

Herzwoche 2003

Volles Fitnessprogramm mit

Die diesjährige „Herzwoche“ Ende Oktober war eine richtige Fitnesswoche. Vom Gerätetraining und Spinning, Rückenschule und Fitness-Test bis hin zum Schwerpunktthema „Atemwegserkrankungen“ hatten die Organisatorinnen und Organisatoren vom Arbeitskreis Gesundheit wieder ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Viele Mitarbeiter nutzten die reichen Informations- und Mitmach-Angebote.

Schon im Eingangsbereich des Betriebsrestaurant machten sich die Betriebssportler mit einer eigenen Wand und einer Trophäenausstellung bemerkbar, der Speiseplan von Aramark bot an jedem Tag ein herzfrendliches Gericht an, und viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Ciba und Crompton nutzten die vielfältigen Beratungsangebote rund um Ernährung, Cardio-Fitness und Fitness-Training in den Räumen der Werksambulanz. „Meistens haben wir eine gute Mischung von Mitarbeitern, die sich zum ersten Mal anmelden, und solchen, die schon mehrmals daran teilgenommen haben. Diese können dann vergleichen, wie sich ihre Fitness entwickelt,“ so Werksärztin Dr. Christina Neuberger. Die Angebote des Werksärztlichen Dienstes sowie der AOK Darmstadt und der Techniker Krankenkasse Mannheim dauern in der Regel nie länger als 20 Minuten, so dass die Mitarbeiter auch die Mittagspause nutzen, um zum Beispiel mittels „Fitness-Test“ oder „Herz-Risikorechner“

etwas für ihre eigene Gesundheit zu tun.

Gesunde Atemwege

Das Spezialthema war in diesem Jahr der große Bereich „Atemwegserkrankungen“. Die Mitarbei-

Fortsetzung auf Seite 2



Werksärztin Dr. Christina Neuberger (li.) berechnet mit einem Computerprogramm das individuelle Herzinfarkt-Risiko interessierter Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, Birgit Wünsche scheint zufrieden mit dem Ergebnis.



Auffrischkurs in Rückengymnastik mit der Übungsleiterin Sabine Karg, Sportomed Mannheim.



Aerobic, Walking, Fußball, Volleyball, Kegeln, Skifahrten... Vielfältig ist das Angebot an Betriebssportgruppen bei Ciba wie man an der Präsentation der Betriebssportler/innen sowie ihrer sportlichen Trophäen sehen konnte.



Der Fitness-Test mit Pulsmessung ist ein wichtiger Bestandteil der Herzwoche, im Bild rechts Jörg Esser, AOK Darmstadt, mit Friedhelm Wagner.

Fortsetzung von Seite 1

terinnen und Mitarbeiter konnten hierzu unter anderem ihr Lungenvolumen testen lassen und/oder an einem Herz-Lungen-Wiederbelegungskurs teilnehmen. „Durch richtiges Atmen zur Entspannung“ hieß ein weiterer Kurs. Jörg Esser, Heart & Health Management Gesundheitsberater der AOK Darmstadt erläuterte den Teilnehmern, wie Stressreaktionen entstehen und wie man mit ihnen am besten umgeht. Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die sich auch gut im beruflichen Alltag integrieren lassen. Auch hier spielt der Atem eine wichtige Rolle. Die meisten Menschen atmen zu schnell und zu „hoch“. Anstatt zum Bauch hin zu atmen, wird der Atem zu den Schultern hochgezogen! Durch langsames tiefes Durchatmen, durch Bauchatmungsübungen kann Stress aber abklingen.

