## Vom Büro auf die Waage

Neu-Isenburg Beim "Schlanken Rathaus" geht es auch um gutes Essen

**Von Achim Ritz** 

Die Stadt Neu-Isenburg möchte den Themen gesunde Ernährung und Bewegung mehr Gewicht verleihen. Am Montag, 12. Januar, beginnt in der Stadtverwaltung in der Hugenottenallee das bundesweite Pilotprojekt "Das schlanke Rathaus". Damit ist nicht – wie so oft formuliert – der Personalabbau gemeint, sondern es geht um die Pfunde und um die Gesundheit der Beschäftigten der Stadt.

Gemeinsam mit der Adipositas Stiftung Deutschland lädt die Stadt die Mitarbeiter des Rathauses, des städtischen Dienstleistungsbetriebes (DLB), den Magistrat und die Stadtverordneten ein, sich am Montag im Plenarsaal auf einen Gesundheitsparcour zu begeben. Die Teilnehmer werden gewogen, das Körperfett wird berechnet, der Bauchumfang, der Blutdruck, der Cholesterinwert und der Blutzuckerwert werden gemessen.

Nach diesem Auftakt dürfen alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, am 19. Januar beim Nordic Walking, zwei Tage später bei der Thera-Band-Gymnastik mitmachen und im Februar und



Städtische Mitarbeiter steigen am Montag auf die Waage. DPA

März bei drei Kursen zum fettarmen Kochen mehr über gesunde Ernährung erfahren. Wer von den 500 angesprochenen Beschäftigten an der Auftaktveranstaltung und einem der Angebote teilnimmt, bekommt nach Auskunft von Bürgermeister Oliver Quilling zwei Arbeitsstunden geschenkt.

Die Diplom-Pädagogin Gabriele Loepthien, städtische Frauenbeauftragte und Gesundheitskoordinatorin, betont, dass es bei der Aktion "Schlankes Rathaus" um die
Veränderung des Bewusstseins im
Hinblick auf Ernährung und Bewegung bei Übergewichtigen geht.
Die Betroffenen sollen Strategien
entwickeln, wie Übergewicht und
Adipositas auf Dauer bekämpft
werden können.

Ein positiveres Lebensgefühl sorgt nach Ansicht von Karin Wilbrand für Motivation. Die Geschäftsführerin der Adipositas Stiftung Deutschland mit Sitz in Neu-Isenburg kümmert sich um Menschen, deren hohes Übergewicht krankhafte Folgen haben kann. Apropos Auswirkungen. Beim "Schlanken Rathaus" steht nach Darstellung der Macherinnen Prävention im Mittelpunkt, beispielsweise die Vorbeugung von Herzinfarkt und Diabetes.

Nach der Pilotphase in Neu-Isenburg sollen die Veranstaltungen der Aktion "Schlankes Rathaus" bundesweit zunehmen. Mit Berlin, Aschaffenburg und Offenbach gebe es schon Gespräche, so Karin Wilbrand. Geplant sei ferner eine wissenschaftliche Auswertung.

## "Schlankes Rathaus" als Schlankmacher

### Stadt-Mitarbeiter machen sich fit: Verwaltung und Adipositas-Stiftung starten Pilotprojekt zur Gewichtsabnahme

liche Betätigung gleich nach ße, in Schulen, Kindergärten gerne aufgegriffen", so die "Gesundheitsparcours" Dienstschluss und dadurch genauso überflüssige Pfunde im Beruf. "Auch hier ist be- Loepthien, die zugleich Koorverlieren wie durch eine gesunde Ernährung, die man im Kochkurs erlernt - und das alles gleich vor Ort in der Verwaltungshochburg an der Hugenottenallee. "Das schlanke Rathaus" nennt sich ein bundesweites Pilotprojekt, das die Stadt kommende Woche in Zusammenarbeit mit der in Neu-Isenburg ansässigen Adipositas-Stiftung Deutschland startet und das übergewichtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über ein halbes Jahr hinweg die Möglichkeit gibt, sich fit zu machen und überflüssige und auch gefährliche Pfunde los zu werden.

