



Bericht über den Projektstatus (Februar 2010)

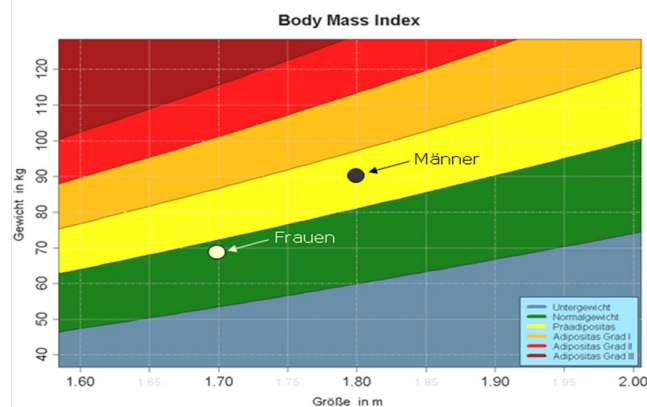
Von November 2009 bis Januar 2010 wurden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus 9 beteiligten Unternehmen über die subjektive Einschätzung ihrer Arbeitsfähigkeit befragt und standardisierten Kurzchecks durch Messung von Blutdruck, Gewicht, Stress und Gleichgewicht unterzogen.

An den Eingangskontrollen nahmen mehr als 130 Personen teil, etwa gleichviele Frauen und Männer. Das Durchschnittsalter liegt bei 42,6 Jahren.

Die Messdaten zeigen eine Momentaufnahme. Die Durchschnittswerte der Blutdruckmessungen zeigen unter Berücksichtigung einer evtl. vorhandenen „Prüfungssituation“ beruhigende Ergebnisse: Frauen 139/82, Männer 149/85

Die Werte der Deutschen Hochdruckliga im Vergleich:
optimal wäre weniger als 120/80, als normal gilt 120-129/80-84.

Der Body Mass Index (BMI) ist bei den Frauen im Bereich des Normalgewichts, die Männer liegen bereits im Grenzbereich zur Adipositas (Übergewicht).



Kritisch sind ebenfalls die Werte der Sensomotorik, d.h. der Fähigkeit, Stolpern und Stürze zu verhindern. Die Werte der Teilnehmer liegen im Grenzbereich von schwach zu sehr schwach.

Fas zwei Drittel der Probanden schätzen ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit als schwach bzw. sehr schwach ein. Die Beratungsgespräche durch Sporttherapeuten brachten die Bestätigung, dass viele der Teilnehmer durch die Messergebnisse ihr „Bauchgefühl“ zum eigenen Fitness-Zustand bestätigt sahen.

Sehr erfreulich ist, dass ca. 60 Personen aufgrund der Gespräche mit dem Gesundheitsberater Stefan Jonas schon im Januar mit Präventionsmaßnahmen begonnen haben, z. B. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Präventivem Muskelaufbautraining, Yoga oder Pilates. Die zweite Kursrunde beginnt nach den Osterferien.

Wenn Sie mehr wissen möchten: Horst-Walter Hundte, Aatal-Zentrum für Gesundheit: 02953.965411.

