

Gesundheitstag für Mitarbeiter der Raphaelsklinik

Informationen rund ums Thema Gesundheit

MÜNSTER. Im Foyer der Raphaelsklinik hüpfen fünf Erwachsene Menschen auf einem Trampolin. Ein paar Räume weiter übt eine kleine Gruppe Lachyoga. Auf dem Flur erklärt ein Ernährungsberater, wie man trotz Stress gesund isst. Am Mittwochnachmittag haben 700 Mitarbeiter der Raphaelsklinik die Möglichkeit, sich eine kurze Pause vom Krankenhausalltag zu nehmen, um sich zu informieren und sich beraten zu lassen. Es geht um ihre Gesundheit. Am ersten Gesundheitstag im letzten Jahr hatte jeder zehnte Mitarbeiter teilgenommen. In diesem Jahr sollen es mehr werden.

Der Arbeitskreis Gesundheit der Klinik will die Mitarbeiter über eine gesunde Lebensweise im Alltag aufklären. Zum Arbeitskreis gehören Leiterin Gesundheitsförderung Dr. Ulrike Bosch-Wicke, die stellvertretende Pflegedirektorin Klaudia Oehlmann, Annette Dramsky aus der Mitarbeitervertretung sowie Diätkoch Kai Leonhardt und die Betriebsärztin Dr. Katharina Fastenrath. Es gab Angebote zu den Themen Sport und Ernährung, aber auch zur Prävention.

Unterstützt wird die Raphaelsklinik zusätzlich von der Techniker Krankenkasse, die mit einem Beratungsstand

anwesend ist. „Move Life Balance“, ein Unternehmen, das Angebote für Organisationen und Einzelpersonen zum Thema Gesundheit und Bewegung anbietet, berät die Mitarbeiter zur richtigen Haltung und bietet Spaß und Bewegung auf dem Trampolin an. Erstmals gibt es einen Lachyogakurs der Lachyoga-Trainerin Veronika Spogis vom Lachtreff Münster. Teilnehmer können sich durch Lachen in eine positive Grundstimmung versetzen lassen, was wiederum auch zu einer besseren Konzentration am Arbeitsplatz führt. „Lachen ruft eine positive Wirkung hervor. Es ist gerade wichtig, wenn man in einem Krankenhaus arbeitet.“ sagt Spogis.

Rückenschule

Für die sportliche und richtige Bewegung steht die Physiotherapieabteilung des Hauses zur Verfügung. Auf dem Programm stehen Gymnastikübungen und ein Rückenschulkurs für die Arbeit am Schreibtisch. Bei dem Stand zur Ernährungsberatung erfahren Mitarbeiter nützliche Diät-tips und können sich über eine gesunde Ernährung informieren. ge



Trampolin springen im Foyer der Raphaelsklinik: Der Gesundheitstag soll Mitarbeiter motivieren, sich mehr für ihre Gesundheit einzusetzen.