...Ein gesundes neues Jahr!' soll nicht nur ein Neujahrswunsch bleiben, sondern auch mit einem aktiven Beitrag unterstützt werden", so gestern Bürgermeister Oliver Quilling bei der Vorstellung des Pilotprojekts. "Fitte Mitarbeiter sind auch für das Rathaus gut."

schweren Form die so ge- nem Betrieb durchzuführen, nannte Adipositas begegneten an die Stadtverwaltung ge- wendet. Der Startschuss fällt Jahr an den folgenden Aktivi-

und Familien, sondern auch Frauenbeauftragte Gabriele Rathaus-Plenarsaal. sonders die Vorbeugung ge- dinatorin für Arbeits- und Ge- tigten können sich kostenlos fragt, um die erheblichen Risiken für die Gesundheit nddurch Übergewicht gar nicht heiterst entstehen zu lassen", betont Dr. Karin Wilbrand, die Geschäftsführerin der Adipositas-Stiftung ist und seit 20 Jahren in der Hugenottenstadt einen medizinischen die Fe-Verlag betreibt. "Lesen können die Bürger viel über die- rung hat ses Thema. Aber wir wollen und auf mit dieser Aktion ein Bewusstsein für die Risiken Aktivitädurch Übergewicht schaffen."

Übergewicht bilde nachweislich den Nährboden für der Akeine Vielzahl behandlungsbedürftiger Erkrankungen. Diabetes, Bluthochdruck, Blutgerinnungsstörungen, Gefäßverschlüsse und erhöhte Neigung zu Herzinfarkten und Schlaganfällen seien nur einige der Risiken.

dem Vorschlag, ein Projekt zur Gewichtsreduzierung und Übergewicht und in seiner bewussten Ernährung in ei-

Neu-Isenburg (lu) • Körper- einem nicht nur auf der Stra- wandt. Der Vorschlag wurde um 17 Uhr in Form eines täten teilnehmen:

Alle interessierten Beschäf-

nem persönlichen und im Gesundheitshaus Check unterziederfühhen. Der beinhaldas tet Wiegen, vielerlei die Berechten im Rahmen nung des so genannweist. ten Body Am Maskom-

"Die Stiftung hatte sich mit nun das Projekt "Das schlanke Rathaus", das sich direkt an die Beschäftigten der Stadtverwaltung und des Dienstleistungsbetriebs (DLB)

en Montag, 12. Januar, startet dexes (BMI) sowie Messungen des Bauchumfangs, des Blutdrucks, des Zucker- und Cholesterinwertes.

> Danach können interessierte Beschäftigte ein halbes

19. Januar: Nordic-Walking ums Rathaus mit einem Trainer, danach bis einschließlich Juni wöchentliches Walken in der Gruppe.

21. Januar: Thera-Band-Gymnastik unter Anleitung, danach regelmäßig donnerstags kostenlos ein halbes Jahr wöchentlich unter fachkundiger Anleitung einer Trainerin.

...Wie ernähre ich mich richtig?" ist das Thema bei Küche der Stadtwerke.

Jahr - wir probieren gemeinsam praktisch "fitte" Kochrezepte aus.

die Feiertage - wir kochen zusammen ein gesundes Ostermenü.

4. Juni: Fettarmes Kochen -Leichte Kost für den Sommer.

"Dank der Adipositas-Stiftung können die Kurse weitestgehend kostenlos angeboten werden, die Teilnehmenden müssen nur einen kleinen Beitrag für die Zutaten der Kochkurse leisten", so Gabriele Loepthien. "Nach fünf Tagen waren alle Kurse belegt", freut sie sich. Insge-

samt 28 Beschäftigte haben sich für die Gruppenangebote angemeldet, einige davon nehmen an allen drei verschiedenen Blöcken teil. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen der Verwaltung - von Kindergärten über die Feuerwehr bis zum DLB. Loepthien: "Das zeigt schon eine gute Motivation der Teilnehmer, ein halbes Jahr lang nach Dienstschluss um 17 Uhr zu den folgenden Kochkursen in der Angeboten anzutanzen." Als Anerkennung fürs Durchhal-5. Februar: Fit ins neue ten werden den Teilnehmer jeweils zwei Arbeitsstunden gutgeschrieben.

Die Verwaltung plant für 31. März: Schlank durch das gesamte Jahr weitere Aktivitäten zur Gesundheitsförderung für die Beschäftigten, nach Beendigung des Projektes sollen im zweiten Halbjahr weitere Kurse folgen.

Bürgermeister und Erster Stadtrat haben sich allerdings nicht angemeldet. "Ich halte mich mit Jogging und Nordic Walking fit", so Oliver Quilling. Und Herbert Hunkel verrät, dass er fast jeden Morgen in aller Frühe "seine Runden" auf dem Cross-Stepper absol-

Offenbach Post

### Gemeinsam gegen Übergewicht

Modellprojekt von Adipositas-Stiftung und Stadt

es. NEU-ISENBURG. "Das schlanke Rathaus" heißt ein Modellprojekt, das am Montag in Neu-Isenburg beginnt. Die Stadtverwaltung hat dabei aber keine Stelleneinsparungen, sondern eine andere Art des "Abspeckens" im Sinn: Im Mittelpunkt steht die Gesundheit der städtischen Mitarbeiter. Gemeinsam können die Bedienstelen der Stadtverwaltung und des Dienstleistungsbetriebs überflüssigen Pfunden vorbeugen oder ihnen zu Leibe rücken. Auch an Magistratsmitglieder und Stadtverordnete richtet sich das Angebot.

