caritas hautnah

10-2026

Impulse für den gesundheitsfördernden Alltag

Jedes Jahr aufs Neue stärken vielfältige Angebote Gesundheit, Teamgeist und Mitarbeiterbindung

Regelmäßig bietet die Caritas Leverkusen Aktionswochen Gesundheit für ihre Mitarbeitenden an. Die Idee dahinter ist, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu stärken und gesundheitsfördernde Impulse zur Verfügung zu stellen.



Hier im Praxistest: Die fünf Säulen der Entspannung nach der Lehre von Sebastian Kneipp.

In diesem Jahr gab es zehn Schnupperworkshops von Kochen über Entspannung nach der Lehre von Sebastian Kneipp, bis hin zu entspannendem und alle Sinne ansprechenden achtsamem Birding im Wald. Alle Workshopplätze waren gut nachgefragt. So auch die Möglichkeit, den eigenen Rücken zu vermessen, was großen Anklang fand. Hier wird mit einem Miniscanner der Rücken ‚abgefahren', Problemzonen erkannt und individuelle Stärkungsübungen zusammengestellt, die in dem Fall hilfreich sind. Diese können gut in den Alltag eingebunden werden und wirken hoffentlich lange nach. Stadt-Caritasdirektor Carsten Wellbrock sagt: „Unsere Mitarbeitenden sind das höchste Gut und in deren Gesundheit investieren wir gerne. Neben den Aktionswochen bieten wir wöchentlich Gesundheitssport für alle an."



Mit einem beeindruckenden Exemplar im Hintergrund erklärt Pilzführerin Carolina Wolf verschiedene Pilzarten, die im Wald zu finden sind.
Im Anschluss versuchten alle Ihr Glück und wurden den Berichten nach reichlich fündig.

Eine Pilzwanderung verband Bewegung an der frischen Luft mit Wissenswertem zu Pilzen und der Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Schnell entwickelte sich ein netter Austausch zwischen Kolleginnen und Kollegen unterschiedlicher Fachbereiche. Tatsächlich wurden einige Speisepilze gefunden und anschliessend zu leckeren Gerichten verarbeitet.



Gemeinsames Kochen stärkt auch die Gemeinschaft.



Apropos leckere Gerichte: bei den Kochkursen gab es viel Wissenswertes zur Wirkung von Lebensmitteln auf unseren Körper. Welche Lebensmittel sind besonders gut, was nährt und was schwächt, was stabilisiert und was beruhigt. Dazu gab es reichlich fachlichen Input für Teilnehmende der beiden Kurse zu den Grundsätzen der antientzündlichen Ernährung sowie der TCM-Küche.
International wurde es im persischen Kochkurs, in dem nicht nur Kulinarisches Platz hatte, sondern durch die Kursleiterin und ihre Tochter auch ein tiefer Einblick in die Kultur des Landes gewährt wurde.
In jedem Kurs wurde ein Lieblingsrezept gewählt und an alle Kolleginnen und Kollegen des Verbandes verschickt. Eine gute Gelegenheit, teilzuhaben, auch wenn jemand nicht teilnehmen konnte.



In der TCM Küche geht es um Regulierung statt Kontrolle. Es werden nicht Kalorien gezählt, sondern eine indivduell passende Ernährung gefunden und die sieht für jeden anders aus. Kursleiterin Monika Szecowka lässt probieren und erklärt Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit.

Gundula Uflacker

Caritasverband Leverkusen