



Gesunde Mitarbeiter sorgen für ein gesundes Unternehmen. Weniger Fehlzeiten und höhere Mitarbeitermotivation sprechen nicht mehr allein für ein systematisches Gesundheitsmanagement. Ein gerader zu zwingender Grund ist auch das steigende Durchschnittsalter der Belegschaften.

K

Karin Bauer möchte den Ausdauersport nicht mehr missen. Mindestens an zwei Tagen in der Woche greift sie nach Peter-Nordic-Walking, die Bewegung in der Natur macht ihr Spaß, sie wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus und fördert die geistige Leistungsbereitschaft. Die 34-jährige IT-Angestellte der Sandlauer AG im oberfränkischen Schwarzenbach achtet sogar täglich auf sportlichen Ausgleich. In der Mittagspause verbucht sie auf ihrer Bewegungsblanz 30 Minuten für hohes Gehen, denn sie nimmt ihr Mittagessen in der nahegelegenen Wohnung ein.

Das war nicht immer so. Den Inneren Schweinehund musste sie erst überwinden, und den Anstoß dazu gab ihr der Arbeitgeber: Dieser initiierte schon 2004 das Gesundheitsprogramm „Von Null auf 10.000“. Mitarbeiter, die um Ausdauersport immer einen Bogen machten, sollten angespornt werden, ihre Lebensweise Schritt für Schritt zu verändern. Karin Bauer zählte zu den zehn Teilnehmern, die sich spontan angesprochen fühlen und sich innerhalb von sechs Monaten auf den Zahnstausendmeterlauf vorbereiteten.

Bedingt durch ihr berufsbegleitendes Studium zur Informations-Betriebswirtin gehörte sie eher zur Kategorie Sportmuffel. Trotzdem schaffte Karin Bauer mit gutem Zeitmanagement nicht nur ihren Studienabschluss, sondern auch den Zehnkilometerlauf. „Ich habe das Projekt durchgezogen, dann aber gemerkt, dass Laufen für mich nicht das Optimale ist.“ Ihr Ausdauertraining heißt jetzt Nordic Walking. Damit beansprucht sie – richtig ausgeführt – bis zu 90 Prozent der Muskulatur. ➔

FIT & motiviert



Fitness in der Fertigung bei BMW: Leistungs-fähiger Mitarbeiter sichern die Zukunft.

schen uns nicht, dass die Leute mit 58 Jahren in Vorrutestand gehen, sondern dass sie möglichst bis zur Rentengrenze bleiben. Ganz einfach, damit sie ihre Erfahrung an die jüngeren Mitarbeiter weitergeben können. Und das funktioniert sehr gut“, freut er sich.

Für Dr. Hansjost Richter, Betriebsarzt der Roche Diagnostics GmbH im oberbayerischen Penzberg, führt Gesundheitsmanagement zu einer Win-Win-Situation: „Der Mitarbeiter gewinnt Gesundheit und Motivation. Die Fir-

Langfristiger Return on Investment

ma gewinnt, weil man bei einem Unternehmen, das sich um präventive Themen kümmert, eher geneigt ist, sich vertraglich zu binden als bei einem, das nur die Arbeitsleistung eins zu eins vergütet. Es gewinnt Leistungsfähigkeit und motivierte Mitarbeiter, die vermutlich ein besseres Ergebnis aus betriebswirtschaftlicher Sicht erzielen.“

Anhlich argumentiert Michael Rehstock, Pressesprecher der Münchener BMW AG: „Wir steigenden Wert-

Gesundheitsmanagement ist Chefsache

Nur jeder Fünfte treibt nach einer Stunde der Techniker Krankenkasse regelmäßig Sport. Zwei von drei Bundesbürgern verbringen ihre Freizeit am liebsten auf dem Sofa. Es mangelt an der Motivation, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Der ist keinesfalls eine faule Ausrede, es gibt ihn tatsächlich, nur heißt er korrekt „Limbisches System“ des Gehirns. Es wird auch „Emotionalgehirn“ genannt und bestimmt die Gefühlslage, das augenblickliche Befinden. Weil es immer angenehmer ist, im bequemen Sessel sitzen zu bleiben und die Beine hochzulagern, als im Trainingsanzug durch den Wald zu hecheln, hat das kurzfristig orientierte limbische System so leichtes Spiel.