Die im vergangenen Jahr ins Leben gerufene Adipositas-Stiftung Deutschland mit Sitz in Neu-Isenburg hatte der Stadt das Projekt vorgeschlagen. Adipositas steht für krankhaftes Übergewicht mit einem sogenannten Körpermasseindex von 30 oder mehr. Neu-Isenburg ist die erste Kommune in Deutschland, in der das Vorhaben verwirklicht wird. Nach Angaben von Karin Wilbrand, der Geschäftsführerin der Stiftung, sind andere Städte – Wiesbaden, Aschaffenburg und Offenbach – ebenfalls daran interessiert.

Mit einem "Gesundheitsparcours" im Plenarsaal des Neu-Isenburger Rathauses nimmt das "schlanke Rathaus" am Montag seinen Anfang: 28 der insgesamt 500 Mitarbeiter von Stadtverwaltung und Dienstleistungsbetrieb haben sich angemeldet und wollen sich unentgeltlich einem Gesundheits-Check unterziehen. Dabei werden Gewicht, Körpermasseindex, Bauchumfang, Blutdruck, Zucker- und Cholesterinwert fest-

gestellt. Während des folgenden halben Jahres ist einmal pro Woche nach der Arbeit Nordic Walking zu absolvieren beim ersten Mal unter Anleitung eines Trainers. Wem dies nicht zusagt, der kann ebenfalls einmal wöchentlich an Thera-Band-Gymnastik unter Anleitung in der Rathaus-Kantine teilnehmen. Im Februar startet außerdem eine Reihe "Wie ernähre ich mich richtig?" in der Stadtwerke-Lehrküche im Alten Stadthaus. Einige Mitarbeiter haben sich gleich für alle drei Aktivitäten eingeschrieben. Wer durchhält, bekommt zwei Arbeitsstunden gutgeschrieben. Im zweiten Halbjahr 2009 sollen weitere Kurse folgen.

Die Adipositas-Stiftung will Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude der betroffenen Menschen verbessern, konkrete Hilfestellungen geben und das Bewusstsein der Bürger für die Gefahren von Übergewicht steigern. Firmen wie Omron und Thera-Band unterstützen das "schlanke Rathaus".

Angé Doerr, die Vizepräsidentin des Verbands der Krankenversicherten Deutschlands, sprach sich dafür aus, Adipositas als Krankheit anzuerkennen. Starkes Übergewicht sei "Risikofaktor Nummer eins" für zahlreiche Folgekrankheiten und begünstige den Herzinfarkt. Viele Firmen böten "Pülverchen" gegen Übergewicht an, hätten dabei aber eher die eigene Kasse als die Gesundheit der Menschen im Blick.

Informationen über die Adipositas-Stiftung Deutschland in Neu-Isenburg gibt es unter der Rufnummer 0 61 02 / 7 15 70 und im Internet unter www.adipositas-stiftung.org.

# Das Rathaus speckt ab

### Mitarbeiter nehmen an einem Projekt zur Gewichtsreduzierung teil

#### Von Manfred Wawra

Neu-Isenburg. Beim Stichwort schlankes Rathaus wurde noch vor einigen Jahren an organisatorische Veränderungen in der Stadtverwaltung gedacht, an rationalisierte Verwaltungen, die auf die Bedürfnisse des Bürgers zugeschnitten sind, sogar an Personalabbau. Doch das Thema ist mittlerweile ausgereizt. Heute denkt man beim Stichwort schlankes Rathaus an windschnittige Mitarbeiter, durch und durch fit, austrainiert und daher belastbar.

In Neu-Isenburg ist das schlanke Rathaus seit kurzem ein Thema: Die Stadtverwaltung ist bundesweit die erste, die sich unter Federführung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft an einem Projekt zur Gewichtsreduzierung und bewussten Ernährung ihrer Mitarbeiter beteiligt. Auch der städtische Dienstleistungsbetrieb macht mit

Der Startschuss fällt am kommenden Montag, 12. Januar, um 17 Uhr in Form eines Gesundheitsparcours im Plenarsaal des Rathauses. "Alle interessierten Beschäftigten dürfen sich kostenlos einem persönlichen Gesundheits-Check unterziehen", sagt Bürgermeister Oliver Quilling. Die Mitarbeiter können sich wiegen, ihren Bauchumfang und Blutdruck messen und den Zuckerwert sowie den Cholesterinwert bestimmen lassen.

