

protect yourself



# Personal Protection & Fashion



FACHZEITSCHRIFT FÜR PERSÖNLICHEN ARBEITSSCHUTZ UND BERUFSBEKLEIDUNG



OBJECTIVE SAFETY

## SKIPPER LADY WOMEN'S CHOICE



THEMEN

**Praxis**  
PSA für die Waldarbeit

**MARKTÜBERSICHT**  
**SCHUTZBRILLEN**

**Messeberichte**  
„Tectextil“ & „Corporate  
Health Convention“

[www.ppf-online.de](http://www.ppf-online.de)

Die nächste Auflage der „Corporate Health Convention“ ist für den 12. und 13. Mai 2020 wieder in Stuttgart angekündigt.

„Corporate Health Convention“  
[www.corporate-health-convention.de](http://www.corporate-health-convention.de)

## Aussteller- news

### Training für die grauen Zellen

„Wir bieten ein Training für Gehirn, Körper und Persönlichkeit an“, erklärt Projektmanagerin Stefanie Kübrich das Konzept von „LINK MOVES“ am Stand von 3f Bewegungstraining. Dabei gehe es darum, unter anderem mit speziellen Koordinations- und Konzentrationsübungen die linke und die rechte Gehirnhälfte zu vernetzen. Es bedarf beispielsweise erstaunlich großer Anstrengung, Farbwörter wie „Rot“, „Grün“ oder „Blau“ vorzulesen, wenn die Schriftfarbe vom Wortinhalt abweicht. Solche und ähnliche Übungen für die grauen Zellen lassen sich im Berufsalltag leicht in kleine Pausen integrieren – das soll Stress senken, Konzentration und Kreativität fördern. „Das ‚LINK MOVES‘-Training ist kein rein koordinatives Training, sondern es werden koordinative Übungen mit kognitiven

Aufgaben verknüpft“, erläutert Kübrich. Das heißt, beim Beispiel des Farbenlesens wird gleichzeitig eine Überkreuzbewegung durchgeführt: also linke Hand auf rechten Fuß, rechte Hand auf linken Fuß. „Entscheidend ist immer, die Bewegungsübung mit einer Aufgabe fürs Gehirn zu verknüpfen“. Unter dem Motto „Gehirn an – Stress aus“ umfasst das „LINK MOVES“-Konzept Vorträge, Seminare und Workshops, Pädagogische Tage, Persönlichkeitsentwicklungs- und Train-the-Trainer-Kurse.

**3f Bewegungstraining**  
[www.3fbewegungstraining.de](http://www.3fbewegungstraining.de)

### Strahlenfreier Rückenscanner

Eine schnelle und alternative Diagnose bei Rückenschmerzen und anderen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule verspricht das Schweizer Unternehmen Idiag mit seinem strahlenfreien Rückenscanner „IDIAG M360“ und der dazugehörigen Software „G7“. Der handliche Scanner wird einfach rollengeführt über die Dornfortsätze bewegt. Über die integrierten Infrarot- und Beschleunigungssensoren lässt sich die Wirbelsäule so in weniger als fünf Minuten analysieren. Das Ergebnis der Untersuchung ist ein 3D-Bild der einzelnen Wirbel, auf dem man mögliche Fehlstellungen erkennen kann. „Es weist beispielsweise auf Unter- und Überbeweglichkeit sowie Blockaden hin“, sagt Matti Meisel, Sales Manager bei Idiag. So könne man feststellen, in welchem Bereich der Wirbelsäule Auffälligkeiten vorliegen und daraufhin einen individuellen Trainings- oder Therapieplan ausarbeiten. Der gewünschte Erfolg kann, auf Grund des geringen Zeitaufwands, regelmäßig kontrolliert werden. Zielgruppen für das medi-



zinische Gerät sind laut Meisel unter anderem Ärzte, Therapeuten, Trainer, BGM-Dienstleister und Personal aus dem Fitnesssektor.

**Idiag**  
[www.idiag.de](http://www.idiag.de)

### Hilfe bei psychischen Krisen

Zu viel Stress am Arbeitsplatz, Mobbing, Beziehungsprobleme oder schwere Krankheit oder der Tod einer nahestehenden Person – privat wie beruflich gibt es Situationen, die uns psychisch aus der Bahn werfen und blockieren können. Dabei tragen wir unsere persönlichen Sorgen immer mit uns herum, am Arbeitsplatz wie in der Freizeit. Die psychische Einschränkung schwächt unsere Kräfte und kostet damit auch die Betriebe durch geringere Leistungskraft oder auch Krankheitstage viel Geld. Das österreichische Unternehmen Instahelp stellt mit seiner Online-Beratung Hilfe zur Überwindung solcher Krisen bereit. Mitarbeiter, die zeitnahe psychologische Hilfe benötigen, können sich rund um die Uhr via PC, Smartphone oder Tablet mit Instahelp