Zwar ist jeder Einzelne selbst für seine Gesundheit und die Überwindung seines inneren Schweinehunds verantwortlich. Doch auch den Unternehmen liegt die körperliche Fitness ihrer Belegschaft am Herzen. Gesundheits- und Arbeitsschutz, Gesundheitsförderung und Suchtprevention sind zu unverzichtbaren Bestandteilen des Personalmanagements geworden. Seit Ende der 1990er Jahre sind sie unter dem Begriff „Gesundheitsmanagement“ gebündelt. Ganzheitlich umgesetzt, mit allen Maßnahmen zugunsten von Gesundheit und Motivation, wird es zum Instrument der Unternehmenskultur (siehe Grafik Seite 15).

Dr. Thomas Westinghage, ärztlicher Direktor der Reha-Kliniken der Medical Park AG Bad Weesee und Professor an der Deutschen Hochschule für Gesundheitsmanagement und Prävention

Gymnastik in der Gruppe: Lockerungsübungen sind auch am Arbeitsplatz möglich.



Für jede Gruppe das passende Konzept

Nutzen „jeder Euro, den man in dieses System hineinsteckt, erzeugt auf lange Sicht etwa zehn Euro, die dabei verdient werden“, sagt Richter. Die Fehlzeiten als wichtigsten Indikator zur Erfolgskontrolle zu nehmen, rächt er jedoch nicht als sehr sinnvoll – dahinter können sich andere Ursachen als gesundheitliche verborgen. Indikatoren, die etwas darüber aussagen, wie nachhaltig die Teilnehmer aktiv sind und welche Risiken damit minimiert werden können, hält er für zweckmäßiger. Richter gibt auch zu bedenken, das Augenmerk nicht nur auf die älteren Mitarbeiter zu richten: „Gesundheitsförderung soll schon in der Ausbildung ansetzen. Ein wesentlicher Ansatzpunkt für das Gesundheitsmanagement ergibt sich heute aus den Problemen, die auch für die Volksgesundheit zutreffen“, sagt Betriebsarzt Richter. Es geht um die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um den großen Block der Wirbelsäulen- und Skeletterkrankungen, insbesondere die Rückenbeschwerden und das weite Feld der psychosomatischen Defekte. Einer der wichtigsten Punkte für das betriebliche Gesundheitsmanagement heißt, da sind sich alle Mediziner einig: „in Bewegung investieren.“

Eine Einsicht, die sich in den Zielen des Gesundheitsprogramms für Manager bei der Siemens AG widerspiegelt. „Fähigkeitskräfte, die sich der Grundprinzipien von Gesundheit und Auswirkung von Führungswah-

ten auf die Mitarbeitergesundheit bewusst sind, kümmern sich aktiv um die eigene Gesundheit, schaffen Bedingungen für gesundes Verhalten der Mitarbeiter und nutzen die Potenziale gesundheitsorientierter Führung“, teilt das Unternehmen mit. Deshalb ist „Gesundes Führungsverhalten“ auch Thema der Führungskräfte-

Empirisch belegt ist der unmittelbare Zusammenhang von betrieblicher Gesundheitsprävention und ökonomischen

In kleinen und mittleren Unternehmen gibt es vereinzelt noch Vorbehalte gegenüber dem Gesundheitsmanagement. Nicht so bei der Sandler AG. Das oberfränkische Familienunternehmen zählt mit seinen 490 Mitarbeitern zu den zehn größten Wissens-Herstellern Europas. „Wir haben vor rund zehn Jahren ein Gesundheitsmanagement in die Personalabteilung integriert“, sagt Dr. Christian Heinrich Sandler. „Wir wün-

