

TU-Mitarbeiter rücken zusammen

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Gesundheitstag – Kurse schnell ausgebucht

Von Jan-Frederik Wendt

Clausthal-Zellerfeld. Die eigene Rückenmuskulatur stärken und sich von Schmerzen befreien: Darum ging's beim Gesundheitstag der TU Clausthal für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. „Wir rücken heute zusammen“, sagte Alexandra Springer. Die Leiterin der Stabsstelle Organisationsentwicklung hatte die Veranstaltung mit ihrer Mitarbeiterin Janine Schütz organisiert. Zu den weiteren Organisatoren gehörten das Sportinstitut, das Gleichstellungsbüro und die Techniker Krankenkasse.

„Vermutlich kennen viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Rückenprobleme. Heute wollen wir Lösungen und Präventivmaßnahmen aufzeigen“, erklärte Springer. Zudem sollten die verschiedenen TU-Angebote beworben werden – wie wöchentliche Rücken- und Yoga-Kurse, an denen nicht nur Mitarbeitende teilnehmen können, sondern auch Studentinnen und Studenten. Die Angebote des Gesundheitstages seien nach kurzer Zeit ausgebucht gewesen.

„Darüber haben wir uns natürlich sehr gefreut“, so Springer. Der Tag im Kuppelsaal startete mit Rücken-Yoga.

„Wenn der Rücken schmerzt, bedeutet das nicht unbedingt, dass nur was im Rücken nicht in Ordnung ist“, sagte Annett Panterodt. Die Mitarbeiterin im TU-Gleichstellungsbüro leitete den Kurs. „Beim Yoga bewegt man den gesamten Körper“, so Panterodt. Das helfe gegen Rückenschmerzen.

Zudem beriet Panterodt alle Interessierten an einem Stand im Plenarsaal zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz. „Jeder braucht einen individuellen Stuhl“, sagte Panterodt. Im Allgemeinen sollten die Beine beim Sitzen im rechten Winkel und die Füße fest auf dem Boden stehen. Der Oberschenkel dürfe nicht auf dem Stuhl „abquetschen“. Der untere Rücken müsse gestützt und die Sitzfläche beweglich sein, damit Sitzende die Haltung verändern könnten. Die Arme sollten im rechten Winkel und locker auf den Lehnen aufliegen. Auch Stehtische seien „ganz wichtig, damit man zwi-



Der externe Referent David Walli gibt TU-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern Tipps für mehr Bewegung im Alltag. Annett Panterodt (rundes Bild) leitet einen Yoga-Kurs am Gesundheitstag.

Fotos: Wendt



schen Stehen und Sitzen regelmäßig wechseln kann“, so Panterodt.

Neben richtigen Haltungen und Geräten am Arbeitsplatz spielte das Thema Bewegung eine entscheidende Rolle. „Wir wollen die Menschen in die Selbstverantwortung bringen und ihnen Übungen zeigen, damit sie sich auch am Arbeitsplatz mehr bewegen“, sagte Panterodt.

Bewegte Pause

Über Tipps für mehr Bewegung im Alltag sprach auch der externe Referent für rückengerechte Verhaltensprävention David Walli. Bei dem Vortrag erklärte Stefan Marxen, kommissarischer Leiter des Hochschulsports, dem Publikum

das Konzept der bewegten Pause. Die Idee: Fünf bis zehn Minuten Übungen am Arbeitsplatz machen, die möglichst viele Muskeln ansprechen. Beispielsweise könnte man Schultern bewusst kreisen lassen oder hochziehen. Oder Hände nach vorne strecken und kräftig zupacken. „Bei vielen geht es vor allem darum, den inneren Schweinehund zu überwinden“, sagte Marxen.

Das lohnt sich, weiß Mitorganisatorin Schütz von der Stabsstelle Organisationsentwicklung. Sie kenne Schmerzen im unteren Rücken und zwischen den Schulterblättern. „Aber im letzten Jahr habe ich mein Training umgestellt. Seit dem habe ich weniger Probleme“. Ähnlich gehe es Springer: „Auch ich bewege mich im Alltag, um keine Schmerzen zu haben“.

Springer und Schütz trainierten beim Gesundheitstag ihre Hand-Augen-Koordination an der Reaktionswand „T-Wall“. Bei dem interaktiven Trainingsgerät leuchten Lichter auf Feldern auf. Auf diese müssen die Teilnehmer dann so schnell wie möglich draufschlagen. „Nach einer Minute wird die Übung auch richtig anstrengend“, sagte Marc Kohlmeier von der Firma

Kopfüber. Er hatte die Wand mit seinem Kollegen Moritz Herrmann in der Aula aufgebaut. Neben weiteren Ständen zu Themen wie „Gesundes Heben und Tragen“ zeigte Katrin Emmerling, Mitarbeiterin beim Hochschulsport, den Anwesenden unter anderem Übungen mit einem Thera-Band. „Bewegung muss nicht immer anstrengend sein. Wir wollen vermitteln, dass die Übungen dabei helfen, bei der Arbeit wieder geistig fitter zu werden“, sagte Emmerling.

Personal entwickeln

Sie hatte auch einen Parcours mit Medizinbällen aufgebaut, der das Interesse von Irene Strebl weckte. Die hauptberufliche Vizepräsidentin der TU ist unter anderem für das betriebliche Gesundheitsmanagement an der Uni verantwortlich. „Es ist uns sehr wichtig, dass sich unser Personal entwickelt. Ohne unsere Kolleginnen und Kollegen könnten wir einpacken“, sagte Strebl. Sie zeigte sich begeistert vom Gesundheitstag. „Es ist toll, wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer heute hier sind und wie schnell die angebotenen Kurse ausgebucht waren.“



Die Mitorganisatorinnen Alexandra Springer (links) und Janine Schütz von der Stabsstelle Organisationsentwicklung der TU Clausthal.



Katrin Emmerling vom Hochschulsport (links) zeigt Irene Strebl (hauptberufliche Vizepräsidentin) Übungen mit einem Medizinball.