



# 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!

## Ihre Gesundheit ist uns wichtig

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 kön-  
nen. Wussten Sie zum Beispiel, dass  
der Großteil aller Erwerbstätigen (ca.  
90%) ihren Arbeitstag überwiegend  
sitzend vor dem Bildschirm verbrin-  
gen. Diese einseitige Körperhaltung  
gehört jedoch zu den schädlichsten  
für den menschlichen Körper.

Beispielsweise leiden mehr als drei-  
viertel der Bevölkerung im Laufe ih-  
res Lebens an Rückenschmerzen. Als  
vorbeugende aber auch lindernde  
Maßnahme ist der Wechsel zwischen  
Sitzen, Stehen und Bewegen am Ar-  
beitsplatz ratsam. So bringen Sie Dy-  
namik in Ihren beruflichen Alltag und  
entlasten den Körper.

Idealerweise sollte die Büroarbeit aus  
50% Sitzen, 25% Stehen und 25% Be-  
wegen 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 sit-  
zen 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 einsei-  
tige Belastung für Ihren Körper dar-  
stellt. Empfehlenswert ist ein häufiges  
Wechseln der Sitzposition.

**GRIPPE**  
**SCHUTZIMPFUNG**  
sinnvoll für alle!

## GRIPPESCHUTZ

Eine Gripeschutzimpfung schützt bis zu 90 Prozent aller Geimpften

Herbst bedeutet meist auch, dass die  
Temperaturen sinken und die Erkäl-  
tungsphase beginnt. Um die Mitar-  
beiter (m/w/d) vor einer Grippe zu  
schützen bietet die NEUMÜLLER Un-  
ternehmensgruppe regelmäßig die  
Möglichkeit, sich von dem Betriebs-  
arzt Dr. Haubenreißer gegen Influen-  
zaviren impfen zu lassen.

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

Schüttelfrost, u.a.) und nicht selten  
treten Komplikationen beim Krank-  
heitsverlauf auf.

Je mehr Menschen sich impfen las-  
sen, 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 Lek-  
türe für die Herbstmonate suchen, dann  
finden Sie in „Visionäre von heute - Ge-  
stalter von morgen“ genau den richtigen  
Begleiter. Bestellen Sie die Hardcover

Ausgabe auf [www.springer.com](http://www.springer.com) und ler-  
nen Sie anhand zahlreicher Beispiele aus  
der Praxis, dass uns die Digitalisierung  
eine Vielzahl von Instrumenten an die  
Hand gibt, zu Machern zu werden.



## Gesund durch Herbst und Winter

## GESUNDHEITSTIPPS FÜR DEN HERBST

So kommen Sie gesund durch den Herbst

Nach einem schönen Altweibersom-  
mer 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 verbes-  
sern die Stimmung, regen das Immun-  
system 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 Lebens-  
mittel helfen einem angeschlagenen  
Immunsystem wieder auf die Beine:  
Ingwer (zum Beispiel in Kombination  
mit Zitrone und Honig mit heißem Was-  
ser 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 Ab-  
wehrkräfte 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 häu-  
fig lacht, stärkt neben seinem Wohlbefin-  
den auch sein Immunsystem. Versuchen  
Sie es: Lächeln Sie und Sie werden sehen,  
Ihr Gegenüber wird es Ihnen gleich tun.



### KÜRBISUPPE

½	mittelgroßer Hokkaido-Kürbis	½ TL	Gelbwurz
¼	Liter Wasser	½ TL	Bockshornklee- samen, gemahlen
1 TL	Öl	½ TL	Koriandersamen, gemahlen
1	Schalotte, fein gehackt	½ TL	Kreuzkümmel- samen, gemahlen
1 TL	Ingwer, geschält und fein gehackt	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 Kür-  
bisse, auf die wir uns so gefreut haben!

Als Suppe schmeckt er Jung und Alt – und ist zudem  
noch schnell zubereitet. Nach einem schönen Spazier-  
gang 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 Mus-  
kelfunktion sowie für die Aufrechterhaltung eines nor-  
malen Blutdrucks wichtig ist.

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

## 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 spendet Trösterteddys, die schon bald an die kleinen Patienten verteilt werden können. Die Trösterteddys helfen Kindern, welche sich gerade im Krankenhaus befinden oder bei einem Notfall mit dem Krankenwagen abgeholt werden müssen. Die Teddys sollen den Kindern Trost spenden und für positive Ablenkung sorgen.

Seit mehreren Jahren engagiert sich die Neumüller Unternehmensgruppe für

die Kinderhilfe Eckental GmbH und die Hilfsaktion „Trösterteddy“. 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 Familienvater 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 kann.



Trösterteddy 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.“

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@neumueller.org](mailto:post@neumueller.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@neumueller.org](mailto:post@neumueller.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.





Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen



Gerechte Chancen  
in der Arbeitswelt  
Preis der Bayerischen Staatsregierung

# NEUMÜLLER

## Unternehmensgruppe

### Zentrale

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

weitere Standorte in Berlin und Hamburg

### 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