nen, jeder Euro, den man in dieses System hineinsteckt, erzeugt auf lange Sicht etwa zehn Euro, die dabei verdient werden“, sagt Richter. Die Fehlzeiten als wichtigsten Indikator zur Erfolgskontrolle zu nehmen, rächt er jedoch nicht als sehr sinnvoll – dahinter können sich andere Ursachen als gesundheitliche verborgen. Indikatoren, die etwas darüber aussagen, wie nachhaltig die Teilnehmer aktiv sind und welche Risiken damit minimiert werden können, hält er für zweckmäßiger. Richter gibt auch zu bedenken, das Augenmerk nicht nur auf die älteren Mitarbeiter zu richten: „Gesundheitsförderung soll schon in der Ausbildung ansetzen. Ein wesentlicher Ansatzpunkt für das Gesundheitsmanagement ergibt sich heute aus den Problemen, die auch für die Volksgesundheit zutreffen“, sagt Betriebsarzt Richter. Es geht um die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um den großen Block der Wirbelsäulen- und Skeletterkrankungen, insbesondere die Rückenbeschwerden und das weite Feld der psychosomatischen Defekte. Einer der wichtigsten Punkte für das betriebliche Gesundheitsmanagement heißt, da sind sich alle Mediziner einig: „in Bewegung investieren.“

Von Angeboten für die körperliche Fitness profitiert auch die Belegschaft des Münchener Flughafens. Seit Anfang 2000 finden Gesundheitstage statt, an

Mit den Ergebnissen ist er zufrieden. Die Fehlzeiten haben sich verringert. Gespräche mit Mitarbeitern zeigen, dass das Projekt positiv aufgenommen wird. Die Auswertung brachte auch Einsichten zutage, die so nicht erwartet werden. So entfallen beispielsweise die meisten Fehlzeiten auf die Altersgruppe der 25- bis 35-jährigen. „Was man daraus auch immer für Schlüsse ziehen wird, die jüngeren sind nicht immer die Gesünderen“, gibt Wiesneth zu bedenken.

Es ist nicht damit getan, schöne Einrichtungen zu schaffen, weiß Hansjost Richter. „Das Problem ist, wie motiviere ich jemanden, den noch nichts wehrt?“ Erfahrungsgemäß unterteilt sich die



Fitness in der Meister-Werkstatt (links) und Fitness-Klub als Hobbyklub

Belegschaft in drei Gruppen: Erstens, die Beratung- und Therapiestützenden – etwa die Klasse der „Ich-rauche-geme-Mitarbeiter“. Zweitens, diejenigen, die immer schon auf Angebote gewartet haben – sie freuen sich darüber. Dazwischen liegt die dritte, sehr große Gruppe der Unentschlossenen – das sind „die Heilkaufkämpfer“.

Um alle der rund 4.500 Beschäftigten der Roche Diagnostics zu erreichen, ist Fantasie gefragt. Wenn die Mitarbeiter

Fitness-Programme installieren

Worauf es dabei ankommt: Personalmanager Rudolf Wiesneth, Flughafen München, antwortet

- 1. Akzeptanz von oben:** Die Geschäftsführung muss es wollen und unterstützen.
- 2. Alle mit im Boot holen:** Der Betriebsrat muss einbezogen werden, er steht dem Vorhaben meistens sehr positiv gegenüber.
- 3. Gut kommunizieren:** Auch auf Mitarbeiterseite gibt es die Einstellung: Was wollen die schon wieder?
- 4. Regelkreis in Gang setzen:** Analysieren, Konzepte entwickeln, Maßnahmen durchführen, Ergebnisse kontrollieren. Was kann verbessert werden? Der Prozess muss kontinuierlich und engagiert verfolgt werden.

Die eigene Gesundheit fördern und das Finanzamt zahlt mit - der Geheimtipp!

Wollen Sie Ihre Gesundheit nicht schon längst mal was genannt? Zum Beispiel Fitnesstrainingen verlieren ohne Operation? Rauchermwohnung durch Hypnose? Coaching zum Stressabbau? Wie wäre es denn, wenn Sie an diesen Kosten auch noch das Finanzamt beteiligen könnten? Ein Traum? NEIN!

Seit 2008 können bis zu € 500,- p.a. gem. § 3 Nr. 34 EStG als steuerfreier Individualzuschuss (jeden Arbeitnehmer für Präventionsmaßnahmen gewährt werden).

