



**Gesundheitstag: BM.I-Bedienstete nutzten die Möglichkeit, ihre Gesundheit und körperliche Fitness zu überprüfen.**



**„Active-Points“: Besucher hatten die Gelegenheit, verschiedenste Selbstcheck- und Bewegungstationen zu durchlaufen.**

# Gesundheitstag für Mitarbeiter

In einer „Gesundheitsstraße“, „Action-Points“ und bei Fachvorträgen zu Gesundheitsthemen konnten sich Bedienstete des Innenressorts in Wien über Möglichkeiten zur Gesundheitsvorsorge informieren.

**W**ie kann man 100 Jahre alt werden und dabei gesund bleiben?“ Univ.-Prof. Dr. med. Michael Kunze von der Medizinischen Universität Wien gab zumindest Anregungen, wie man dieses Kunststück schaffen könnte. „Bei gesunder Lebensweise ist das vielleicht gar nicht so ein großes Kunststück“, betonte der Chefarzt des Innenministeriums, Prof. Dr. med. Reinhard Mörz. Rund 200 Bedienstete mehrerer Einheiten des Innenministeriums und der Wiener Polizei besuchten den ersten „BMI & Polizei-Gesundheitstag Wien“ am 6. Juni 2012 im Festsaal der Sicherheitsakademie in der Wiener Marokkanerkaserne. Sie informierten sich in Vorträgen und testeten in der „Gesundheitsstraße“ ihre Sehkraft, ließen sich den Blutdruck messen, ließen sich sagen, wie hoch ihr Körperfettanteil ist und vieles mehr. Veranstaltet wurde der Gesundheitstag vom Psychologischen Dienst und vom Chefärztlichen Dienst des Innenministeriums.

„Wer zu uns gekommen ist, hat einen wichtigen Schritt für ihre oder seine Gesundheit getan“, sagt Dr. Claus Polndorfer, stellvertretender Leiter des Psychologischen Dienstes der Sicherheitsakademie (SIAK). Gemeinsam mit seinem Veranstaltungsteam der SIAK, Mag. Katharina Schiefer, Torsten Meintz und Daniela Jagsche, bot er ein umfangreiches Angebot an Informations-, Beratungs-, und Vorsorgemaßnahmen an.

Innenministerin Mag.<sup>a</sup> Johanna Mikl-Leitner hatte den Ehrenschatz für die Veranstaltung übernommen, „weil die Gesundheitsvorsorge wichtig ist für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, schließlich sind sie Tag für Tag mit einer Palette vielfältiger und schwerer Aufgaben konfrontiert“.

**Gesundheitsstraße.** Im Info-Center gab es fast zwanzig Gesundheitsstationen – vom Chefärztlichen Dienst des Innenministeriums über den Psychologischen Dienst bis hin zur Medizinischen Universität Wien mit Informationen über Impfungen und Möglichkeiten zur Raucherentwöhnung.

An einem Stand des Anton-Proksch-Instituts Wien konnten sich Besucher über Maßnahmen zur Verhinderung des Burn-out-Syndroms erkundigen. Das Peer-Support-Team der Polizei stellte sich vor und informierte darüber, wie die Polizistinnen und Polizisten ihre Kollegen nach dienstlich belastenden Einsätzen unterstützen. Vertreter des „Verbandes der Diätologen Österreichs“ klärten über richtige und gesunde Ernährung auf.

Auch die sportliche Komponente kam nicht zu kurz. Am Stand „Sport in der Polizei“ konnten sich Bedienstete über Dienstsportmöglichkeiten informieren. Als Highlight gab es die Möglichkeit, mit Spitzensportlern aus der Polizei zu diskutieren. Alexandra Meissnitzer und Andreas Kofler sowie weitere Kolleginnen und Kollegen aus

dem alpinen und nordischen Spitzensport wie Daniela Iraschko, Markus Schairer und Susanne Moll standen für Gespräche zur Verfügung.

An den „Active-Points“ hatten Besucher Gelegenheit, Selbstcheck und Bewegungstationen zu durchlaufen. Bei *Physio Austria* gab es neben Informationen über Physiotherapie die Möglichkeit, auf einem Therapiekreisel seine Körperspannung auszutesten.

*Fit für Österreich* brachte zahlreiche Koordinations- und Gleichgewichtstests mit, wie beispielsweise Slackboards, Mini-Tischtennistisch und Balance-Igel. Weiters gab es bei den „Active-Points“ die Möglichkeit, mit einem Screening-Verfahren und mit einer Biofeedbackmethode den Gefährdungsgrad seiner Stress- und Burn-out-Belastung erheben zu lassen.

An der Raucher-Teststation konnten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem „Smokalizertest“ den CO<sub>2</sub>-Gehalt ihrer Atemluft messen lassen. Er ist bei Rauchern um ein Vielfaches höher als bei Nichtrauchern – selbst wenn diese in CO<sub>2</sub>-belasteten Gegenden wohnen.

**Bewegungstanz.** Zudem gab es eine Station, an der Ismet Özdek, Leiter der Tanzschule *Isi-dance* und Gestalter der „Opernball Choreographie 2012“, einlud, an insgesamt drei Sondervorführungen des Bewegungstanzes „Zumba“ mitzumachen. *Gerhard Brenner*