

Am Schreibtisch die „4-B-Regel“ beachten

GESUNDHEITSTAG Mitarbeiter von Krug Kunststofftechnik und Formenbau erhalten Tipps für gesunde Haltung

BREIDENBACH Zu einem Gesundheitstag haben die Firmen Krug Kunststofftechnik und Formenbau ihre Mitarbeiter aufgerufen. An verschiedenen Stationen lernten die Teilnehmer, wie sie sich auch während der Arbeitszeit fit halten und ihrem Körper etwas Gutes tun können.

So vermittelten Trainer der AOK den Mitarbeitern beispielsweise die richtige Sitzhaltung für den Schreibtisch. Die Teilnehmer muss-

ten dazu eine spezielle Weste anlegen, deren Innenseite auf dem Rücken mit kleinen Stacheln gespickt ist. Wenn sich die Mitarbeiter dann auf ihren Bürostuhl setzten, konnten sie durch den Druck der Stacheln genau spüren, an welcher Stelle ihre Körperhaltung schädlich für den Rücken ist.

Für eine gesunde Haltung bei der Büroarbeit sollte laut Trainerin Laura Neudecker die „4-B-Regel“ beachtet werden: Die „B“eine sollten beim Sitzen senkrecht auf dem Boden aufstehen, das „B“ecken nach vorne ge-

kippt sein, die „B“rust rausgestreckt werden und die „B“irne – gemeint ist der Kopf – wie durch einen Faden nach oben aufgerichtet werden. Diese Haltung beuge den häufig auftretenden Verspannungen bei den einseitigen Belastungen durch Büroarbeit vor, so Neudecker.

Aber nicht nur für die Verwaltungsmitarbeiter gab es Tipps. Auch die in der Produktion tätigen Mitarbeiter lernten etwas über die richtige Haltung bei der Arbeit. So sollten schwere Gewichte niemals aus der Wirbelsäule heraus gestemmt werden.

Stattdessen sollte man zuvor in die Knie gehen und dann das schwere Teil anheben.

Walter Hirschhäuser vom ASC Breidenbach zeigte den Teilnehmern beim Gesundheitstag schließlich, dass sich Laufen positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt und das Immunsystem verbessert. Die Krug-Mitarbeiter haben sich deshalb vorgenommen, mit einer Mannschaft beim J.P. Morgan-Lauf am 13. Juni in Frankfurt zu starten. Dabei sind 5,6 Kilometer zurückzulegen.

Mitarbeiter trainieren für J.P.-Morgan-Lauf

Hirschhäuser wird in den kommenden Wochen dabei helfen, die Starter mit gezielten Lauftrainings für diese Herausforderung fit zu machen. Zwar gehe es bei dem J.P. Morgan-Lauf nicht um Höchstleistungen, sondern um Teamgeist, aber mit ein wenig Training könne man die eigenen läuferischen Leistungen verbessern.

Ziel dabei sei es, den Sauerstoffausgleich des Blutes zu erhöhen. Je besser der funktioniere, desto länger und leichter könne man laufen, erklärte Hirschhäuser. Der Trainer zeigte den Krug-Läufern Dehnungsübungen, um die Muskulatur vorzuberei-



Laura Neudecker führt vor, die die „4-B-Regel“ zu einer rückschonenden Sitzhaltung auf dem Bürostuhl führt. (Foto: Valentin)

ten, und schickte sie auch gleich auf die erste Laufrunde ums Gebäude.

Der Gesundheitstag, bei dem es auch noch Tipps zur gesunden Ernährung gab, sei bei den Mitarbeitern sehr gut angekommen, bilanzierte schließlich Lars Kolbe, kaufmännischer Leiter bei der Firma Krug. (val)



Laufen wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Krug-Mitarbeiter haben beim Gesundheitstag des Unternehmens gleich eine Runde gedreht und wollen sich nun gezielt auf den J.P.-Morgan-Lauf, der am 13. Juni in Frankfurt stattfindet, vorbereiten. (Foto: Valentin)