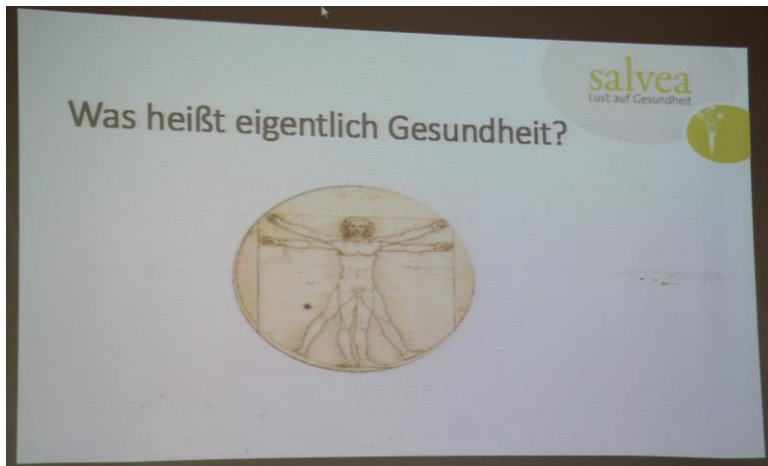




## „Hauptsache gesund!“

Kaum ein Thema erhält zurzeit mehr Aufmerksamkeit als das Herstellen und nachhaltige Aufrechterhalten der vermeintlichen Gesundheit. Doch was ist eigentlich diese „Gesundheit“? Wir wünschen sie uns zum Geburtstag, wenn man nießt, wenn ein Kind zur Welt kommt und überhaupt macht sie sich auch ganz nett auf jedweder Form vom Grußkarten.



Fühlt man dieser „Gesundheit“ mal stärker auf den Zahn und versucht sie genau zu definieren, fällt uns jedoch zuweilen nur sehr wenig dazu ein. Ist man vielleicht schon gesund, wenn man nicht krank ist? Das wäre prima. Denn bei unserem Ziel zumindest nicht krank zu sein, würde uns in

diesem Fall schon ein englisches Sprichwort helfen „An apple a day keeps the doctor away.“ Dann essen wir einfach alle jeden Tag einen Apfel und schon kann uns nichts mehr passieren. Jedoch kenne ich niemanden, der durch das Essen eines Apfels seine Verspannungen gelöst, seine Sorgen vergessen oder sein Schlafdefizit ausgeglichen hätte. Irgendwie scheint ja doch mehr dran zu sein an dieser „Gesundheit“. Man weiß inzwischen, dass nicht nur körperliche und seelische Gesundheits- bzw. Krankheitszustände existieren. Auch weiß man, dass nicht nur genetische Dispositionen bei der Ausprägung der jeweiligen Zustände eine Rolle spielen. Vielmehr gibt es vielfältige Einflussgrößen, die je nach Ausprägung krank oder auch gesund machen können. Zu diesen Einflussgrößen zählen unter anderem Umwelt, Klima, Hygiene, Ernährung, Lebensstil und Arbeitsumfeld.

An unserem pädagogischen Tag am 04. März 2015 lag in diesem Kontext der Fokus auf der praktischen Anwendung einzelner Übungen zur Herstellung und Aufrechterhaltung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit vor dem Hintergrund unserer Herausforderungen als Lehrerinnen und Lehrer. Unser Arbeitsumfeld weist neben der inhaltlichen und pädagogischen Arbeit nämlich auch die eine oder andere Besonderheit auf. So gehen wir nicht alle um 17 Uhr nach Hause und haben Feierabend. Vielmehr haben wir tatsächlich keinen definierten Feierabend. Und mit dem Gefühl nie fertig zu werden, muss man erstmal fertig werden.

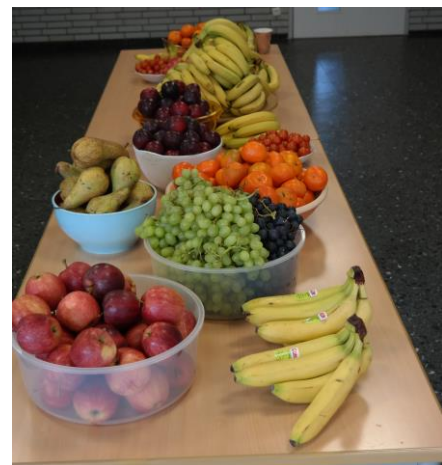


Tatkräftige und kompetente Unterstützung an diesem Tag erhielten wir von dem Team der Salvea Reha aus Krefeld. Sie sind auf betriebliches Gesundheitsmanagement spezialisiert und präventiv tätig, d.h. sie schreiten bereits ein, bevor Menschen krank werden. So konnten wir an diesem Tag aus diversen angebotenen Workshops wählen.



Einige Kolleginnen und Kollegen besuchten Workshops wie *Stressbewältigung und Achtsamkeit* oder auch *Entspannungstraining*. Andere konnten sich in Workshops wie *Wirbelsäulentraining* gezielt auf ihren Rücken konzentrieren. Wer sich hierdurch noch nicht angesprochen fühlte, traf sich in Workshops wie *Pilates* oder *Haltungstraining mit Kleingeräten* wieder. Auch bekamen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Workshops anschließend hilfreiche Anleitungen an die Hand, damit man auch zuhause die Programme durchführen und Nachhaltigkeit herstellen kann.

Insgesamt haben wir das Gefühl, an diesem Tag hilfreiche Tipps erhalten zu haben, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen und unserer körperlichen und seelischen Gesundheit gut tun. Da man ja aber nie ausschließen kann, dass ein Apfel vielleicht doch etwas bewirkt, haben wir zur Sicherheit ein paar Äpfel und noch mehr Obst bestellt. Man weiß ja nie...



## M. Dietz