper und die Entspannung der Gelenke im Fokus.⁶ Dieser Kurs hat *Herrn Dräger*

besonders gut gefallen: „*Normale Gymnastik ist oft zu schnell. Die Harmonie-Gymnastik mit Musik war gleichzeitig spannend und entspannend. Dabei wurde auch auf eine ausgeglichene Atmung wurde geachtet.*“ *Hans-Dieter Dräger* hat dieser Kurs so gut gefallen, dass er die Harmonie-Gymnastik von nun an regelmäßig selber machen möchte.

Bewegung und Entspannung gehören zusammen!

Nicht nur gesunde Ernährung und aktive Bewegung sind für die Gesundheit wichtig, auch Entspannung und Erholung spielen für den Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit eine bedeutende Rolle. Eine gute Möglichkeit, um zu innerer Ruhe zu gelangen und den Körper und Geist zu entspannen, bietet das autogene



Autogenes Training mit Angelika Galli

Training. In den Probekursen mit *Angelika Galli* konnten die Teilnehmenden „abschalten“ und das Gelernte setzen lassen.⁷

Für die Lösung von Muskelverspannungen bieten sich generell Massagen an. Diejenigen Besucher, denen das Autogene Training für die Entspannung nicht ausreichte, konnten sich von *Heidmarie Schmitt* oder *Angelika Schön* vom Hand-Werk Massageteam den Rücken massieren lassen und damit die Vorteile einer professionellen Massage kennen lernen. Das mobile Massage-Team besucht Veranstaltungen und Firmen Vorort und bietet z. B. Rücken-Massagen an, die von Ermüd-

⁶ Das Gesundheitsübungssystem «Harmonie» ist ein reichhaltiger Übungskomplex, zusammengestellt aus traditionellen Übungen verschiedener Länder (aus Japan, China, Tibet usw.). Siehe: www.harmonie-ansbach.de

⁷ Siehe www.biodynamik-angelika-galli.de



Handwerk Massageteam

ungerscheinungen befreien und von Schmerzen erleichtern.⁸

Insgesamt bot der Gesundheitstag „Fit in den Job“ ein ausgewogenes Programm, das über die Bedeutung und die Möglichkeiten von präventivem Gesundheitsverhalten anschaulich informiert hat. Auch *Hans-Dieter Dräger* war überrascht von der Vielfalt des Programms: „*Man*

konnte überall mal reinschauen. Ich denke, dass vor allem die Aktiv-Stationen und Probekurse bei allen gut angekommen sind. Jeder hat aktiv mitgemacht.“ Insgesamt empfand auch er den Gesundheitstag als gelungen: „*Selbstverständlich würde ich noch mal daran teilnehmen.*“

Eines machte der Gesundheitstag auch deutlich. Viele Pakt50-Teilnehmenden treiben bereits Sport und ernähren sich ausgewogen. Eine im Anschluss durchgeführte Teilnehmerbefragung zeigt zudem, dass die Mehrheit der Besucher des Gesundheitstages „Fit in den Job“ sich vorgenommen hat, mehr für die eigene Gesundheit und damit für ihre Beschäftigungsfähigkeit zu tun. Die Pakt50-Teilnehmenden stellen damit ein positives Beispiel für eine aktive und gesundheitsbewusste Generation 50plus dar.

Ansprechpartner für die Redaktion:

Forschungsinstitut Betriebliche Bildung (f-bb) gGmbH
Christian Richter
Obere Turnstraße 8
90429 Nürnberg
Tel.: 0911 /27 77 9-54
E-Mail: richter.christian@f-bb.de

Nähere Informationen zum Projekt finden Sie unter: www.pakt50.de

f-bb/11.02.2009

⁸ Siehe www.handwerk-massageteam.de