

Gesundheit der Mitarbeiter steht im Vordergrund



Lecker und gesund kochen funktioniert auch in stressigen Zeiten. Insgesamt 34 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gauselmann Gruppe nahmen an den Kochkursen des WAZ teil. (Foto: WAZ Minden)

Betriebliche Gesundheitsförderung gehört neben der qualifizierten Ausbildung eigener Nachwuchskräfte in der familiengeführten Gauselmann Gruppe zu den Eckpfeilern ihres modernen Personalmanagements. Zahlreiche Leistungen werden schon seit Jahren erfolgreich angeboten. Darüber hinaus bietet die Betriebssportgemeinschaft Merkur Gauselmann e.V. mehr als 20 Sportarten an, bei denen das Motto Gesundheit durch Fitness für nahezu alle Altersgruppen im Vordergrund steht.

Zum Jahreswechsel 2016/2017 fanden nun im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements die ersten Ernährungsberatungen in Form von Kochkursen statt. Über den Kooperationspartner Werksarztzentrum Minden (WAZ) wurden insgesamt sieben Kochevents mit 34 Teilnehmerinnen und

Teilnehmern in der Lehrküche der WAZ-Außenstelle in Bad Oeynhausen veranstaltet. Durchgeführt wurden die Kurse von der Diätassistentin Cornelia Frost und der Medizinerin Friederike Schlüter vom Werksarztzentrum Minden.

Im Gegensatz zu sonst üblichen Kochkursen ging es bei diesen Kochkursen jedoch nicht um die Botschaft einer Speisezubereitung, sondern darum, wie sich eine schnelle und gesunde Küche in den stressigen Alltag integrieren lässt. „Die gekochten Rezepte sind im Vorfeld in Absprache mit der deutschen Gesellschaft für Ernährung festgelegt worden und stellen typische Gerichte einer ballaststoffreichen Kost dar“, erläutert Friederike Schlüter. „Da zudem die aktuellen Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung diskutiert und individuelle Ernährungsempfehlungen ausgesprochen wurden, bestand der stärkste Inhalt dieser Kochevents aus einer umfassenden Schulung, die schlussendlich aber in einem gemütlichen Zusammensein und Verkostung der Speisen endete.“

Kostenloser Gesundheits-Check-Up am Arbeitsplatz



Mario Grotefeld vom BGPM Forum erklärt Kristin Lange am Fahrrad-Ergometer, wie ihre Herz-

Kreislauf-
Leistung
ermittelt wird.
(Foto:
Gauselmann)

Genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung ist jedoch auch das frühzeitige Erkennen von gesundheitlichen Risikofaktoren im Berufsalltag und möglichen Folgen für die eigene Leistungsfähigkeit. Mit einem bislang beispiellosen Angebot bietet die Gauselmann Gruppe seit Anfang Februar ihren Beschäftigten die Möglichkeit, an einem für sie kostenlosen, rund 75-minütigen präventiv-medizinischem Check-Up teilzunehmen.

Der ganzheitliche Check-Up, der von Spezialisten des Kooperationspartners „BGPM Forum“ aus Lengerich durchgeführt wird, umfasst acht Module, so einen Vitalitäts-Check auf EKG-Basis, die Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanz-Analyse, den Blutdruck und das Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko, während am Fahrrad-Ergometer die augenblickliche Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit (BIA) ermittelt wird und mit einem strahlenfreier Scan die Wirbelsäule vermessen wird.

Ergänzt wird der Test um den Work Ability Index (Arbeitsbewältigungsindex), der es ermöglicht, frühzeitig subjektiv gefühlte Arbeitsüberbelastungen, physisch und psychisch, zu erkennen. Am Ende erhält jeder seine ganz persönliche Analyse und individuelle Handlungsempfehlungen.

Mehr als 180 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich bislang bereits zu dem Check-Up in der Unternehmenszentrale in Espelkamp angemeldet. „Wir nehmen aktuell sogar noch weitere Anmeldungen entgegen“, so Wolfgang Regenbrecht, Personalleiter der Gauselmann AG. „Einen solch umfassenden Check-Up, arbeitsplatznah und für unser Personal völlig kostenlos, sollte sich wirklich niemand entgehen lassen, um präventiv

Gesundheitsgefahren zu erkennen und gegensteuern zu können“,
ist Regenbrecht von dem Nutzen dieses Angebotes überzeugt.