

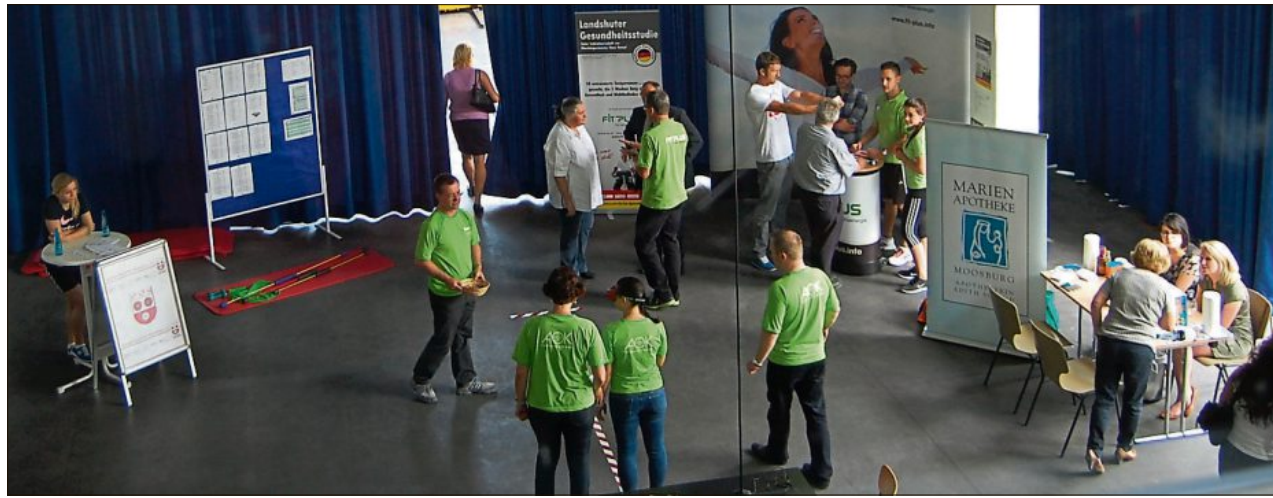
Gesundheit der Mitarbeiter an höchster Stelle

Jungheinrich veranstaltet Informationstag mit vielen Ausstellern und Vorträgen

Von Caroline Seibold

Moosburg. Geschäftsführer Bernd Tüshaus eröffnete am Montagmorgen den Gesundheitstag und betonte dabei, dass die Gesundheit der Mitarbeiter an höchster Stelle stehe. Außerdem solle dieser Tag dazu dienen, einen „kleinen Denkanstoß zu erhalten, gesünder durch das Leben zu gehen“.

Passende Worte, denn zahlreiche Aussteller zum Thema Gesundheit standen für Fragen und kleine Tests zur Verfügung. So konnten die Mitarbeiter neben einer funktionellen Bewegungsanalyse und spezifischen Trainingstipps für den Alltag auch mit einem Blutgruppenschnelltest herausfinden, welcher Blutgruppe und Rhesusfaktor sie angehören. Die Marien-Apotheke bestimmte durch einen Test Blutzuckerspiegel und Cholesterinwert. Von den Maltesern wurde ein Defibrillator vorgeführt; ebenso lag eine Übungspuppe bereit, an der man beispielsweise Herzmassagen und die stabile Seitenlage üben konnte. Darüber hinaus wurden die Besucher auf ihren Körperfettgehalt getestet und somit ihr BMI ermittelt. Die Betriebsärztin Dr. Stoiber gab eine an-



Interessierte konnten Tests durchführen und Fragen stellen.

(Fotos: cs)

schauliche Impfberatung. Andreas Seibold von der Personalabteilung ließ wissen, dass der dritte Gesundheitstag unter anderem in Kooperation mit der AOK Freising und dem BRK durchgeführt wurde. Bereits im vergangenen Jahr und 2008 wurde ein Gesundheitstag veranstaltet, wobei „das Angebot stetig erweitert“ wurde. Somit könne man heuer auch Referenten begrüßen, die auf verschiedene Themen näher eingehen.

