

## **Pressemitteilung**

### **Mitarbeiter der Stadtwerke nutzen Gesundheitstag**

Andernach, 20. November 2017 - Die Stadtwerke Andernach haben einen Gesundheitstag für die Mitarbeiter ihrer Verwaltungszentrale und des Andernacher Hafens durchgeführt. Sie erhielten eine Herzcoach-Untersuchung und ein bewegtes Gedächtnistraining. „Mit dem Gesundheitstag möchten wir unsere Mitarbeiter für einen möglichst gesunden Lebensstil sensibilisieren“, sagte Stadtwerke-Geschäftsführer Jan Deuster bei der Veranstaltung.

Die Herzcoach-Untersuchung gab den Teilnehmern Aufschluss darüber, wie hoch ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist. „Der Herzcoach ist ein Computerprogramm, in das Gesundheitsdaten wie Blutdruck und Blutzucker sowie Gesundheitsfaktoren wie Rauchverhalten und Stress eingegeben werden. Auf dieser Grundlage wird eine motivierende Maßnahmenplanung für eine Optimierung des Gesundheitsverhaltens vereinbart“, erläuterte Peter Lauerma nn, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Neuwied.

#### **Bewegtes Gedächtnistraining**

Als Anziehungspunkt wirkte auch „Merk-Würdig - Das bewegte Gedächtnistraining“, das Christof Wölk durchführte. Der Gedächtnistrainer sagte: „Wer beruflich viel leistet, muss mental auf der Höhe sein. Ein ganzheitliches Gedächtnistraining fördert die verschiedenen Hirnleistungen nicht isoliert, sondern verbindet sie mit abwechslungsreichen Übungen.“ Anspruchsvoll waren zum Beispiel Konzentrationsübungen, bei denen die linke Hand eine andere Bewegung ausführen sollte als die rechte.

Abgerundet wurde der Gesundheitstag durch einen Mini-Check der Andernacher Bahnhof-Apotheke, bei dem Blutzucker, Blutdruck, der Cholesterinspiegel und der Body-Maß-Index (BMI) bestimmt wurden. Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße.

**Geschäftsstelle  
Neuwied**

Marktstraße 18  
56564 Neuwied

service@barmer-gek.de  
www.barmer.de

Peter Lauerma nn  
Tel.: 0800 33 30 04 40 54 51  
peter.lauerma nn@barmer.de

**Bildunterzeile:**

Organisatoren des Gesundheitstags bei den Stadtwerken Andernach  
(v.l.n.r.): Stadtwerke-Geschäftsführer Jan Deuster, Dr. Ulrich Kuhl (Inhaber Bahnhof-Apotheke), Ursula Reich-Sarin (Bahnhof-Apotheke), Anna Doroschenko (BARMER), Daniela Lukas (Stadtwerke), Katharina Steinbach (BARMER), Patrick Behnke (Stadtwerke) und Stadtwerke-Geschäftsführer Lars Hörnig.

**Foto: Stadtwerke Andernach**