"Ich bin dankbar, dass Neu-Isenburg sich an dem Projekt beteiligt", sagt Karin Wilbrand, Geschäftsführerin der Adipositas-Stiftung. "Übergewicht und Adipositas begegnen uns überall. Da ist es wichtig, Prävention zu betreiben", so Wilbrand. Sie will das Programm auch in Kindergärten und Schulen einführen.

Zuständig für das Projekt, das die Gesundheitsförderung durch Gewichtsreduzierung zum Ziel hat, ist die Frauenbeauftragte und Koordinatorin für Arbeitsschutz und Gesundheit im Isenburger Rathaus, Gabriele Loepthien. "Unsere Angebote sind gut gebucht. Wir haben schon 28 Teilnehmer registriert, ei-

nige davon nehmen an allen Kursen teil", so Loepthien. Sie sagt: "Niemand soll sich wundern, wenn vom 19. Januar an nach Dienstschluss viele Rathaus-Mitarbeiter mit Nordic-Walking-Stöcken ums Rathaus laufen."

Wöchentliches Walken in der Gruppe unter Anleitung eines Trainers ist bis einschließlich Juni eine der Aktivitäten in dem Programm. Außerdem wird regelmäßige Thera-Band-Gymnastik unter Anleitung einer fachkundigen Trainerin in der Kantine des Rathauses und von Februar an ein Kurs "Wie ernähre ich mich richtig" angeboten. Alle Kochtermine sind in der Lehrküche im Alten Stadthaus.

"Wer ein halbes Jahr lang regelmäßig nach Dienstschluss teilnimmt, bekommt zwei Arbeitsstunden gutgeschrie-

ben", verspricht Quilling. Dank der Adipositas Stiftung könnten

Stiftung könnten die Kurse weitgehend kostenlos angeboten werden, nur für die Zutaten bei den Kochkursen wird ein Beitrag von fünf Euro erhoben.

Trainer und Ausrüstung werden vom Nordic-Walking-Verband und von den Firmen Omron und Thera-



Gabriele Loepthien (li.) und Karin Wilbrand liegt die Gesundheit der Rathausmitarbeiter am Herzen.

Band gestellt. Die Neu-Isenburger Stadtverwaltung plant für das gesamte Jahr 2009 noch weitere Aktivitäten der Gesundheitsförderung für die Beschäftigten im Rathaus. Nach Beendigung des Projekts sollen im zweiten Halbjahr zusätzliche Kurse folgen.

### Aktion "Schlankes Rathaus":

### Beschäftigte machen sich fit

gutes neues Jahr" in Neu-Isen- wird. mehr bleiben.

cours mit individuellem Fitness- Bewegung geliefert werden. Check, der die Aktion "Schlan- Umso höher sei der Verdienst

Angebote inklusive der Auftakt- ses". veranstaltung teilnimmt, erhält Bereits jetzt lägen der Stiftung alzwei Arbeitsstunden gut ge- lerdings schon weitere Anfragen, schrieben. "Wir wollen die Mit- etwa aus Wiesbaden oder Offenarbeiter erreichen, die sich bis- bach, vor. "Wir machen so lange her sportlich nicht betätigen", er- weiter, bis wir irgendwann Berklärt Quilling, der selbst mit gut- lin erreichen", formuliert Wilem Beispiel vorangeht und in sei- brand abschließend ihr hochgener Freizeit regelmäßig joggt. stecktes Ziel.

Neu-Isenburg (DZ/dw) - Die "Sämtliche Angebote waren in-Stadtverordneten laufen mit nerhalb von fünf Tagen ausge-Nordic Walking-Stöcken bewaff- bucht", freut sich die Initiatorin net ihre Runden ums Rathaus und Geschäftsführerin der Adiund die Mitarbeiter des städti- positas Stiftung, Dr. Karin Wilschen Dienstleistungsbetriebs brand, über die positive Reso-(DLB) schwitzen nach Feier- nanz. Das Projekt sei als Prävenabend noch beim Thera-Band- tionsmaßnahme konzipiert und Training. Diese ungewohnten solle dem Übergewicht vorbeu-Motive werden schon bald das gen. Eine Erkrankung, die laut alltägliche Bild rund um die Hu- Wilbrand in den gesundheitspogenottenallee 53 und andere litischen Maßnahmen in städtische Einrichtungen prägen, Deutschland bislang eine eher denn wie Bürgermeister Oliver untergeordnete Rolle spielt und Quilling am Mittwoch bekunde- zu Unrecht in der Öffentlichkeit te, soll die Redewendung "ein nicht richtig wahrgenommen

