

Gesundheitsaktion "Iss dich fit" März/April 2009



Foto: Marlies Seidler,
Finanzkauffrau bei GastroFiB

Iss dich fit

Studie zur Leistungsfähigkeit bei gesunder Ernährung am Arbeitsplatz

Magdeburger Unternehmen üben für einen besseren Schlaf – so könnte auch die Schlagzeile heißen!

Initiiert von Doreen Salewski, Personal Trainerin und Inhaberin des Personal Training & Pilates Studio Mental Moves, starteten zwei Magdeburger Unternehmen gleichzeitig mit einem Ernährungswettbewerb in den Frühling. Unter der Devise „Iss dich fit“ engagieren sich die Mitarbeiter der FS Fritze Steuerberatungsgesellschaft mbH und die Mitarbeiter der GastroFiB Compact GmbH über einen Zeitraum von zwei Monaten unter Beobachtung der Trainerin in diesem Gesundheitsprojekt am Arbeitsplatz.

In der Phase eins zeichnen die Teilnehmer anhand von Erfassungsbögen ihre Schlafqualität, ihre tägliche Befindlichkeit zu verschiedenen Tageszeiten sowie ihre Aufnahme von Obst- und Gemüseprodukten auf.

Die Phase zwei dient der Aufnahme der Befindlichkeit während eines ergänzenden Ernährungsprogramms. In Kooperation mit dem Indischen Obst- und Gemüsehändler Parveen Kumar erhalten die Mitarbeiter über einen Zeitraum von vier Wochen eine Obst- und Gemüsezeit zu festen Tageszeiten am Arbeitsplatz.

Nach der Auswertung der Erhebungsbögen über beide Phasen erhalten die 25 Teilnehmer nach Ende der Aktion im Juni die Ergebnisse der Studie. Für Doreen Salewski steht die engagierte Umsetzung der Maßnahme im Vordergrund. Sie empfiehlt neben der körperlichen Fitness die richtige Ernährung als weiteren wichtigen Baustein für das persönliche „Wohlfühlen“.

Jeannette Krüger, Geschäftsführerin des bundesweit ersten Fachexperten im Führen der Bücher für die Gastronomie und Hotellerie, Gastro*FiB* Compact GmbH, bestätigt ihre Verpflichtung zur Förderung Ihrer Arbeitnehmer: „Gerade die Arbeit im Sitzen erfordert einen Gesundheitsplan, der den Mitarbeiter langfristig fordert und fördert. Mit unseren jährlichen Gesundheitsaktionen unterstützen wir die Lebens- und Arbeitsqualität unserer Mitarbeiter. Die Ergebnisse überzeugen mich: geringe Krankmeldungen, motivierte Mitarbeiter, nachweisbare Qualitäts- und Leistungssteigerungen. Wir werden auch in Zukunft in unsere Mitarbeiter investieren“.

Einen großen Dank spricht das Unternehmen auch an die Krankenkasse IKK gesund plus aus. Insbesondere mit der Unterstützung von Doreen Steinforth, IKK impuls Magdeburg, konnten in der Vergangenheit viele Aktionen angeboten, ermöglicht und unterstützt werden.

Wir werden in Kürze über die Ergebnisse der Studie berichten und wünschen schon jetzt allen Teilnehmern einen besseren Schlaf!