



**Kontakt**

Sabine Fusenich

Holzbacher Straße 1

55469 Simmern

Tel. 0 67 61 / 81 – 15 70

Fax 0 67 61 / 81 - 12 10

[hunsrueckklinik@kreuznacherdiakonie.de](mailto:hunsrueckklinik@kreuznacherdiakonie.de)

## Pressemitteilung

---

15. Februar 2011

### *Gib dem Stress keine Chance*

## **Mitarbeiter-Gesundheitstag an der Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie war ein voller Erfolg**

Ende November 2010 fand an der Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie mit großem Erfolg der erste Gesundheitstag für Mitarbeitende statt. Damit wurde eine Idee des Unternehmens-Leitbildtages 2010 in die Tat umgesetzt.

Über 40 Mitarbeitende informierten sich über verschiedene Aspekte gesunden Lebens und Arbeitens. Unter dem Motto „Anders bewegen tut gut“ präsentierte die Abteilung für Physiotherapie Möglichkeiten, durch gezielte Übungen Spannungen zu lösen und buchstäblich den Kopf wieder frei zu bekommen. Silvia Stein, Ernährungsberaterin der Klinik, zeigte mit den Themen „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“ und „Fit durch den Winter“, welches Potential in ausgewogener Ernährung für die Gesunderhaltung steckt. Neben den Vorträgen luden die Referentinnen und Referenten ebenfalls zum aktiven Mitmachen ein – sei es in Form von Übungen oder auch Kostproben.

Gemeinsam mit der Ideengeberin Gudrun Schmittinger, Krankenschwester an der Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie, wurden im Nachgang Möglichkeiten erarbeitet, das große Interesse an weitergehenden Maßnahmen der betrieblichen

Gesundheitsförderung in konkrete Angebote umzusetzen. Als Resultat ist ein wöchentliches Kursangebot für alle interessierten Mitarbeitenden entstanden.

Unter der Leitung von Claudia Aßmann, Physiotherapeutin an der Hunsrück Klinik, und der Unterstützung durch Kolleginnen, erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer multimodale Techniken zur Entspannung, Dehnung und Kräftigung des Körpers sowie zum Stressabbau. Dies erfolgt ohne oder auch mit Geräteeinsatz wie Pezziball oder Theraband. Wechselnde Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga, Qi Gong oder auch der reflektorischen Atemtherapie kommen zur Anwendung und finden ein positives Echo, die Beteiligung der Mitarbeitenden ist hoch.

Gesundheitsförderung im Unternehmen bietet Lösungen für aktuelle Herausforderungen, gesunde und ausgeglichene Mitarbeitende meistern motivierter ihre Aufgaben. Die Integration von Gesundheitsthemen in die Strukturen eines Geschäftsbetriebes zeugt zudem von sozialer Unternehmensverantwortung, die Attraktivität des Unternehmens und die Identifizierung der Mitarbeiter/-innen mit diesem wird gesteigert.