



► Thomas Weber (vorne links, roter Ball) und die anderen Teilnehmer des Programms ‚PLAN GESUNDHEIT‘ freuten sich zusammen mit ihren Präventionsmanagern und Projektverantwortlichen auf drei informative Tage in der Reha-Klinik Roderbirken.

‚PLAN GESUNDHEIT‘ kommt an

IN ZWEI JAHREN ZUM GESUNDEN LEBEN

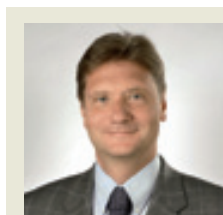
Seit Jahresbeginn hat CURRENTA den Gesundheitsschutz für die Mitarbeiter weiter ausgebaut. Das Präventionsprogramm ‚PLAN GESUNDHEIT‘ umfasst fünf Phasen und erstreckt sich über zwei Jahre. Die meisten Teilnehmer von CURRENTA-Seite kommen aus dem Energie-Geschäftsfeldsegment Wasserversorgung.

Die am Pilotprojekt teilnehmenden Personen mussten sich zunächst einer Untersuchung durch den Werkarzt unterziehen. Zur Vorbereitung auf das neue und gesunde Leben ging es dann für drei Tage in eine Reha-Klinik. Im ersten Schritt wurde dort gesundheitliches Basiswissen vermittelt. Im Anschluss entwickelten Ärzte, Ernährungsberater und Physiotherapeuten für die Teilnehmer individuell abgestimmte Programme.

Durchhänger überwinden

Inzwischen haben die gesundheitsbewussten CURRENTA-Mitarbeiter die dritte Phase, das 16-wöchige Training, abgeschlossen. In ihrer Freizeit besuchten sie zweimal wöchentlich physiotherapeutische Kurse und Gesundheitsseminare. Was sie dort gelernt haben, setzen sie jetzt im täglichen Leben um. Thomas Weber ist einer von ihnen. Früher hat der Beschäftigte in der Qualitätssicherung der Wasserversorgung viel Sport getrieben – er war sogar im Schwimmverein. In den letzten Jahren ist das aber zu kurz gekommen. Jetzt, in der Gemeinschaft mit Gleich-

gesinnten, bewegt er sich wieder viel mehr: „Wir fahren gemeinsam Rad oder gehen laufen. Zusammen schafft man es einfach viel besser, sich aufzuraffen und den inneren Schweinehund zu überwinden. Ich hab auch schon ein paar Kilo verloren“, freut sich Weber.



Dr. Ulrich Ochs, Standortleiter CURRENTA-Gesundheitsschutz in Dormagen und verantwortlich für ‚PLAN GESUNDHEIT‘.

„Die Teilnehmer sind hoch motiviert und halten sich an das Projektmotto: Tu, was wirkt!“

In den nächsten 18 Monaten werden die Teilnehmer von sogenannten Präventionsmanagern begleitet. Neben den fachlichen Inhalten helfen Claudia von Lienen und Rüdiger Schüller auch schon mal über den einen oder anderen Durchhänger hinweg. „Wichtig ist, dass es im Kopf ‚klick‘ macht.

Wir wollen, dass jeder versteht, dass es einem besser geht, wenn man gesundheitsbewusst lebt“, erklärt Schüller das Grundprinzip von ‚PLAN GESUNDHEIT‘. „Wer durchhält, ist danach sein eigener Gesundheitsexperte – das ist dann Phase fünf.“ Finanziert wird das Projekt von der pronova BKK, der Deutschen Rentenversicherung Rheinland und von CURRENTA. Jeder Teilnehmer entrichtet ein ‚Motivationspfand‘ von 120 Euro, das er nach der 16-wöchigen Trainingsphase zurückerhält.

Wechselschichtler starten im November

Fast alle sind dabei geblieben, nur ein Teilnehmer hat aufgegeben. Dieser Erfolg freut auch Dr. Ulrich Ochs, Standortleiter CURRENTA-Gesundheitsschutz in Dormagen. Er will das Programm jetzt auch für Wechselschichtler anbieten, die ebenfalls großen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind: „Es gab ein paar organisatorische Probleme; die haben wir jetzt aber aus dem Weg geräumt. Ich denke, im November können wir starten.“

➤ Mehr unter: www.plangesundheit.de