burg fortan keine bloße Floskel "Neben Diskriminierungen und Hänseleien geht es aber in erster In einem bundesweiten Pilotpro- Linie um die direkten Auswirjekt nehmen die Beschäftigten kungen auf die Gesundheit wie im Rathaus und dem DLB, die ein erhöhtes Herzinfarkt-Risi-Magistratsmitglieder und die ko", so Wilbrand. Mit der Aktion Stadtverordneten an einem Ge- "schlankes Rathaus" sollen konsundheitsprogramm der Adiposi- krete Hilfestellungen zur Veräntas-Stiftung Deutschland teil. derung der Lebensgestaltung in Neben einem Gesundheitspar- den Bereichen Ernährung und

kes Rathaus" am Montag (12.) der Neu-Isenburger Stadtverwaleinläutet, warten zwei Bewe- tung zu bewerten, die sich quasi gungsprogramme unter profes- als erstes "Versuchskaninchen" sioneller Anleitung sowie drei ohne Zögern zur Teilnahme an Kochtermine unter dem Motto dem Projekt bereit erklärt habe "Wie ernähre ich mich richtig?" und ihre Einwilligung gab. Wil-auf die Mitarbeiter der Stadt. brand bezeichnete dies als "weg-Wer an mindestens einem der weisendes Verhalten des Rathau-

Dreieich Zeitung 10.01.2009

## Das Rathaus wird schlank

Am Montag, 12. Januar, startet im Rathaus das Projekt "Das schlanke Rathaus".

Es wendet sich direkt an die Beschäftigten der Stadtverwaltung und des Dienstleistungsbetriebs. Das Projekt ist eine Kooperation zwischen der Stadtverwaltung und der Adipositas-Stiftung Deutschland. Die Stiftung hat sich mit dem Vorschlag, ein Projekt zur Gewichtsreduzierung und bewussten Ernährung in einem Betrieb durchzuführen, an die Stadtverwaltung gewandt.

Am 12. Januar beginnt um 17 Uhr ein "Gesundheitsparcours" im Plenarsaal. Alle Beschäftigten können sich kostenlos einem persönlichen Gesundheits-Check unterziehen: Dazu gehören Wiegen, BMI-Berechnung des Body-Mass-Indexes, Blutdruckmessung, Zuckerwertbestimmung und Bestimmung des Cholesterinwertes.

Danach können die Beschäftigten ein halbes Jahr lang an sportlichen Aktivitäten teilnehmen: Am 19. Januar heißt es "Nordic-Walking ums Rathaus". Danach wird bis einschließlich Juni wöchentliches in der Gruppe gewalkt. Am 21. Januar können die Teilnehmer gymnastische Übungen mit dem Thera-Band erlernen und ihr Wissen sechs Monate lang regelmäßig donnerstags kostenlos unter fachkundiger Anleitung einer Trainerin anwenden. Ab Februar heißt das Motto "Wie ernähre ich mich richtig?". Am 5. Februar werden gemeinsam gesunde Kochrezepte ausprobiert. Ab 31. März geht es "Schlank durch die Feiertage". Dabei kochen die Teilnehmer zusammen ein gesundes Ostermenü. Im Juni steht dann "Leichte Kost für den Sommer" auf dem Programm. Dank der Adipositas-Stiftung können die Kurse weitestgehend kostenlos angeboten werden. Die Teilnehmenden müssen nur einen kleinen Beitrag für die Zutaten der Kochkurse leisten. Insgesamt 28 Beschäftigte haben sich für die Gruppenangebote angemeldet, einige davon nehmen an allen drei verschiedenen Blöcken teil. Sie kommen aus den unterschiedlichen Bereichen der Verwaltung, aus den Kindereinrichtungen, der Feuerwehr und dem Dienstleistungsbetrieb.

Die Stadtverwaltung plant für das gesamte Jahr weitere Aktivitäten der Gesundheitsförderung für die Beschäftigten, nach Projektende sollen im zweiten Halbjahr weitere Kurse folgen, heißt es.

## Ein Parlamentsvorsteher "ohne Pulsschlag"

#### Pilotprojekt "Das schlanke Rathaus": Messgeräte streikten zunächst bei Auftakt-Tests für Mitarbeiter / Gut 30 Teilnehmer

teil, die dort Montagabend ih- Dienstschluss. ren Auftakt nahm.