Edith Boiger von der AOK refe-

rierte beispielsweise zum Thema „Brainfood“. Dabei kam sie darauf zu sprechen, dass das Gehirn mit „Denk- und Nervennahrung gefüttert“ werden müsse, damit der Blutzuckerspiegel auf etwa gleichem Niveau bleibe. Ebenso wurde anhand der Zuhörer analysiert „Welcher Esstyp bin ich?“ und dementsprechend das richtige Frühstück zusammengestellt. Dieses sollte im besten Fall sowohl Getreideprodukte als auch Obst und Milchprodukte enthalten. Zudem gab sie zu verste-

hen, wie wichtig Trinken ist – im Stress vergisst fast jeder Zweite, Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Deshalb sollte man unbedingt neben dem Arbeitsplatz eine Flasche Wasser stehen haben, um so den Grundbedarf von 1,5 bis drei Litern pro Tag zu decken.

Beim Vortrag „Seltener krank, schneller gesund, mehr Power!“ setzte Uwe Eibel von Fit Plus auf die Formel „BewErnEnt“ – Bewegung, Ernährung und Entspannung – und legte den Besuchern nahe, wie

wichtig Bewegung und Ernährung sind: So soll jeder mindestens zweimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten Sport treiben, viel Obst und Gemüse essen, denn das senkt das Herzinfarktrisiko. Bei der Entspannung ist vor allem wichtig, dass Stress abgebaut wird. Diesen könne man zum Beispiel durch Yoga, Spaziergehen oder den Zwei-Minuten-Schlaf reduzieren.

Im Anschluss daran referierte Jürgen Fuhrländer auf anschauliche Weise zum Thema „Darmkrebs – der vermeidbare Tod – Vergleichende Darstellung der aktuellen Verfahren zur Prävention und Früherkennung“. Neben der Darmspiegelung wird unter anderem auch der Stuhltest durchgeführt. Risikofaktoren für Krebs liegen neben der familiären Belastung auch im Fortschreiten des Alters sowie dem häufigen Essen von Rohfleisch. Die Vorträge werden sowohl vormittags als auch nachmittags angeboten, damit auch Mitarbeiter, die nur zeitweise vorbeischauen konnten, Gelegenheit hatten, die Veranstaltung zu besuchen. Auch Sabine Naumann, die den Gesundheitstag mit organisiert hat, sprach von einer positiven Entwicklung, ab jetzt werde jedes Jahr ein solcher Tag veranstaltet.

Musik und kühle Getränke

Drei Bands beim Sommerfest des Jazz Club Hirsch

Moosburg. Der Jazz Club Hirsch feiert am Sonntag, 28. Juli, von 16 bis 22 Uhr wieder sein Sommerfest im Moosburger Amtsgerichtsgarten. Besucher erwartet ein entspannter musikalischer Tag mit Kaffee und Kuchen, Köstlichkeiten vom Grill und gekühlten Getränken.

Bei freiem Eintritt treten die Bands „Beleza“, „Doc Golightly“ und „We Want Miles“ auf. „Beleza“, die Band um die beiden Freisinger Musiker Julia Schröter und Uli Wunner, spielt Jazz auf ihre eigene, filigrane Art. Ursprünglich kommen die beiden aus sehr unterschiedlichen Richtungen. Uli Wunner war schon immer mit dem New Orleans Jazz verwurzelt. Julia Schröter sang schon zu Schulzeiten Norah Jones mit Hingabe und widmete sich später dem traditionellen Jazz. Die gemeinsame Liebe zur brasilianischen Musik brachte die Musiker letztlich zusammen. „Doc Golightly“ lässt die Musik des le-

gendären Filmkomponisten Henry Mancini wieder aufleben. Bekannt sind die Stücke aus den Filmklassikern der 60er und 70er Jahre wie „Frühstück bei Tiffany“, „Der Partyschreck“ oder der „Pink Panther“-Reihe.

Die Band „We Want Miles“ hat sich dem Werk von David Miles verschrieben und lässt die Kompositionen der überwiegend letzten Dekade des Meisters in modernem, schlichtem Vintagesound neu aufleben. Davis, der vom Jazz die Reise zu Rock, Funk und am Ende Hip Hop und Lounge antrat, kehrt zurück.

Die Musiker haben größtes musikalisches Ansehen, leiten oder spielen Musicals, haben Tonaufnahmen und konzertierten mit Künstlern wie Jimi Witherspoon, Jim Pepper, Wolfgang Haffner, Doro Pesch, Jim Mullen oder Toni Lakatosch.

