



Presseinformation vom 20. Oktober 2020

Aktiv-Monate als Ersatz für den Gesundheitstag



Mitarbeiterwettbewerb macht mobil

Aktiv für den Klimaschutz und die Gesundheit

Drei Monate das Klima schützen. Drei Monate auf das Auto verzichten. Drei Monate etwas für die eigene Gesundheit machen. Dies und vieles mehr war das Ziel des Mitarbeiterwettbewerbs „Loslegen ist einfach“. Wer in den Monaten Juli bis September an fünf Arbeitstagen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Öffentlichen Nahverkehr zur Arbeit kam, konnte dafür ein Los in den Topf werfen.

Zum einen kam es zu dieser Idee eines aktiven Mitarbeiterwettbewerbs, weil immer mehr Wert auf nachhaltiges Handeln gelegt wird und jeder mit einem kleinen Einsatz dazu beitragen kann, dass die Klimaveränderung nicht so schnell fortschreitet.

Zum anderen war der Bereich Personal auf der Suche nach einer Alternative für den jährlich stattfindenden Gesundheitstag im aktuellen Corona-Jahr. 182 Lose sind in den drei Monaten zusammengekommen. Aus dem Lostopf wurden nun drei Gewinner gezogen: Sanel Seferovic, Uwe Frobel und Pavica Kostic freuen sich über attraktive Gutscheine im Wert von 100 bis 300 Euro.

Parallel zu diesem Wettbewerb konnten alle Mitarbeiter auf Kosten der Sparkasse freiwillig einen „mesana“-Gesundheitscheck über 48 Stunden durchführen. Hierbei wurden z. B. Werte wie die Herzratenvariabilität (HRV), die Herzfrequenz und die Aktivität aufgezeichnet. Da viele Stressreaktionen unterbewusst ablaufen, erfasste mesana auch die subjektive Einschätzung der Testpersonen.

Die Überlagerung von Selbstwahrnehmung und Messdaten ermöglichte es mesana dann, die wichtigen Handlungsschwerpunkte zu identifizieren, um damit aufzuzeigen, wie der Organismus mit Belastungsänderungen umgeht.

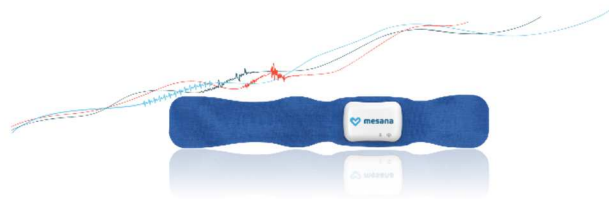
In dem ausführlichen Untersuchungsbericht sind individuelle Handlungsanweisungen aufgeführt, so dass jeder weiß, wie sein Organismus mit den Belastungen im Alltag umgehen kann. Dieses Gesundheitsangebot haben viele Sparkassenmitarbeiter angenommen und sich über die wertvollen Gesundheitstipps gefreut.

Fotos: siehe nächste Seite

Gesundheitsmanagement bei der Sparkasse Hohenlohekreis



Werner Siller (stellvertretender Vorstandsvorsitzender) und seine Assistentin (Ursula Dorsch) kommen mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit.



Gesundheitscheck über 48 Stunden mit Hilfe des mesana-Messgurtes – ein kostenloses Angebot für die Sparkassenmitarbeiter, das zahlreich genutzt wurde.