

## Medienmitteilung

Zentralschweiz, 11.02.2020

Neues Gesundheitsangebot der Lungenliga für Betriebe im Raum Zentralschweiz

### **PulMotion: Gesunde Lungen – leistungsfähige Mitarbeitende**

**Richtig lüften, Atemübungen und ein ruhiger Schlaf steigern Produktivität und Motivation am Arbeitsplatz. Das neue Gesundheitsangebot PulMotion der Lungenliga vermittelt allen Mitarbeitenden wertvolle Tipps zur Lungengesundheit. In den PulMotion-Workshops erleben die Mitarbeitenden am eigenen Körper positive Effekte und erhalten messbare Feedbacks.**

Bewusstes Atmen steigert die Gehirnleistung, beruhigt bei Stress und stärkt das Selbstbewusstsein. Richtiges Lüften fördert die Konzentration. Und mit einem guten Schlaf sind die Mitarbeitenden motivierter und leistungsfähiger. Die Beispiele zeigen: Mit einfachen Massnahmen im Bereich Lungengesundheit steigt die Produktivität am Arbeitsplatz. Gesündere Mitarbeitende, bessere Leistungen sowie weniger krankheits- und unfallbedingte Ausfälle sind das Ergebnis.

Die PulMotion-Workshops vermitteln praxisnahe und einfach umsetzbare Tipps für den Arbeitsalltag. Sie basieren auf dem Prinzip der Eigenerfahrung: Die Mitarbeitenden erleben am eigenen Körper erste positive Effekte und erhalten dank Messgeräten handfeste Feedbacks. Zudem bekommen sie von erfahrenen Fachpersonen persönliche Tipps, wie sie ihre Lungengesundheit steigern können.

Das neue Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung widmet sich in vier Modulen den Themen Luftqualität im Betrieb, Atmung und Regeneration, Schlaf und Wohlbefinden sowie Rauchfreiheit. Die Module können einzeln gebucht oder zu einem Gesundheitstag kombiniert werden. Für enger definierte Zielgruppen wie Kader oder Lernende bietet PulMotion spezielle Workshops an.

PulMotion eignet sich für Betriebe ab 30 Mitarbeitende. Getragen wird das Programm von der Lungenliga, der gemeinnützigen Organisation mit Kernkompetenz Lungengesundheit. PulMotion wird momentan in zehn Kantonen angeboten: Aargau, Bern, Baselland, Basel-Stadt, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz, Solothurn und Zug.

PulMotion löst ab dem 10. Februar das Angebot «Unternehmen rauchfrei» und «Halbschlaf und Vollgas» ab. Im Rahmen des Programms hat die Lungenliga in den vergangenen 13 Jahren in 220 Schweizer Unternehmen rund 400 erfolgreiche Rauchstopp-Gruppentrainings durchgeführt.

Weitere Infos: [www.pulmotion.ch](http://www.pulmotion.ch)

[Infokasten:]

### **Volkskrankheit Schlafapnoe**

Schlafstörungen sind in der Schweizer Bevölkerung weit verbreitet. In vielen Fällen liegt gar eine mittlere bis schwere Form von Schlafapnoe vor: Lausanner Forscher nennen Zahlen von 50 % bei Männern und 23 % bei Frauen zwischen 40–85 Jahren. Menschen, die unter Schlafapnoe leiden, sind oft so müde, dass sie am Tag leicht einschlafen. Das reduziert die Leistung und kann am Steuer oder beim Bedienen von Maschinen zu Unfällen führen. Im Workshop von PulMotion testen Mitarbeitende ihr Schlafapnoe-Risiko und erhalten ein professionelles Feedback.

### **Kontakt für Medien:**

Kai Weber

Projektleitung PulMotion

kai.weber@lbb.ch

061 927 91 28

079 267 69 75

Download Pressebilder: [www.pulmotion.ch/medien](http://www.pulmotion.ch/medien)