

## Starke Rücken für die Baustelle

### **Baufirma REIF aus Rastatt stärkt die Gesundheit der Mitarbeiter – Gesundheitstrainings Rückenfit und Ernährung für LKW-Fahrer**

Rastatt, 14.03.2023 – Die REIF Bauunternehmung GmbH & Co. KG setzt auf gesunde Beschäftigte. Vergangene Woche fand in der eigenen Akademie in Rastatt ein Gesundheitstag mit der IKK classic statt, an dem rund 20 LKW-Fahrer des 1930 gegründeten Unternehmens an Workshops zu den Themen Bewegung und Ernährung teilgenommen haben.

„Wir möchten unsere Beschäftigten dabei unterstützen, fit und gesund durch den Arbeitstag zu kommen. Besonders für unsere LKW-Fahrer sind eine gesunde Ernährung und die richtige Sitzhaltung wichtige Faktoren, um körperlichen Beschwerden vorzubeugen“, sagte Patrick Kuhn, Personaldisponent bei REIF.

### **Richtig sitzen und heben, für einen gesunden Rücken**

Um den Beschäftigten das Thema Rückenfit im Bauhandwerk näher zu bringen, standen für IKK-Gesundheitsmanager Walter Müller ein LKW, ein Anhänger sowie ein Bagger bereit. Mit deren Hilfe konnte er den Fahrern praxisnahe Tipps geben, beispielsweise wie sie die Auffahrrampe richtig anheben – „nah herantreten, in die Knie gehen, Rücken gerade lassen“ – oder möglichst rückschonend in der Fahrerkabine Platz nehmen. „Die Fahrersitze haben sehr viele Einstellungsmöglichkeiten, ähnlich wie ein PKW-Sitz. Die Krux besteht darin, diese optimal zu nutzen und den Sitz richtig auf die eigene Körperbeschaffenheit einzustellen, um auch dynamisch sitzen zu können“, erklärte Müller. Schließlich würden die Fahrer den Großteil des Tages im Sitzen verbringen, da gelte es, auf die richtige Sitzhaltung zu achten und den Körper bestmöglich zu entlasten. Zudem zeigte der Gesundheitsmanager den Beschäftigten, wie sie mit einfachen Ausgleichsübungen den einseitigen Arbeitsbelastungen entgegenwirken können.

---

#### **Pressekontakt:**

##### **Sven Keiner**

Pressereferent MD Süd  
Tel. 0611 7377 450013  
Mobil 0171 768 3132  
sven.keiner@ikk-classic.de

##### **Viktoria Durnberger**

Pressereferentin MD Süd  
Tel. 0821 3158 430 013  
Mobil 0151 102 693 02  
viktoria.durnberger@ikk-classic.de

## Guter Snack, schlechter Snack

Neben den Rückenfit-Workshops stand das Thema Pausenverpflegung auf dem Plan. Unter anderem ging es darum, wie wichtig regelmäßiges Trinken ist, noch bevor das Durstgefühl einsetzt, und welche Snacks sich als gesunde Zwischenmahlzeit eignen. Weniger Schokoriegel und mehr Gemüse – dies ist zwar leicht gesagt, aber nicht immer einfach umzusetzen. Hier gab Ernährungsexperte Markus Kleehammer praktische Tipps zur Lebensmittelauswahl, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen und gegen den Hunger zwischendurch helfen. Des Weiteren informierte er mit Hilfe der Ernährungspyramide darüber, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht und wie eine gesunde Gewichtsabnahme möglich ist.

„Der Tag mit den Experten der IKK war rundum gelungen und hat Spaß gemacht, das Feedback seitens unserer Beschäftigten war durchwegs positiv. Nun gilt es, die Tipps und Informationen mit in den Alltag zu nehmen“, so das Fazit von Patrick Kuhn.



Walter Müller (Gesundheitsmanager der IKK classic, 2. v. r.) zeigt den REIF-Beschäftigten, wie sie rüchenschonend arbeiten können.



Die LKW-Fahrer der Firma REIF mit den Gesundheitsexperten der IKK classic.

*Die Bilder (© IKK classic) dürfen im Zusammenhang mit der Pressemitteilung verwendet werden.*

**Die IKK classic ist mit mehr als drei Millionen Versicherten das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 8.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 12 Milliarden Euro.**