



NEUMÜLLER

Unternehmensgruppe

MITARBEITERJOURNAL Oktober 2018

Gesundheit

Wohlbefinden unserer Mitarbeiter

Ereignisse

aktuelle Neuigkeiten von der
NEUMÜLLER Unternehmensgruppe

Einladung

Weihnachtsfeier 2018

TAKE CARE
Mit NEUMÜLLER
gesund durch den Herbst!

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und sehr geehrte Mitarbeiter,

unsere Oktoberausgabe 2018 des Mitarbeiterjournals steht im Zeichen der Gesundheit am Arbeitsplatz!

Wir freuen uns, Ihnen hilfreiche Tipps und einfache Übungen zu diesem Thema zur Verfügung stellen zu können. Wussten Sie zum Beispiel, dass der Großteil aller Erwerbstätigen (ca. 90%) ihren Arbeitstag überwiegend sitzend vor dem Bildschirm verbringen. Diese einseitige Körperhaltung gehört jedoch zu den schädlichsten für den menschlichen Körper.

Idealerweise sollte die Büroarbeit aus 50% Sitzen, 25% Stehen und 25% Bewegen bestehen. Permanentes Sitzen am Arbeitsplatz fördert das Müdig-

keitsgefühl und ruft Verspannungen hervor. Sollte es sich nicht vermeiden lassen, dass Ihre Arbeit überwiegend sitzend verrichtet wird, dann achten Sie bitte darauf, dass Sie aufrecht sitzen und Ihr Becken dabei nach vorne gekippt ist. So wird die Wirbelsäule optimal genutzt. Dauerhaft sollten Sie die Position des Aufrechtsitzens nicht einnehmen, da dies eine einseitige Belastung für Ihren Körper darstellt. Empfehlenswert ist ein häufiges Wechseln der Sitzposition.



GRIPPESCHUTZ

Eine Grippeschutzimpfung schützt bis zu 90 Prozent aller Geimpften

Herbst bedeutet meist auch, dass die Temperaturen sinken und die Erkältungsphase beginnt. Um die Mitarbeiter (m/w/d) vor einer Grippe zu schützen bietet die NEUMÜLLER Unternehmensgruppe regelmäßig die Möglichkeit, sich von dem Betriebsarzt Dr. Haubenreißer gegen Influenzaviren impfen zu lassen.

Wer dieses Jahr noch keine Grippeschutzimpfung in Anspruch genommen hat, sollte dies unbedingt noch bei seinem Hausarzt tun oder sich an Dr. Haubenreißer wenden. Denn Grippe ist eine hartnäckige Erkrankung mit ernsthaften Krankheitssymptomen (wie zum Beispiel: hohes Fieber, Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen,

Schüttelfrost, u.a.) und nicht selten treten Komplikationen beim Krankheitsverlauf auf.

Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto besser. Jeder Geimpfte ist eine Hürde für das Virus, das versucht sich auszubreiten. Damit schützt man sich und auch andere.

BUCHEMPFEHLUNG

Visionäre von heute - Gestalter von morgen

Wenn Sie noch eine lohnenswerte Lektüre für die Herbstmonate suchen, dann finden Sie in „Visionäre von heute - Gestalter von morgen“ genau den richtigen Begleiter. Bestellen Sie die Hardcover Ausgabe auf www.springer.com und lernen Sie anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis, dass uns die Digitalisierung eine Vielzahl von Instrumenten an die Hand gibt, zu Machern zu werden.



GESUNDHEITSTIPPS FÜR DEN HERBST

So kommen Sie gesund durch den Herbst

Nach einem schönen Altweibersommer steht nun der Herbst vor der Tür. Um im nasskaltem Wetter fit zu bleiben, haben wir hier die wichtigsten Tipps für Sie zusammengefasst!

Frische Luft tut gut: Auch wenn es draußen kalt ist, gehen Sie an die frische Luft. Tageslicht und frische Luft verbessern die Stimmung, regen das Immunsystem an und machen Sie fit. Nutzen Sie zum Beispiel die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang. Vergessen Sie auch nicht regelmäßig zu lüften. Sie machen es den Bakterien und Viren schwerer, sich einzunisten.

