

PRESSE-BERICHT

Neckargemünd, 13.11.2019

Aktiv etwas für die Gesundheit tun

Vielfältige Angebote beim Gesundheitstag der SRH Schulen kamen gut an

„Guten Morgen“ krächzte eine Kollegin und erklärte sogleich den Grund ihrer Heiserkeit: „Elternsprechtag!“. Wie Lehrkräfte ihre Stimme „schonend“ einsetzen, dafür hatte Silke Schwarz viele Tipps parat. Die Stimmtrainerin aus Heidelberg gab sie beim Gesundheitstag der SRH Schulen GmbH in 30-Minuten-Workshops weiter. Wer in kleinen Gruppen teilnahm, war überrascht, wie schnell 30 Minuten vorbei sind und wie viel man in dieser Zeit lernen kann.

Den ganzen Gesundheitstag über waren die rund 650 Mitarbeiter der SRH Schulen GmbH eingeladen, Fitness- und Beratungsangebote auszuprobieren. Für jede der vielen Berufsgruppen, von der Lehrkraft über Erzieher und Pflegekräfte bis hin zu Verwaltungsangestellten, war etwas dabei. So wurde von der Fördergemeinschaft Gutes Hören ein Hörmobil auf den Hof der Aula gefahren. Mit hochsensiblen Testgeräten überprüfte Hörakustiker Ulrich Lehsten von „my World of Hearing“ das Hörvermögen, Optiker Dirk Wagner testete ebenso präzise das Sehvermögen.

Weiter ging's zum Back Check, einem Rückentest der AOK, der sich besonders der Kraft der unteren Rückenmuskulatur widmete. Die Ausdauer checkte hingegen der SRH Campus Sports e.V. mit Belastungstest auf dem Indoor Bike. War alles im grünen Bereich oder sollte man doch mal ins Ruderboot des Ruderclubs Heidelberg steigen oder mit einem Fitnesscoach von Venice Beach trainieren?

Auf den breiten Fluren der SRH Stephen-Hawking-Schule durften ausnahmsweise Elektrofahrräder ausprobiert werden. Ein Team vom SRH-Kooperationspartner Bikeage erklärte, worauf man achten sollte und präsentierte einen innovativen Kopfschutz, der sich im Fall eines Sturzes wie ein Airbag um den Kopf hüllt. Derweil drehte ein automatischer Mini-Radfahrer unermüdlich seine Runden auf dem Parkett. Manche Besucher assoziierten diesen vergnügt mit Kollegen, die schon jetzt mit dem Rad zur Schule fahren...

Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege hatte neben Informationen zu psychischen Belastungen und Stress Bewegungstipps fürs Büro auf dem Beratungstisch liegen. Erika Schilling, Fachkraft für Arbeitssicherheit, konnte diese Tipps inklusive ihrer Hinweise für einen ergonomischen Arbeitsplatz noch vertiefen. Fazit: Schon wenige Minuten Ausgleichssport und Entspannung wirken Wunder!

Wie wäre es also mit Yoga oder sanfter Rückengymnastik, für die die SRH Schulen-Kolleginnen Hubert Binder-Koch, Ingrid Groeneveld, Michaela Hamberger, Dorothee Krieger und Andreas Zehnter ein so großes Faible haben, dass sie ihr Wissen ebenfalls in Workshops teilen wollten. Woher kommen überhaupt die Rückenschmerzen, fragten sich einige Teilnehmer und hofften auf eine aufschlussreiche Antwort durch die Ganganalyse von Moritz Göhring von adviva.

Ein ernsteres, sehr wichtiges Thema vertrat der Verein für Lebertransplantierte Deutschland e.V.: „Jeder sollte sich mit der Organspende auseinandersetzen. Niemand wird gezwungen

PRESSEMITTEILUNG

„Ja“ dazu zu sagen“, erklärt Wolfgang Weber, der seit 13 Jahren mit einer fremden Leber (gut) lebt. Bärbel Grüll repräsentierte die Schwerbehindertenvertretung der SRH.

Ohne die Kooperation mit Unternehmenspartnern aus der näheren Umgebung hätte Gabriele Roselieb, Gesundheitsbeauftragte der SRH Schulen, einen so vielfältigen Tag nicht organisieren können. „Ich kann in meiner Pause gar nicht alle Angebote ausprobieren“, klagte ein begeisterter Kollege und überzog notgedrungen ein bisschen. Geschäftsführer Dr. Tobias Böcker, dem die Gesundheit und die Prävention ein wichtiges Anliegen ist, wird ein Auge zuge drückt haben. Stellvertretend für ihn begrüßte Stefan Medinger, kaufmännischer Leiter der SRH Schulen, in einer kurzen Ansprache diesen Gesundheitstag, weil dieser die Mitarbeiter motiviere, „selbst mehr Zeit in ihre Gesundheit zu investieren und aktiv zu werden“. An den SRH Schulen werde das Betriebliche Gesundheitsmanagement kontinuierlich weiterentwickelt. Mit dem Ziel, „das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeitenden zu erhalten und zu verbessern. Nur wer ausgeglichen und gesund ist, kann gute Arbeit leisten“, betonte Stefan Medinger.

Alle Beratungsangebote rund um den riesigen Obsttisch, den die hauseigene Mensa gerichtet hatte, wurden sehr gut angenommen. Leider nicht jeder konnte an den teils aufwändigen Tests und Workshops teilnehmen. Alle Kooperationspartner versicherten, die Mitarbeiter auch über diesen Gesundheitstag hinaus zu unterstützen. Dr. Jörg Hoffmann, seit kurzem neuer Betriebsarzt auf dem Bildungscampus in Neckargemünd, gibt ebenfalls gerne Rat zu Gesundheitsfragen. Zusammen mit der Fachlehrerin Rosi Thieme beriet er zur Hautpflege und hatte eine wichtige Information parat: Weil in den SRH Schulen aufgrund der Vielzahl von Personenkontakten die (Hand-)Hygiene besonders wichtig ist, sollte jeder Mitarbeiter auch darauf achten, seine Haut zu pflegen. Bei Fragen zu Pflegemitteln weiß Gabriele Roselieb bestens Bescheid. Die Stimmung blieb super bis zum Schluss. Das Resümee dieses Tages war eindeutig: „Super! Wir sollten das wiederholen!“

Autorin: Carmen Österreich