

„Ab jetzt gesund - Leben und Arbeiten im Landkreis Dingolfing-Landau“:

# Die Gesundheit individuell managen

Themenabend am 23. September in der Dingolfinger Herzogsburg

**Landau.** Nach der Kick-off-Veranstaltung im April, dem ersten Themenabend „Wirtschaftlichkeit und Nutzen von betrieblichen Gesundheitsprojekten!“ und dem zweiten Themenabend „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ im Juli steht nun ein weiterer Themenabend der Veranstaltungsreihe „Ab jetzt gesund“ der Wirtschaftsförderung des Landkreises Dingolfing-Landau bevor. Am 23. September ab 17 Uhr findet der Themenabend „Individuelles Gesundheitsmanagement - Bewegung und Ernährung“ in der Herzogsburg in Dingolfing statt.

„Natürlich gibt es auch schicksalhafte und genetische Gründe dafür, dass ein Mensch krank wird“, so Dipl.-Psych. Martin Simmel, Geschäftsführer der Professor Wühr und Simmel Gesundheitsmanagement Systeme in Regensburg, „heutzutage aber dominieren chronische Zivilisationserkrankungen: Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt, Tumore, Muskel- und Gelenkschmerzen usw.“ Jeder Mensch kann selbst viel dazu beitragen, diese Krankheiten in seinem Leben zu verhindern und

ein langes, erfülltes und glückliches Leben zu führen. Er muss es nur selbst tun und sein Leben eigenverantwortlich in die Hand nehmen.

An diesem Abend beleuchten drei Referenten aus verschiedenen Blickwinkeln, was individuelles Gesundheitsmanagement bedeutet und was jeder einzelne Mitarbeiter selbst tun kann, um gesund zu bleiben. Denn: „Jeder ist seines Glückes Schmied!“

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement kann nur dann erfolgreich sein, wenn jeder einzelne Mitarbeiter im Unternehmen das Thema ernst nimmt. Ein Unternehmen kann Rahmenbedingungen vorgeben und eine „gesunde“ Unternehmenskultur vorleben, die Mitarbeiter müssen aber auch bereit sein, Gewohnheiten zu verändern und Verantwortung für sich selbst und die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Die Referenten an diesem Abend: Martin Simmel, Diplom-Psychologe, spricht zum Thema „Individuelles Gesundheitsmanagement: Gesundheit ist eine Entscheidung in deinem Kopf - Wie die Eigenverantwortung der Mitarbeiter gestärkt werden kann!“ Dr. Monika Pirlet-

Gottwald leitet eine allgemeinärztliche Praxis mit Schwerpunkt Naturheilkunde, Ernährungsmedizin, physikalische Gefäßtherapie in München und ist als Dozentin zum Thema Burnout-Prävention tätig. An diesem Abend spricht sie als Expertin im Bereich Ernährung zum Thema „Gut Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“ Über die vier Säulen der Fitness und über Wege zu mehr Lebensenergie im Alltag und Beruf referiert Sportwissenschaftler Günter Bräunling. Sein Motto: „Jung sterben und das so spät wie möglich!“ Kurzum: Man darf sich auf einen abwechslungsreichen, informativen und kurzweiligen Abend mit drei Topreferenten freuen.

Termin: 23. September, 17 Uhr, Herzogsburg in Dingolfing. Weitere Informationen und Anmeldung bei Nadja Beutlhauser, Wirtschaftsförderin des Landkreises, Telefon 08731/87129, oder per E-Mail: [nadja.beutlhauser@landkreis-dingolfing-landau.de](mailto:nadja.beutlhauser@landkreis-dingolfing-landau.de).

Alle Informationen findet man auch im Internet auf der Website des Landkreises <http://www.wirtschaft-dingolfing-landau.de/ab-jetzt-gesund/>