



26. März 2018

GVO schenkt Mitgliedern Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Kooperation mit Schwenninger Krankenkasse – Kickoff-Veranstaltung mit großer Resonanz: Video-basierte Onlinelösung „DOC Office BGF“ für ein Jahr gratis

VS-SCHWENNINGEN – Ein Jahr lang gratis ihre Mitarbeiter bei der Gesunderhaltung unterstützen: Das bietet nun der Gewerbeverband Oberzentrum e.V. (GVO) seinen Mitgliedern: In Zusammenarbeit mit der Schwenninger Krankenkasse können dem GVO angehörende Unternehmen das 50-Wochen-Programm „DOC Office BGF“ nutzen. Dessen Schöpfer, Dr. Johannes Weingart, präsentierte das Angebot bei einem Kickoff-Abend am vergangenen Donnerstag im Showroom der Herbert Waldmann GmbH & Co. KG vor rund 40 begeisterten Unternehmern.

GVO-Präsident und Hausherr Gerhard Waldmann fasste in seiner Begrüßung gleich den Sinn des Themas zusammen: Wenn es den Mitarbeitern gut gehe, gehe es auch dem Unternehmen gut. Die Gesundheit der Mitarbeiter als Wettbewerbsfaktor ist angesichts des demografischen Wandels und längerer Lebensarbeitszeit ohnehin verstärkt im Fokus. Und so war es auch nicht verwunderlich, dass GVO-Geschäftsführer zu diesem Abend relativ viele der GVO-Mitglieder im Waldmann-Showroom „Emil 28“ begrüßen konnte, bevor der Hauptreferent des Abends das Wort erhielt: Gut eine Stunde lang nahm Dr. Johannes Weingart sich Zeit, um die Grundzüge von DOC Office BGF zu erläutern und aus seiner langjährigen Praxis zu plaudern. Der erfahrene Sportmediziner brachte es gleich zu Beginn seines launig-lockeren Vortrags auf den Punkt: So gehe es

bei Gesundheit im Kern darum, Energie zu fördern, „Energieräuber“ zu vermeiden und Techniken kennenzulernen, die eigene Energie zu erzeugen, um fit zu bleiben.

Rund um die drei Hauptbausteine des Programms hatte Weingart daher zahlreiche, ganz praktische Tipps parat, die er auch mit dem Publikum gleich einübte: Zum Baustein „Bewegung hält jung“ verwies Weingart zum Beispiel auf das Problem langer Autofahrten oder Phasen des Stillsitzens, die zu einer andauernden, eigentlich unnatürlichen Haltung und daraus folgenden Stauungen im Unterleib führen würden. Die Folge seien organische Beschwerden, die landläufig auf Alterung zurückgeführt würden – was Weingart jedoch für Unfug hält, wie er meinte. Als vorbeugende Maßnahme demonstrierte Weingart, wie man im Sitzen für zehn Sekunden mit den Knien die dazwischen gesteckte Faust einpresst, um für eine bessere Organdurchblutung zu sorgen.

Zum Baustein „Gesund bleiben“ führte Weingart die Bedeutung des „klügeren Essens“ – angepasst an die individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln – an. Ganz einfache Tipps wie „nach 16 Uhr keine Rohkost mehr“ oder auch mal einfach das Mittagessen als letzte Mahlzeit des Tages zur nächtlichen Entlastung des Verdauungstrakts gehörten hier ebenfalls ins Repertoire.

Das Stärken der Persönlichkeit und damit der seelischen Gesundheit bildet den dritten Baustein des Programms: Mit Kränkungen umgehen, das Gedächtnis verbessern, Stress



GVO

Gewerbeverband Oberzentrum e.V.

PRESSEMITTEILUNG

abbauen oder die eigenen Stärken erkennen und ausleben – all das fördere die Gesundheit insgesamt. „Gib Dein Bestes“ anstelle von „Sei der Beste“ empfehle er immer als Motto, so Weingart abschließend.

Zahlreiche Fragen zur Anwendung des Programms, aber auch zur Datensicherheit der webbasierten Lösung schlossen sich in der Fragerunde an, bevor der spannende und

informative Abend bei Snacks und Gesprächen ausklang.

GVO-Mitgliedsunternehmen können sich für weitere Informationen und die kostenlose Nutzung des Programms DOC Office BGF die notwendigen Unterlagen über die GVO-Geschäftsstelle bestellen.

Fließtext: 3.355 Zeichen inklusive Leerzeichen

