

# Motiviert im Job!

Unsere Gesundheitsaktionen für Ihr Unternehmen



**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

# Wir bieten – Sie profitieren!

**Motiviert und leistungsstark, so wünschen Sie sich Ihr Team? Dann lohnt sich eine gezielte Gesundheitsvorsorge. Wir unterstützen Sie dabei!**

Direkt in Ihrem Haus führen wir für Ihre Mitarbeitenden freiwillige Gesundheitstests durch, die Hinweise auf ihren aktuellen Gesundheitszustand geben. Wir verwenden dafür zertifizierte Mess-

geräte, die in kurzer Zeit qualifizierte Ergebnisse liefern. Diese besprechen wir anschließend persönlich mit den Teilnehmenden.

## Unsere Gesundheitsaktionen im Überblick

### Handkraftmessung

Die Kraft, mit der unsere Hände zupacken können, gibt Hinweise auf den Zustand unserer Muskulatur im gesamten Körper.

Zur Messung nutzen wir ein sogenanntes Dynamometer, ein Gerät, das mit der Hand zusammengedrückt wird und die dabei ausgeübte Kraft misst.

Liegt die Handkraft wesentlich unter dem alters- und geschlechtstypischen Durchschnitt, so geben wir Tipps, wie sie sich durch einfache Übungen wieder steigern lässt. Auf Wunsch lässt sich die Handkraftmessung als firmeninterner Wettbewerb gestalten.

### Kleiner Gesundheitstest

Hier geht es um den allgemeinen Gesundheitszustand. Wir messen Blutdruck und Blutzucker und ermitteln aus Körpergröße und -gewicht den sogenannten Body-Mass-Index.

Daraus lassen sich zum Beispiel Rückschlüsse auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ziehen.

Die Messungen führen wir zusammen mit regionalen Partnern wie Apotheken, Sanitätshäusern oder karitativen Einrichtungen durch.

### Stresstest

Vieles in unserem Leben erledigen wir unter Zeitdruck – im Berufs- wie im Privatleben. Permanenter Stress bleibt jedoch meist nicht ohne körperliche und seelische Folgen. Hier setzt unser Stresstest an.

Wir beraten Ihr Team und erklären, welche Rolle Zeit- und Selbstmanagement oder Bewegung und Ernährung bei der effektiven Stressbewältigung spielen.



### Gut zu wissen!

Jede Gesundheitsaktion hat einen Wert von 500 €. Dies gilt für eine Tagesveranstaltung für bis zu 30 Personen.

## Lungenfunktionstest

Lungenkrankheiten sind weltweit auf dem Vormarsch – und das nicht erst seit dem Beginn der Corona-Pandemie.

Häufig können sie sich schleichend verschlimmern, weil Symptome wie ein wenig Husten oder Atemnot nicht besonders ernst genommen werden. Da nicht alle ärztlichen Check-ups einen Lungenfunktionstest beinhalten, haben wir ihn für Ihr Unternehmen im Angebot.

Wir verwenden dafür ein etwa faustgroßes Messgerät, das Spirometer, in das die Testperson kräftig hineinpustet.

Das Gerät misst, wie viel Luft innerhalb der ersten Sekunde ausgeatmet wird. Ziel des Tests ist es, einer eventuellen Einschränkung der Lungenfunktion rechtzeitig vorbeugen zu können.

## Ernährungstest

„Du bist, was Du isst!“, lautet eine Redewendung. Tatsächlich hängt unsere Gesundheit eng mit unseren Essgewohnheiten zusammen. Falsche oder einseitige Ernährung begünstigt hohen Blutdruck und hohe Blutfett- und -zuckerwerte. Mit einem kurzen Test fragen wir bei Ihren Mitarbeitenden ab, wie sie sich ernähren.

Wir errechnen ihren Body-Mass-Index und ermitteln den Körperfettanteil. Daraus können sich Hinweise ergeben, ob ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krankheiten vorliegt. Unsere Ernährungstipps und weitergehende Empfehlungen zu Bewegung und Entspannung können helfen, wieder zu einer gesünderen Lebensweise zurückzufinden.





Ihr persönlicher Ansprechpartner:



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

30125 Hannover  
firmenkunden@kkh.de  
kkh.de

