



## PRESSEMITTEILUNG

ROTH, 20. FEBRUAR 2025

### IST DAS HERZ IM STRESS?

Zwei Tage standen am Landratsamt ganz im Zeichen der Gesundheit – Vorträge und Vorsorge

**Roth.** Gesundheit. Klar, da denkt man gerne an Sport und gesunde Ernährung, vielleicht noch an Vorsorge. Aber den Arbeitsplatz? Eher weniger. Genau deshalb für das Landratsamt immer wieder Grund, genau diesen Zusammenhang in den Fokus zu rücken.

Was gerne vergessen wird: Pause ist nicht gleich Pause. Deswegen nahm Karolin Stix ihre Zuhörer mit in eine besondere Stunde. Sie verdeutlichte, wie die Mitarbeiter kurze Unterbrechungen gezielt nutzen können, um langfristig gesund, leistungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Voraussetzung: Man müsse erst sich kennenlernen, um die Pausen- und Entspannungsart zu finden, die zu einem passt.

Zur Theorie und Tipps zum „In-sich-Hineinhorchen“ hatte die Referentin auch praktische Übungen mitgebracht. Zum Dehnen, für mehr Beweglichkeit oder auch für Schultern, Nacken, Rücken oder Augen. „Vermittelt“ wurde Karolin Stix von der AOK, Kooperationspartner der Gesundheitstage. Für die schaute sich Bernd Schroll, Firmenkunden- und Landratsamtsberater, um und war angetan von der guten Aufnahme des Programms.

Noch individueller war das Angebot Cardio Scan, mit dessen Hilfe die Stressbelastung des Herzens und der Fitness-Level ermittelt wird. Im 1:1- Beratungsgespräch wurden die Ergebnisse dann besprochen und Handlungsempfehlungen gegeben. Ebenso die AOK hatte das Messgerät InBody mitgebracht. Dieses ermittelt die Körperzusammensetzung und kann so unter anderem mittels des Verhältnisses von Muskeln und Fett ein maßgeschneidertes Programm entwerfen, um den Stoffwechsel gezielt zu verbessern.

Die kurzen Tests waren begehrt, die Termine rasch ausgebucht. Für Gabriele Kobras, federführend für das Gesundheitsmanagement, bestes Zeichen, einen Nerv getroffen zu haben. „Wir schnappen immer mal wieder die Themen Stress, Rücken, Nacken oder Verspannung auf“, berichtet sie.

Landrat Ben Schwarz wollte mit gutem Beispiel vorangehen und ließ sich bereitwillig an die Elektroden anschließen. Er weiß: Oft braucht es nur einen Impuls, um wieder mehr auf den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu hören. Die Gesundheitstage sieht er als solchen. Zumal Mitarbeiter, die sich gut fühlen, zufriedener und – aus der Sicht des Behördenleiters nicht zu verkennen – motivierter sind. „Das Wichtigste aber ist, dass sie auf ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen achten. Darauf kommt es an. Wenn wir dazu einen Beitrag leisten können, ist das doch wunderbar.“



## PRESSEMITTEILUNG

Für gut befunden wurde auch das neue Konzept, statt einem großen Gesundheitstag zwei kleinere anzubieten und diese um monatliche Aktionen zu ergänzen. „Wenn ein Mitarbeiter am Gesundheitstag im Urlaub oder verhindert war, hatte er gar nichts, nun sind wir viel flexibler“, erklärt Gabriele Kobras. Das sahen auch viele Mitarbeiter so, die nicht mit Lob sparten – und mit Wiederkommen „drohten“.