Bei schlechter Witterung entfällt das Sommerfest.

Hilfe für Vincent

Moosburg. Am Samstag, 27. Juli, findet von 10 bis 16 Uhr in Wolfersdorf die Typisierungaktion in der Stockschützenhalle statt. Dabei geht es darum, für den an Leukämie erkrankten Vincent einen Blutstammzellenspender zu finden. Er und viele andere warten dringend auf einen geeigneten Spender. Es wurde ein kostenloser Busschuttle nach Wolfersdorf eingerichtet: Ein Bus fährt um 10.30 und 13.20 Uhr in Moosburg am Bahnhof ab und hält um 10.40 und 13.30 Uhr in Mauern an der Bushaltestelle Wisheu.

Landratsamt zu

Moosburg/Freising. Das Landratsamt in Freising ist am Freitag, 26. Juli, wegen eines Betriebsausflugs geschlossen. Stattfinden wird die öffentliche Sitzung des Kreiswahlausschusses für die Bundestagswahl um 10 Uhr in der Klosterbibliothek. Die Kfz-Zulassungsbehörde Moosburg hat an diesem Tag wegen dringender EDV-Wartungsarbeiten ebenfalls geschlossen.



Eine Pfauenfeder zum Abschied

Moosburg. Die Milch kommt nicht aus der Tüte – des erfuhren die Kinder, die im katholischen Kastuluskindergarten den Aktionsnachmittag besuchen, hautnah, als sie sich auf den Weg zum Bauernhof der Familie Stanglmayr in Oberambach machten. Die Jungen und

Mädchen lernten typische Bauernhoftiere kennen. Natürlich erfuhren sie eine Menge von der Menge an Arbeit, die auf dem Hof zu tun ist und darüber, wie die Tiere leben. Zum Abschied durfte jedes Kind als Erinnerung eine Pfauenfeder sein Eigen nennen. -mj-



Mit großen Augen durchs Feuerwehrhaus

Moosburg. Einen tollen Vormittag bei der Freiwilligen Feuerwehr Thonstetten haben die Vorschulkinder des evangelischen Kindergartens Villa Kunterbunt erlebt. Los ging es mit dem Bus nach Thonstetten. Dort nahm Martin Holzner die Kinder freundlich in Empfang und berichtete viel Wissenswertes rund um die Feuerwehr und ihre Arbeit. Erste Station war das Feuerwehrhaus, das sich die Kinder mit großen Augen anschauten. Sie stellten zahlreiche Fragen, die Holzner mit

viel Hintergrundwissen beantwortete. Durch Gespräche, Bilderbücher und diverse Vorarbeiten als Projekt im Kindergarten wussten die Kinder schon bestens Bescheid. Besonders interessant war natürlich der genaue Blick ins Feuerwehrauto und auf die Atemschutzhaube, die Holzner vorführte. Kommandant Sebastian Kreitmeier spendierte den Kindern ein Eis. Nach der Fahrt im Feuerwehrauto, dem absoluten Höhepunkt des Besuchs, ging es zurück in den Kindergarten.



Vorschulkinder erleben erste Unterrichtsstunde

Moosburg. Ein bisschen Unterricht mitmachen und schon mal Schulluft schnuppern durften die Vorschulkinder aus den Kindergärten an der Theresia-Gerhardinger-Grundschule. In Begleitung ihrer Erzieherinnen trafen sie nach einem kleinen Fußmarsch ein, allesamt sehr aufgeregt. Sie wurden in drei Gruppen eingeteilt und von den

Lehrkräften ins Klassenzimmer geholt. Nachdem sie sich vorgestellt und die Sitzordnung kennengelernt hatten, nahmen sie schon an richtigem Unterricht teil. Mit Hilfe von Bildkarten der Anlaut-Tabelle fiel ihnen das Erkennen von Buchstaben ganz leicht. Schöne Bilder halfen auch beim Nacherzählen der lustigen Geschichte von den drei

Kätzchen oder in Mathematik beim Ordnen von Mengen und Zahlen. Jeweils nach einer halben Stunde wurden Lehrkräfte und Klassenzimmer gewechselt, um möglichst viel kennenzulernen. Als dann am Ende das Belohnungs-Eis gebracht wurde, hatten die Kinder zunächst noch gar keine Zeit zum Schleckern, so eifrig waren sie bei der Sache.