

**Den Stress weglächeln**

Großes Interesse beim Aktivgesundheitstag für Nationalpark-Mitarbeiter im Haus zur Wildnis

Ludwigsthal. Unter dem Motto "locker bleiben in stressigen Zeiten" versammelten sich rund 80 Nationalpark-Mitarbeiter zum Aktivgesundheitstag im Haus zur Wildnis. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung standen ein Vortrag zum gesunden Umgang mit Stress sowie zwei Workshops auf dem Programm. "Wir wollen die Leute heute hauptsächlich für bestimmte Themen sensibilisieren und zum reflektieren anregen", erklärt Petra Zeitlhofer, Bewegungsfachkraft bei der AOK. Die Krankenkasse stand der Nationalparkverwaltung beim Aktionstag als Partner zur Seite.

Selbst aktiv werden konnten die Teilnehmer bei einer Einführung in Entspannungsmethoden oder einen Schnupperkurs zum Faszientraining. "Es ist ganz wichtig, dass die Mitarbeiter das theoretisch vermittelte Wissen auch gleich in der Praxis ausprobieren können", sagt Zeitlhofer. Diplom-Psychologe Dominik Hammer war für die Hintergrundinfos zuständig. Im Filmsaal erläuterte er die Entstehung von Stress und gab Ratschläge, um ihn auf einem gesunden Niveau zu halten. "Sofort Konflikte lösen und über Erwartungen sprechen ist stressreduzierend", so der Experte. Auch Sport sei ein guter Weg, ungesundem Stress vorzubeugen. "Oder einfach mal wieder öfter lächeln."

Abgerundet wurde der Aktivgesundheitstag von leichten Snacks - Obst, Gemüse und Smoothies - und einem Gleichgewichtsspiel. "Wir als Verwaltung wollen mit den Aktionen einen Beitrag dazu leisten, dass unsere Mitarbeiter über einen gesundheitsfördernden Tagesablauf nachdenken", so Karin Kirchner, die bei der Nationalparkverwaltung unter anderem für Gesundheitsmanagement zuständig ist. AOK-Frau Zeitlhofer argumentiert in dieselbe Richtung: "Man muss die Menschen einfach immer wieder an ihre eigene Gesundheit erinnern."

Bildunterschrift:

Bewegung war beim Faszientraining mit AOK-Bewegungsfachkraft Petra Zeitlhofer angesagt. Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes. (Foto: Gregor Wolf/Nationalpark Bayerischer Wald)