Dabei handelt es sich um im Kulturbüro arbeitet, macht Band-Gymnastik stehen dabei fünf und zehn Prozent seines von Übergewicht sowie die druck von 191 zu 174. Der ein Gesundheitsprogramm für mit. "Ich möchte meinen hoch im Kurs-, mussten sie Körpergewichts abnähme", Messgeräte, wie etwa die 64-Jährige juxte: "Das lässt alle, die im Rathaus und beim Weihnachtsspeck abbauen", einige Untersuchungen über so Loepthien.

Neu-Isenburg (es) In Jich Dienstleistungsbetrieb be- sagt die 35-Jährige. Kirsten sich ergehen zu lassen. möchte gerne ein gewisses schäftigt sind, den Magistrat Yasaner und Gordana Petko- Für sie hieß es Blutdruck- von der Medizinerin Dr. Ka- ist das Fett, das die inneren

tion "Das schlanke Rathaus" gung - immer direkt nach senden Teilnehmer jedoch Monaten und am Ende der Sie erläuterten die Vorge- ein Messgerät Stadtverordnesportlich betätigen dürfen - Aktion. "Ein Erfolg wäre, hensweise bei der Präventi- tenvorsteher Rolf Krumbiegel Auch Gordana Petkovic, die Nordic-Walking und Thera- wenn jeder zwischen und ons-Aktion gegen die Folgen keinen Puls, aber einen Blut-

Gewicht wieder erreichen", und die Stadtverordneten. Die vic gehören zu den mehr als und Blutzuckerwerte messen, rin Wilbrand, Geschäftsführe- Organe umgibt", so die Diasagt Kirsten Yasaner. Die - Adipositas-Stiftung Deutsch- 30 angemeldeten Frauen und wiegen, den Bauchumfang rin der Adipositas-Stiftung, betes-Expertin, die auch einoch - 49-jährige Sozialarbei- land entwickelte und finan- Männern. "Das ist bei rund bestimmen und den Body- und Barbara Frey, Verhaltens- nen Schrittzähler vorstellte. terin, die im Rathaus im Be- zierte es und stellt es in Ko- 500 Mitarbeitern ein guter Mass-Index (BMI) errechnen und Ernährungstherapeutin. reich Notunterkünfte arbeitet, operation mit der Stadt allen Schnitt", fand die Frauenbe- lassen. Die Werte trugen sie sowie von Diabetes-Assisten- freiwillige Weise länger als hat sich dies als Ziel für ihren Interessierten im Rahmen ei- auftragte Gabriele Loephtien in einen Rundlaufzettel ein. tin Nadin Guntesbergen eine geplant: Die hochmodernen runden Geburtstag gesetzt. nes Pilotprojektes für ein hal- als Organisatorin vor Ort. Gemessen wird dreimal: zu kurze Einführung im Stadt- Geräte versagten zunächst ih-Deshalb nimmt sie an der Ak- bes Jahr kostenlos zur Verfü- Bevor sich die gut 20 anwe- Beginn, nach zwei oder drei verordnetensitzungssaal.

Vierpunktwaage, die auch mich völlig kalt."

Vor dem Mess-Reigen gab's das viszerale Fett misst. "Das

Der Auftakt geriet auf unren Dienst. So bescheinigte



Nach anfänglichem "Streik" der Testgeräte wurde dann bei den Eingangs-Untersuchungen zur Aktion "Schlankes Rathaus" eifrig gemessen - hier der Blutdruck. Auf dem Foto (v.l.) Dr. Karin Wilbrand (Adipositas-Stiftung), Stadtverordnetevorsteher Rolf Krumbiegel sowie die Rathaus-Mitarbeiterinnen Irit Zoller (Hochbauamt) und Kirsten Yasaner (Sozialbereich).

Offenbach Post

Gemeinsame Aktion der Stadt und der Adipositas-Stiftung

### Rathaus wird schlank

Basis, versteht sich.

sich mit dem Vorschlag, spielsweise die Gefahr weise ist rank und

Neu-Isenburg (km) - Ein ein Projekt zur Gewichts- von Herzinfarkten und "schlankes Rathaus" will gewichtsreduzierung und Schlaganfällen erhöht.

