

Autohaus Hopp legt Wert auf gesunde Rücken der Mitarbeiter

Messgerät der AOK zeigt Zustand der Muskulatur

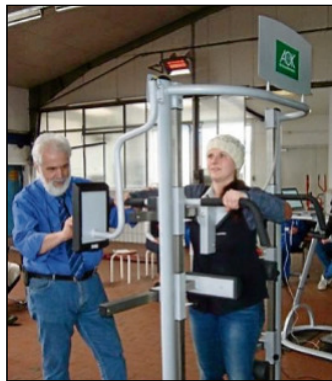
STEYERBERG. Kein Tag vergeht, an dem nicht ein Viertel oder gar ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland über Rückenschmerzen klagt. Die Ursachen des Volksleidens sind vielfältig, die Kosten auf jeden Fall immens: Leidensdruck für die Betroffenen, Kostenlast für die Krankenkassen, Milliarden-Ausfälle an Produktivität.

Die AOK Niedersachsen setzt hier mit einem Messprogramm „AOK Check Up – Leistungsfähig im Beruf“ für Betriebe an, das Aufschluss über die Rückenfitness ihrer Belegschaft gibt. Auf Basis der ermittelten Werte können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt über Wege zu mehr Rückengesundheit informiert werden. Ergänzend erhalten die Firmen Hinweise für eine rückengerechtere Gestaltung von Arbeitsplätzen.

„Nach den Erkältungskrankheiten sind unspezifische Rückenschmerzen bei uns die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen“, weiß Jutta Thiemann Geschäftskunden-Betreuerin der AOK Stolzenau. „Das Back-Check-Gerät zeigt anschaulich, wie viel Kraft ein Proband in der Rücken- und Bauchmuskulatur hat und vor allem, wie es um das Gleichgewicht zwischen beiden bestellt ist. Mit diesem Ergebnis in der Hand lässt sich Prävention wirksam umsetzen.“ Bewegungsexperten von

der AOK werten die am Gerät erhobenen Daten per Computer aus.

So auch am vergangenen Freitag im Autohaus Hopp in Steyerberg. Der direkte Vergleich der Ist-Werte mit wissenschaftlich erarbeiteten Referenzwerten gibt Aufschluss über die aktuelle Leistungsfä-



EINE genaue Analyse der Muskulatur erfolgte per Computer.

higkeit. So lässt sich für jeden ein persönliches Programm für seine Rückenfitness zur Verfügung stellen. Die Ausgangswerte lassen sich später zu Vergleichszwecken wieder abrufen. „Viele Rückenbeschwerden liegen an einer Unausgewogenheit der Kräfte verschiedener Muskeln. Nur bei guter Abstimmung kann der Körper auch hohe einseitige Belastungen meistern, wie sie im Arbeitsalltag oft vorkommen“, erklärt Herbert Löffler vom AOK-Institut für Gesundheitsconsulting, der die Tests mit den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Autohaus Hopp Teams durch-

führte und auswertete.

Die Messungen im Back-Check erfolgen bekleidet und im aufrechten Stand. Sensoren ermitteln die maximal abrufbare Druckkraft nach vorne und hinten. Zur Ergänzung gibt es den Balance-Check, bei dem mit verschiedenen Übungen überprüft wird, ob der Teilnehmer im Zusammenspiel mit der Muskulatur sein Gleichgewicht herstellen kann. Auch das Ergebnis dieser Zusatzmessung wird im Ausdruck anschaulich dargestellt.

„Unser Anschauungsmaterial enthält einfache Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur und praktische Tipps für die Entlastung der Wirbelsäule, gerade auch bei Stehverufen“, betont Jutta Thiemann von der AOK in Stolzenau.

Abgerundet wurde das Coaching mit einem köstlichen Mittagessen aus der naturgemäßen Vollwertküche der Ernährungsberaterin Christel Niemeyer aus Steyerberg. Sie verwendet ausschließlich Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau, die vom Biohof „Auehof Reese“, Steyerberg kommen. Dessen Inhaber Ernst Röhrs baut sein Gemüse seit 1987 nach „Bio-land-Richtlinien“ an. Das Team vom Autohaus Hopp war begeistert von dem „Gesundheits-Coaching“ und bekam viele gute Tipps, Anregungen und Informationen, um auf ganz einfache Weise mehr für die eigene Gesundheit tun zu können.