Rauchfrei leben

„Ich bin vor einiger Zeit krank gewesen und konnte dann nicht rauchen, es hat einfach nicht geschmeckt. Da hab ich mir gesagt, jetzt kann ich auch gleich aufhören,“ da hat die junge Kollegin Glück gehabt, dass es so schnell geklappt hat. Rauchen kann nicht nur schlimme Konsequenzen für die Lunge haben, es schädigt auch das Herz-Kreislaufsystem. Das wissen zwar die meisten Raucher, aber das Aufhören fällt schwer. Insbesondere, wenn man so seine 15 bis



Die beiden Teams der AOK Darmstadt (links: Herr Mann, Frau Ostheimer und Herr Esser) und der TK Mannheim (rechts: Frau Traub, Frau Karg, Herr Beimer und Herr Spuhler) unterstützen mit ihren Beratungs- und Informationsangeboten immer wieder gerne das Werk Lampertheim, „Gesundheit wird hier großgeschrieben, das merkt man.“



20 Zigaretten am Tag raucht. Für Interessierte an einer Rauchentwöhnung wurde „Rauchfrei in zehn Schritten“ von Andrea Schäfer, einer Referentin der Caritas, angeboten. Durch regelmäßige Treffen können sich die Teilnehmer an dem Programm untereinander austauschen und motivieren, dabei zu bleiben.

Im Rahmen der Darmkrebsvorsorge führte der AK Gesundheit auch in diesem Jahr in der Herzwoche wieder eine Sonderaktion zur Früherkennung von Darmkrebs durch.

Natürlich gab es wieder eine Gewinnchance für schlaue Mitar-



Gruppenbild mit Herzwoche-Gewinnern: v. l. Herr Spuhler(TK), Nicole Cordts, Werksärztin Christina Neuberger, Irmgard Jost, Werkleiter Ulrich Vogel, Michael Gerhard, Edith Rudi, Herr Mann (AOK) und Manfred Heiser. Es fehlt Heinrich Oswald.

Übung: Entspannung durch Tiefenatmung

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin und legen Sie die Hände auf den Bauch. Schließen Sie die Augen und lassen Sie langsam den Atem durch die Nase (wichtig!) einströmen und durch die Lippen ausströmen. Beobachten Sie Ihren Bauch. Hebt er sich beim Einatmen und senkt er sich beim Ausatmen? Wenn Sie so atmen, praktizieren Sie die sogenannte „Tiefenatmung“. Investieren Sie mindestens 5-10 Minuten täglich für diese Grundatmungsübung, oder auch mehr. Ihr Atem-

rhythmus wird so wieder langsamer und gehaltvoller, ihre Zellen regenerieren sich. Genießen Sie die Ruhe und Entspannung, die dabei entstehen.

Zum Nachlesen: Eine Info-Schrift zu Entspannungstechniken hat Jörg Esser, AOK Bensheim, für die Herzwoche zur Verfügung gestellt. Es ist im Intranet Lampertheim unter EHS/Werksärztlicher Dienst abgelegt:

http://cww.c-europe.cibasc.com/de/herzwoche_2003_stress.pdf



Durchaus für Pausen geeignet: „durch richtiges Atmen zur Entspannung“

beiterinnen und Mitarbeiter. Während der ganzen Herzwoche stand die Lostrommel in der Ambulanz. Und wer mitmachen wollte, musste nur einige Fragen zur Ernährung und Fitness beantworten. Damit hatten die wenigsten Probleme und die Chancen auf einen Gewinn waren somit sehr hoch. Zu gewinnen gab es unter anderem ein wertvolles Pulsmessgerät, eine Sporttasche mit Inhalt und diverse Artikel für die Gesundheit. Die Gewinner dieses Jahres sind: Manfred Heiser, Edith Rudi, Michael Gerhard, Nicole Cordts und Heinz Oswald. Werkleiter Ulrich Vogel wohnte zum letzten Mal der Gewinnübergabe bei: „Die Herzwoche ist wirklich eine tolle Aktion, und das Team vom Werksärztlichen Dienst ist immer mit viel ‚Herz‘ bei der Sache, um das zu organisieren. Vielen Dank dafür!“

Livia Grupp



Impressum

Herausgeber:
Ciba Spezialitätenchemie
Lampertheim GmbH,
Kommunikation

Redaktion und Gestaltung:
Livia Grupp