die Stadtverwaltung wer- bewusster Ernährung in Aus dem Projekt sind den. Das ist in diesem einem Betrieb vorzuneh- mehrere Aktivitäten ge-Fall nicht im übertrage- men, an die Stadtverwal- worden, das Interesse der nen Sinn zu verstehen, tung gewandt. Frauenbe- Mitarbeiter ist groß, wie sondern wörtlich: Die auftragte Gabriele Loep- Gabriele Loepthien bestä-Mitarbeiter sollen sich thien, gleichzeitig Koordi- tigte. 28 Männer und bei diesem Projekt fit natorin für Arbeits- und Frauen, auch vom DLB, machen und Pfunde ab- Gesundheitsschutz im haben sich für eine oder bauen - auf freiwilliger Rathaus, hat die Idee gern alle drei der Aktivitäten aufgegriffen. Es handelt angemeldet. Fettsüchtig Das gesamte Projekt ist ei- sich um ein Pilotprojekt ist keiner von ihnen, wie ne Kooperation zwischen für ganz Deutschland. sich am Montag zeigte, als der Adipositas-Stiftung Mittlerweile, so Dr. Wie- bei einem ersten Treffen und der Stadtverwaltung. gand, haben auch andere der Body-Mass-Index, der Die Ärztin Dr. Karin Wil- Städte Interesse bekundet. Bauchumfang, der Blutbrand. Geschäftsführerin Ziel der Stiftung: Darüber druck und der Cholestedieser Stiftung, die einen aufzuklären, dass Adipo- rinspiegel ermittelt wurmedizinischen Verlag in sitas, also Fettsucht, eine den. Irit Zoller vom Fach-Neu-Isenburg betreibt, hat Krankheit ist, die bei- bereich Tiefbau beispiels-

> schlank. Sie wusste gar nicht, dass die Adipositas-Stiftung mit im Spiel ist. Sie hat sich für den Kochkurs angemeldet, in dem es um "fitte" Rezepte geht (drei Abenoder auch um ein gesundes Ostermenü. ,Ich koche für meine Familie gern gesund". sagte sie. "Da lerne ich vielleicht Seite 5



Wie hoch ist mein Blutdruck? Auch Stadtverordnetenvorsteher Rolf Krumbiegel Was dazu". (mit Ärztin Dr. Karin Wilbrand) beteiligt sich an der Aktion "schlankes Rathaus". Weiter auf

Neu-Isenburg Stadt Post

15.01.2009

#### Fortsetzung von Seite 1

### Schlankes Rathaus

die Aktion "Schlankes die Feiertage lautet das Rathaus" am Montag, 19. Motto am 31. März, wenn Januar, mit Nordic Wal- ein gesundes Ostermenü king rund ums Rathaus gekocht wird. Fettarmes mit einem Trainer. Da- Kochen steht am 4. Juni nach steht bis einschließ- auf dem Programm, damit lich Juni wöchentliches die Rathausmitarbeiter Walken in der Gruppe an. mit leichter Kost durch Als sportliche Alternative den Sommer kommen. wird ab Mittwoch, 21. Ja- Alle Angebote laufen aupraktisch ,fitte' Kochre- nommen.

(km) - Sportlich beginnt zepte aus." Schlank durch

nuar, Thera-Gymnastik ßerhalb der Dienstzeiten. unter Anleitung angebo- Wer nachweisen kann, ten. Danach wird don- dass er regelmäßig teilgenerstags regelmäßig kos- nommen hat, bekommt tenlos ein halbes Jahr wö- vom Magistrat als Belohchentlich unter fachkun- nung zwei Freistunden gediger Anleitung einer Trai- schenkt. Die Stadtverwalnerin Gymnastik betrie- tung plant für die zweite ben. "Wie ernähre ich Hälfte des Jahre weitere mich richtig?" heißt es ab Kurse. Eine Umfrage, was Februar. Am 5. lautet das von den Mitarbeitern ge-Motto "Fit ins neue Jahr. wünscht wird, hat Gabrie-Wir probieren gemeinsam le Loepthien schon vorge-



RICHTIG AM STOCK LAUFEN: Wie das funktioniert, zeigten die Trainer Miguel Mives (vorne) und Angela Roesenberger (nicht auf dem Bild) vom Deutschen Nordic Walking- und Nordic Inline-Verband den Teilnehmern der Aktion "Das schlanke Rathaus". Binnen sechs Wochen lernen nun die Rathausmitarbeiter das Nordic Walking. Nach einigen "Trockenübungen" ging's raus ins Freie, um das Gelernte auszutesten. Später übernimmt Gerwin Krumpholz (rechts) vom Bienefeld Fitnesscenter die Leitung des Kurses. Vergangene Woche hatten sich Rathausmitarbeiter, die ihr Gewicht reduzieren wollen, Gesundheitstests unterzogen (wir berichteten).

