Beitrag | 2024

Deine Gesundheit PASSt! Gesundheitspass am Werk Werra

Über 40 Prozent der Deutschen über 18 Jahren bewegen sich zu wenig. „Dick ist das neue Normal“, titelte unlängst die Frankfurter Allgemeine. Jede/r Vierte ist laut TK-Stressstudie häufig gestresst. Einige Folgen: Zivilisationskrankheiten wie Herzprobleme, Diabetes und Depressionen nehmen zu. Am Arbeitsplatz führt dies zu höheren Fehlzeiten, zum Risiko der Einschränkung der Mitarbeitenden an ihrem ursprünglichen Arbeitsplatz oder gar Frühverrentung.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement bietet im Jahresverlauf Aktionen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung an, die das gesundheitsbewusste Verhalten und die Fitness der Mitarbeitenden beruflich und privat stärken sollen. Die Angebote müssen regelmäßig, attraktiv, niedrigschwellig, bekannt und nachhaltig sein. Wer erfolgreich teilnimmt, bekommt einen Stempel in seinen Gesundheitspass.

Der Gesundheitspass wurde 2021 am Werk Werra eingeführt. Jedes Jahr stehen elf unterschiedliche Challenges an. Wer fünf Stempel ergattert, hat am Ende des Jahres bei einer Verlosung die Chance auf einen von drei Preisen. 2023 konnte die Anzahl der Teilnehmenden im Vergleich zu 2022 um 429 Prozent auf 463 Teilnehmende gesteigert werden. Eine App ist in Planung.

Jahr:	**2024**
Kategorie:	
Kontakt:	**K+S Minerals and Agriculture GmbH** **Werk Werra** **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**

Philippsthal

Gesundheitspass

Rüblitorte

Teambild - Kneippbecken

Achtsamkeitsdokumentation

Dokumentieren Sie in der folgenden Tabelle, wann, wo und wie Sie achtsam geworden sind.

Nr.	Wann? (Datum)	Wo? (zu Hause, …)	Wie? (Bodyscan, …)	Wirkung?*
1	03. M. 2023	zu Hause	Bodyscann	
2	06. M. 2023 07. M. 2023	Gehen 3km (Mittagspause)	Gehen 3km (Entspannung)	
3	08. M. 2023	Sauna	Bodyscann und Ruhen	
4	10. M. 2023	zu Hause	Entspannung mit Natur-Musik (Wald, Regen, Meer)	
5	09. M. 2023 14. M. 2023	Arbeit Mittagspause	Gehen 3km (0. Telefon, Ruhe in mich)	
6	15. M. 2023	im Studio	YOGA (Bodyscann, Entspannung)	
7	22. M. 23, M. 22. M. 2023	Gehen 3km (Mittagspause Sauna)	Gehen 3km Ruhen (Entspannung)	
8	26. M. 2023 29. M. 2023	Wanderung Drachen (Draußen) Sauna	Gehen 9km (Entspannung) Ruhen (Entspannung)	

Achtsamkeitstagebuch

Gesundheitspass