



Betriebliches Gesundheitsmanagement mit MetaCheck fitness®

Aus guten Leuten noch bessere Mitarbeiter machen

Gute Leute noch besser machen! Wie das funktionieren kann, hat ein Seminar gezeigt, das die BGF Mittelhessen zusammen mit der Gruppe „Frauen im Netz“ der Volksbank Mittelhessen organisiert hat. Im Vordergrund stand dabei die Bewältigung von Stress in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung.

Speziell im Ernährungssektor lässt sich viel bewirken, lautete das Fazit eines bemerkenswerten Vortrags über die Verarbeitung von Makronährstoffen wie Eiweiß, Kohlehydraten und Fetten im Körper. Beim sogenannten MetaCheck fitness® – einer DNA-Stoffwechselanalyse – wird mittels einfachem Wangenschleimhautabstrich bei jedem Probanden herausgefunden, welche Makronährstoffe der Körper wie gut verarbeiten kann,

welcher Ernährungsansatz demnach sinnvoll ist und wie der Stoffwechsel richtig in Schwung kommt – ein Leben lang. Aus der Gruppe der „Frauen im Netz“ ließen sich gleich einige Teilnehmerinnen testen – und die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten: Gesteigerte Leistungsfähigkeit, ein seltener auftretendes Mittagstief und eine Reduzierung des Gewichts sind nur drei Beispiele.



Fotos: Jonna Jensen

Aufgrund dieser positiven Erfahrungen hat die Volksbank Mittelhessen zwischenzeitlich sämtlichen Mitarbeitern und deren Familienangehörigen die Möglichkeit gegeben, an einer DNA-Stoffwechselanalyse teilzunehmen. Inzwischen wurden 40 Tests ausgewertet, die Teilnehmer in entsprechenden Metatyp-Gruppen (Alpha, Beta, Gamma, Delta) eingeteilt. Die Rückmeldungen der Probanden sprechen für sich: erfolgreiche Gewichtsreduktion, Vitalität oder etwa ein verbessertes Hautbild.

Das interdisziplinäre Team von BGF Mittelhessen rund um Andrea Schulz, Kirsten Schmiegelt, Volker Kleinert und Jonna Jensen sind nicht nur im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Sie bieten darüber hinaus auch Unterstützung im privaten Bereich an. Als ganzheitlicher Anbieter umfasst das Leistungsportfolio neben dem MetaCheck fitness® auch Bewegungsimpulse am Arbeitsplatz, Personal-Training, Vorträge, Workshops oder etwa Coaching. „Wir setzen bei unserer täglichen Arbeit seit Jahren auf die Produkte und Konzepte der for me do GmbH. Die for me do bietet hervorragende Produkte und einen erstklassigen Service!“, so Jonna Jensen von BGF Mittelhessen.

Weitere Informationen zum MetaCheck fitness® erhalten Sie unter: www.metacheck-fitness.de ■



Unternehmen brauchen gesunde, anwesende und motivierte Mitarbeitern, um den Unternehmenserfolg zu steigern. Deshalb nutze ich den MetaCheck fitness seit einigen Jahren im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sehr erfolgreich.



Jonna Jensen

Diplom-Sportwissenschaftlerin
selbstständige Personal Trainerin „BGD Mittelhessen“
Genetic-Shaping Beraterin