Offenbach Post 21.01.2009

## Isenburgs Rathaus speckt ab

### Nordic Walking und Ernährungskurse: Gesundheitsaktion soll Mitarbeiter fit machen

#### Von Anja Prechel

den Organen. "Schlankes Rat- gemeinsames Motto: Ran an haus" heißt die Aktion, bei der den Speck! sich Krumbiegel hat messen "Ich will ein paar Kilo ab-

Hemd und Pullover lupfen, und wiegen lassen. Nicht, weil nehmen", sagt Ulla Rehberg, die schon spannt Nadin Guntlis- er es nötig hätte - "ich weiß im Rechtsamt arbeitet und sich bergen das Maßband um den schon, wann ich abnehmen privat eigentlich schon aus-Bauch von Isenburgs Stadtver- muss. Und auch wie mir das reichend bewegt. Reiten, wanodnetenvorsteher Rolf Krum- gelingt", sagt er - sondern, um dern, Tae-Bo macht sie regelmäbiegel. Dann geht's rauf auf die mit gutem Beispiel voran zu ßig. Aber die Pfunde sind hart-Körperfettwaage. Die so mo- gehen. 30 von rund 400 Mit- näckig. Ulla Rehberg: "Dass alle dern ist, dass sie nicht nur das arbeitern des Neu-Isenburger gemeinsam Sport machen und Fett an Bauch, Beinen und Po Rathauses und der Dienstleis- etwas über gesunder Ernährung misst, sondern auch das an tungsbetriebe machen mit. Ihr lernen - die Idee finde ich gut." Und so sieht das Projekt konkret

aus: Einmal wöchtentlich treffen sich die Teilnehmer zum gemeinsamen Nordic Walking rund ums Rathaus. Bis Juni werden die Stö-Thera-Bandkommt



cke geschwungen und mit or- Kein Pardon: Nadin Guntlisbergen misst den Bauchumfang dentlich Tempo marschiert. Da- von Rolf Krumbiegel. Fotos: Braungart

Gymnastik, bei der die Ver- des Rathauses. "Ich bewege teilnimmt. Bis zum Sommer waltungsangestellten ebenfalls mich ja genug", erzählt er, "aber werden die Teilnehmer betreut einmal in der Woche mitmachen ich mag so gern Süßes und esse fachkundig und kostenlos. Die können. Genau so wie bei den viel zu viel Fleisch." Die Rech- Idee dazu hatte die Adipositas-Kochkursen. Drei werden bis nung dafür bekommt prompt. stiftung Deutschland, die die Sommer angeboten, hier kann Die Super-Waage spuckt ziem- Stadtverwaltung schnell von der man lernen, wie man gesund, lich miese Werte aus. Choleste- Aktion überzeugen konnte. Toll: leicht und schmackhaft kocht, rinwert und Body-Mass-Index Die Gesundheitsoffensive soll außerdem gibt es einen Vortrag (BMI) könnten auch besser sein. auch nach dem Sommer weiterzum Thema gesunde Ernährung. Roman Ross ist total erschro- gehen. Im zweiten Halbiahr soll-Bei der hapert es zum Beispiel cken. Und froh, dass er an der ten laut Stadt neue Kurse anbei Roman Ross, Hausmeister Aktion "Schlankes Rathaus" geboten werden.



Die Blutzuckermessung klappte erst beim fünften Anlauf. Deswegen gab's viel Gelächter. Hier bei Diätassistentin Nadin Guntlisbergen und Gordana Petkovic aus dem Kulturbüro.



Jetzt wurde es ernst: Am Montag starteten rund 15 Rathausbedienstete (darunter zwei Männer) erstmals zu einer Nordic-Walking-Tour, nachdem ihnen Trainer Miguel (l.) vom Deutschen Nordic Walking-Verband die ersten Schritte beigebracht hatte. Um fit zu werden, haben sich alle fest vorgenommen, dabei zu bleiben. Jeden Montag nach Dienstschluss steht bis zum Sommer jetzt Nordic Walking auf dem Programm. Betreut werden die sportlichen Rathausmitarbeiter künftig von Gerwin Krumpholz vom Sportstudio Bienefeld (r.)

StadtPost Neu-Isenburg 22.01.2009



"FITTE KOCHREZEPTE" probierten städtische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rahmen der Aktion "Schlankes Kochen" aus. Das Angot in der Küche des Bürgeramtes stand unter der Leitung der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Annette Weber (hinter dem Salatsieb) und Dr. med. Karin Wilbrand, Initiatorin der Aktion (rechts).

Offenbach Post 18.02.2009