Vitamine & ausreichend Trinken:

Viel frisches Obst und Gemüse stärken den Vitaminhaushalt. Folgende Lebensmittel helfen einem angeschlagenen Immunsystem wieder auf die Beine:

Ingwer (zum Beispiel in Kombination mit Zitrone und Honig mit heißem Wasser übergießen), Hagebutte, Sanddorn

oder Holunder und Trinken Sie auch in

der kalten Jahreszeit ausreichend (2 Li-

ter pro Tag). Durch das Heizen wird die

Luft in den Räumen trocken, was sich

wiederum auf unsere Schleimhäute

auswirkt. Umso trockener die Schleim-

häute, desto leichter erwischen uns Vi-

ren und Bakterien.

Sport treiben: Regelmäßiger Sport ist eine weitere Möglichkeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Wenn Sie beim nassen und kalten Herbstwetter lieber nicht nach draußen gehen, wie wäre es zum Beispiel mit dem Besuch einer Schwimmhalle?

Den Bakterien und Viren keine Chance geben: **Waschen Sie sich regelmäßig die Hände**, damit sich Viren und Bakterien gar nicht erst verbreiten können.

Und zu guter Letzt: **Lachen hilft!** Wer häufig lacht, stärkt neben seinem Wohlbefinden auch sein Immunsystem. Versuchen Sie es: Lächeln Sie und Sie werden sehen, Ihr Gegenüber wird es Ihnen gleich tun.



KÜRBISUPPE

½	mittlergroßer	½ TL	Gelbwurz
	Hokkaido-Kürbis	½ TL	Bockshornkleesamen, gemahlen
¼	Liter Wasser	½ TL	Koriandersamen, gemahlen
1 TL	Öl	½ TL	Kreuzkümmel
1	Schalotte, fein gehackt	½ TL	samen, gemahlen
1 TL	Ingwer, geschält und fein gehackt	Salz zum Abschmecken	und Salz zum Abschmecken

HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT

Unser Lieblingsrezept für kalte Tage

Mit den ersten bunten Herbsttagen kommt nicht nur die Zeit des Wanderns – sondern auch die Zeit der Kürbisse, auf die wir uns so gefreut haben!

Als Suppe schmeckt er Jung und Alt – und ist zudem noch schnell zubereitet. Nach einem schönen Spaziergang durch das bunte Laub bringt die warme Suppe uns schnell wieder zu Kräften: Der Kürbis versorgt den Körper mit dem Mineralstoff Kalium, der für die Muskelfunktion sowie für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks wichtig ist.

Kürbis schälen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen und den Kürbis in etwa 10 Minuten weich kochen, anschließend Kürbis mit dem Kochwasser pürieren. In dem Öl, Schalotte und Ingwer anrösten, die Gewürze dazugeben und anrösten, bis sie duften. Den pürierten Kürbis dazugeben, bei Bedarf kochendes Wasser zufügen und vor dem Servieren mit Salz abschmecken. Guten Appetit!

Neumüller unterstützt Hilfsprojekte

NEUMÜLLER HILFT MIT TRÖSTERTEDDYS

Die Unternehmensgruppe spendet für die Kinderhilfe Eckental GmbH

Die Neumüller Unternehmensgruppe unterstützt auch in diesem Jahr die Kinderhilfe Eckental GmbH und die Hilfsaktion „Trösterddy“. Seit Gründung der Neumüller Unternehmensgruppe im Jahre 2003 setzt sich das Ehepaar Neumüller für soziale Projekte im Großraum Nürnberg und weltweit ein. Dem Firmengründer Herrn Werner Neumüller ist auch dieses Hilfsprojekt eine Herzensangelegenheit, denn als Familievater kennt er es nur zu gut, wenn Kinder einmal krank werden und freut sich daher umso mehr, dass mit der Aktion — Kindern in Notsituationen etwas Ablenkung und Trost geschenkt werden können.

Seit mehreren Jahren engagiert sich die Neumüller Unternehmensgruppe für



Trösterddy 2018

NEUMÜLLER ÜBERNIMMT PATENSCHAFT FÜR KINDER AUS UGANDA

Chancengleichheit durch Bildung und Ausbildung

Das Unternehmen Neumüller engagiert sich schon seit Firmengründung für viele soziale Projekte. Nun hat die Gründerfamilie Neumüller ein weiteres Engagement gestartet.

