

# Gesundheit und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

CELLE. Konzentriert zeigt Koch Marvin Mende den sieben Mitarbeitern der Lebenshilfe Celle, wie sie Rucola auf Sonnenweizen, ein Basilikumpesto und aromatisches Kürbiskraut zubereiten. Es wird am Freitagvormittag fleißig gekocht, mariniert und püriert in den Räumen der Lebenshilfe – alles im Zeichen gesunder Ernährung.

In den Räumlichkeiten des Kindergartens geht es um Entspannung, Entspannungs- und Pilates-Trainerin Stefanie Haalcke zeigt den zehn Teilnehmern pro Gruppe, wie sie mithilfe einer Pilatesrolle Lockerungsübungen für ihren gestressten Körper machen können. „Wenn Sie sich mit der Wirbelsäule auf die Rolle legen, sodass Po und Kopf darauf liegen, strecken Sie abwechselnd einen Arm nach oben, ziehen ihn noch ein bisschen höher und lassen ihn und die Schulter

Benjamin Westhoff



dann ruckartig nach unten fallen“, erklärt Haalcke.

Gesunde Ernährung, autogenes Training, Rückenübungen und gesunde Fruchtsäfte – die Möglichkeiten, auch am Arbeitsplatz ein bisschen Entspannung in den stressigen Alltag einzubringen, sind groß.

Um ihre 300 Mitarbeiter über Gesundheit und Stressbewältigung zu informieren, hat die Lebenshilfe Celle im Rahmen eines Fortbildungstages einen Gesundheitstag veranstaltet, bei dem sie an verschiedenen Stationen Wissenswertes über Entspannungsübungen, Sucht-

gefahr, Life-Kinetik und Fitness lernen konnten. Anke Günster hat mit ihrem siebenköpfigen Projektteam den Tag geplant.

Die Mitarbeiter machen voller Tatendrang bei den verschiedenen Aktionen mit. Conny Urban nimmt gerade an einem Life-Kinetik-Kursus teil,

*Beim Gesundheitstag in der Lebenshilfe Celle liefern sich Udo Piehl, Frank Feldtmann und Heinz-Otto Schäwe (von links) ein Ruderwettrennen an den Sportgeräten.*

bei dem durch eine Ballübung trainiert wird, zwischen den Aktivierungen beider Gehirnhälften zu wechseln. Der kleine Stoffball muss von einer Hand über den Kopf in die andere geworfen werden, ohne dass der Kopf gedreht wird. „Der Kurs ist super. Ich habe heute viel über Stressbewältigung gelernt und kann auf jeden Fall etwas mitnehmen“, sagt Urban.

Auch an den aufgebauten Ruder-Geräten ist viel los. An diesen Ergometern kann der ganze Körper durch Seilzug trainiert werden. Viele Mitarbeiter nehmen gleich Platz und probieren sich aus im Kraft- und Ausdauer-Training. „Ich habe heute viele Sachen getestet, zum Beispiel auch die Gleichgewichtsübungen. Der ganze Tag ist eine tolle Aktion. Man kommt auch mal mit anderen Kollegen außerhalb seiner Abteilung ins Gespräch“, sagt Inge Möhlmann. (pj)