

Gesundheitstag 2022

- Gesunder Jahresabschluss bei der APU –

Fitte und gesunde Mitarbeiter sind das A und O eines effizienten Unternehmens. Deshalb wurde auch in diesem Jahr wieder ein „Gesundheitstag“ für die komplette Belegschaft organisiert.

Die Techniker Krankenkasse hat hierfür zwei Module ausgearbeitet.

Bei der „Pupillographie-Schlafanalyse“ wird durch ein individuelles Beratungsgespräch und verschiedener Messtechniken die Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderung erkannt und ggf. ihre Ursachen ermittelt. Nützliche Tipps von den Spezialisten sollen in Zukunft zur Verbesserung der Schlafgesundheit beitragen.

„Ergonomie am Arbeitsplatz“ ist wohl jedem bekannt, doch trotzdem ist unsere Wirbelsäule täglich hohen Belastungen ausgesetzt, wie z.B. bei monotonen bzw. einseitigen arbeiten. Dadurch kann es zu einer Beeinträchtigung der Körperhaltung und entsprechenden Rückenproblemen kommen. Im ersten Schritt wird mit einem Sensor das Wirbelsäulenrelief erfasst. Durch einem darauffolgenden Stabilisationstest wird das Wirbelsäulenprofil kontrolliert. Individuelle Übungen zur gezielten Mobilisation, Muskeldehnung, Kräftigung und Stabilisation bilden den Abschluss der Prävention zur Rückengesundheit, aber den Start in eine beschwerdefreie Zukunft.

Passend zur Adventszeit stehen ganztags für alle Kolleginnen und Kollegen frische Mandarinen und Bananen bereit.