Vor einem Jahr schloss sich die Familie Neumüller mit der Non-Profit Organisation „Hold Hands Uganda“ zusammen



Brief eines Patenkindes aus Uganda

und übernahm die Patenschaft für drei ugandische Kinder. Durch diese Patenschaft ermöglicht Neumüller den Kindern den Besuch einer Schule, was zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beiträgt und den Schülern Chancengleichheit durch Bildung und Ausbildung garantieren soll. Nach dem ersten Jahr erhielt die Familie Neumüller nun Post von ihren Patenkindern, welche sich mit einem Brief und den Zeugnissen der Schule auf rührende und liebevolle Art bedankten.

Seit 2015 ist die Organisation „Hold Hands Uganda“ tätig und hat die Vision, eine Generation heranzuziehen,

die einen Wandel in der Gesellschaft hervorbringt. Die Grundwerte dabei sind Chancengleichheit, Barmherzigkeit, Innovation, Kreativität und Rechtschaffenheit. Auch Werner Neumüller ist von der Organisation und dem Erfolg der Maßnahmen überzeugt: „Es macht mich glücklich, einen kleinen Beitrag dazu leisten zu können und den drei Kindern einen besseren Start in das Leben und die spätere Arbeitswelt zu ermöglichen. Die Grundwerte der Organisation „Hold Hands Uganda“ sind auch mir sehr wichtig und ich hoffe, durch unsere Zusammenarbeit noch vielen weiteren Kindern helfen zu können.“

Einladung zu der Neumüller Weihnachtsfeier

NEUMÜLLER
Unternehmensgruppe

Weihnachtsfeier

DONNERSTAG
29.11.2018
IM HTCN
18:00
UHR

Neumüller wünscht Ihnen eine frohe Vorweihnachtszeit und lädt Sie hiermit herzlich zur diesjährigen Weihnachtsfeier ein, welche am **29.11.2018 um 18:00 Uhr** im HTCN in der Neumeyerstraße 50 stattfinden wird. Bitte geben Sie uns bis zum **09. November** per E-Mail an post@neumueler.org Bescheid ob Sie an unserer Feier teilnehmen können.



Es ist wieder einmal soweit, ein ereignisreiches und auch erfolgreiches Jahr neigt sich bald dem Ende zu.

Die NEUMÜLLER Unternehmensgruppe möchte Ihnen für die Zeit, die Sie uns im vergangenen Jahr gewidmet haben danken. Gemeinsam haben wir Großes geleistet – ohne Ihren Einsatz wäre das nicht möglich gewesen.

Lassen Sie uns dies zum Anlass nehmen um bei unserer gemeinsamen

Weihnachtsfeier einen kurzen Moment inne zu halten und ein paar gemütliche Stunden zu verbringen.

Wir freuen uns sehr, Sie am **29. November 2018 um 18:00 Uhr** im Konferenzraum des HTCN Restaurants in der Neumeyerstraße 50, 90411 Nürnberg begrüßen zu dürfen um dort bei Glühwein, Lebkuchen und vielen weiteren kulinarischen Köstlichkeiten eine entspannte Zeit genießen zu

können. Natürlich senden wir Ihnen separat zu dieser Ausgabe unseres Mitarbeiterjournals eine Einladung, per Post oder E-Mail zu. Teilen Sie uns doch bitte bis zum **09.11.2018** per E-Mail an post@neumueler.org mit, ob Sie an unserer Feier teilnehmen können.

Lassen Sie uns diese Gelegenheit nutzen um das Jahr 2018 Revue passieren zu lassen und mit Neugier auf das Kommende zu blicken.





NEUMÜLLER

Unternehmensgruppe

Zentrale

Neumeyerstraße 46
90411 Nürnberg
Tel.: 0911/580 669-0
Fax.: 0911/580 669-5
kontakt@neumueller.org
www.neumueller.org

Niederlassung Regensburg

Maxhüttenstraße 12
93055 Regensburg
Tel.: 0941 / 899 651 - 86
Fax: 0941 / 899 651 - 87

Niederlassung Filderstadt

Im Köller 3
70794 Filderstadt
Tel.: 07158 / 915 591 - 0
Fax: 07158 / 915 591 - 3

weitere Standorte in Berlin und Hamburg