

Termine zum Vormerken



22. bis 26. Februar 2012 Die Messe f.r.e.e ist die bedeutendste Erlebnis- und Verkaufsausstellung in Bayern mit Angeboten rund um das Thema Freizeit und Reisen. Auf dem Gelände der Neuen Messe München, Messegelände Ost ist auch die AOK Bayern mit dem neuen Reaktiv-Training in Halle 5, Stand 550 vertreten. In der Fitness Lounge auf der Gesundheits- und Wellnessfläche präsentiert sich die Gesundheitskasse neben ihrem Kooperationspartner HSC – Health Sport Connection GmbH. Die Messe ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet ●



21. bis 24. März 2012 Alle Gewerke, die mit Holz arbeiten, treffen sich in Nürnberg zur HOLZ-HANDWERK. Die Europäische Fachmesse für Maschinenteknologie und Fertigungsbedarf bietet alle zwei Jahre im Verbund mit der Internationalen Fachmesse Fenster, Tür und Fassade ein einmaliges Branchenforum.
www.holz-handwerk.de ●

Schrothkur und gratis Skifahren

Das 4-Sterne-WellVital-Hotel Bad Rain, am Rande des Naturparks Rainwald bei Oberstaufen, bietet die perfekte Mischung aus Natur, Wellness und kulinarischem Hochgenuss. Genießen Sie die idyllische Atmosphäre und zahlreiche Freizeitangebote: vom Schneesport über Beauty bis hin zu Wellness mit Schrothkur, Massagen und Wassergymnastik. Das geprüfte WellVital-Hotel verspricht höchste Qualität. Das ganz besondere Angebot: Jeder Hotelgast bekommt für seinen Aufenthalt einen Skipass gratis! Mehr Informationen im Internet unter www.bad-rain.de oder Telefon 08386 93240. Weitere Wellness- und Gesundheitshotels in den Alpen auf www.alpenjoy.de.



Mit der AOK gewinnen

Zur Teilnahme beantworten Sie bitte folgende Frage:

Wie heißt das Unternehmensmagazin der AOK Bayern?

a) pa praxis aktuell b) pa praxis akut c) pa praxis anonym

Unter allen Teilnehmern wird ein Aufenthalt im WellVital-Hotel Bad Rain verlost: 4 Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Halbpension.

Ihre Antwort schicken Sie bis zum 20. Januar 2012 an AOK Bayern, Redaktion pa praxis aktuell, 90330 Nürnberg oder an praxisaktuell@by.aok.de. Viel Glück! ●



Gewinner ermittelt

Extra-Schmankerl waren in der Ausgabe 3/2011 von pa praxis aktuell zu gewinnen. Rechtzeitig zum Fest wurden die Gewinner-Firmen ermittelt:

Auf einen exklusiven Abend in „Schuhecks teatro“ in München für zehn Personen kann sich die Firma LWS security group aus Niederbayern freuen.

Eine Einladung in den Nürnberger Spiegelpalast in Alexander Herrmanns Palazzo erhält das oberfränkische Dental-Labor Waldmann für zwölf Mitarbeiter.

Herzlichen Glückwunsch!

Drei Fragen an ...

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer



Arzt, Wissenschaftler und Autor: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer kämpft als Leiter des Grönemeyer Instituts für MikroTherapie in Bochum unter anderem gegen die Schmerzen im Kreuz.

Herr Prof. Grönemeyer, was tun Sie selbst für einen starken Rücken?

Sobald ich eine Belastung merke, reagiere ich, aber ich habe selten Rückenschmerzen. Abgesehen davon führe ich täglich ein präventiv wirkendes Gymnastik- und Yogaprogramm durch - vormittags, vor der Arbeit.

Können Sie Übungen empfehlen für Menschen, die den ganzen Tag über am Schreibtisch sitzen und wenig Zeit haben?

Im Büroalltag kann man viel durch einfache Verhaltensänderungen erreichen. Gelegentliches Aufstehen, Lockerungsübungen oder Arbeiten am Stehpult und einige Übungen entlasten den Rücken aktiv im Arbeitsalltag:

- > Dreimal am Tag den Bürostuhl weit zurückschieben und den Oberkörper und Kopf auf die Tischplatte legen, die Arme seitlich vom Kopf nach vorn oder unter den Tisch pendeln lassen. Eine Minute lang so liegen bleiben.
- > Dreimal am Tag hinstellen und vorsichtig die Hände bei nach unten geneigtem Oberkörper pendeln lassen (jeweils ca. 20 Sekunden).
- > Dreimal pro Stunde seitlich zur Schulter neigen, über die Schulter zur Seite schauen und vor- und zurückneigen.

Wie bewegt man sich rückschonend?

Falsches Heben belastet die Wirbelsäule enorm und kann bei Vorbelastungen zu Schmerzen und Schäden führen. Schwere Lasten müssen nah am Körper mit gebeugten Beinen gehoben werden. Man sollte in die Knie gehen und sich langsam wieder aufrichten. Dauerhafte falsche Belastung schädigt die Wirbelsäule und trägt zu ihrem Verschleiß bei. Denken Sie daran: Kein Arzt und Therapeut kann mehr für Ihren Rücken tun als Sie selbst!

Lesen Sie die Fortsetzung des Interviews mit Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer online!



www.aok-business.de > webcode: 41042