Zur Zeit machen aber nur wenige Betriebe von dieser Möglichkeit Gebrauch! Das ist schade. Denn gibt es eine bessere Investition als in die eigene Gesundheit?

Die Firma ALL-DYMED hat sich auf den Gesundheitsschutz in Betrieben spezialisiert! Dabei wurden Konzepte entwickelt, die den Bedürfnissen von Führungskräften gerecht werden. Ziel: bei geringem Zeitaufwand hohe Effizienz und gesundheitlichen Nutzen erreichen.

Programmzusatz:

1. Check & Coach:

Vorsorgeuntersuchung nach den Regeln eines Jumbo-Pflichts, verbunden mit einem Business-Coaching und dem Elementen von Selbsthypnose zur Stressbewältigung – das Programm für Leib & Seele!

2. Body-Composition:

Rechtssicher! Ernährungs- und Bewegungsverhalten, als Motivationsstärker! Fitnesstraining mittels Ultraschallkometronometer: schmerzfrei verlieren, ein „festigendes“ Ergebnis, das sie selbst fühlen – und andere überzeugen werden!

3. Anti-Aging-Programm:

Bereits Ende 20 bewegt sich hormonell gesehen die Kurve nach unten. Die meisten Menschen nehmen auch deshalb 1-2 kg/p.a. zu, ohne mehr gegessen zu haben! Hier wird Ihr Hormonstatus bestimmt, ein Gesundheitscheck gemacht und von Vätern bis Vögeln alles lohnreichlich besprochen.

Auch Kurse werden steuerlich gefördert, z.B. zum Nichtraucher, zur Gewichtsreduktion oder zum Thema Alkohol am Arbeitsplatz (siehe ALL-DYMED bietet auch diskrete Therapiebegleitung und Nachsorge an) www.all-dy-med.de



Raus aus dem Alltag – rein ins Erlebnis.
Mit dem Bayern-Ticket zum Wandern.

Die schönsten Ausflugsziele Bayerns entdecken.

- Für bis zu 5 Personen oder Eltern/Größelern (maximal 2 Erwachsene) mit beibehaltenem eigenen Kinder-/Enkel unter 13 Jahren.
- Gilt für allen Nahverkehrsbusen, allen Verbundverkehrsmiteln (S-, U-, Straßenbahn, Busse) und fast allen Linienbussen in Bayern für beliebig viele Fahrten in der 2. Klasse.
- Montag bis Freitag von 9 bis 3 Uhr des Folgetages, am Wochenende und an ganz Bayern gültigen Feiertagen sogar schon ab 0 Uhr.
- Für Alterssensible: das Bayern-Ticket Single für nur 20 Euro in der 2. Klasse bzw. 30 Euro in der 1. Klasse.
- Nachschwärmer sind mit dem Bayern-Ticket Nacht für nur 20 Euro mit bis zu 5 Personen unterwegs.
- Attraktive Ausflugsstips sowie weitere Infos unter bahn.de/bayern

Die Bahn macht mobil. Seit 175 Jahren.



BAWMLAND BAYERN Regio Bayern



Bis zu 5 Personen, 1 für 25 Euro
Tipp und Knack! bahn.de/bayern
Ticket gilt auch im S U



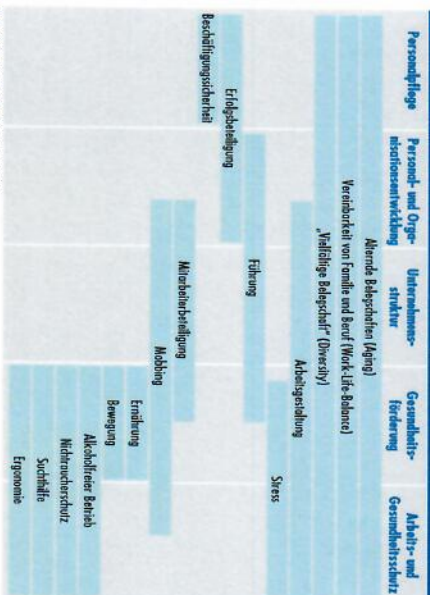
Betriebsport-Veranstaltung von Brose: Umfangreiche Angebote für die Gesundheit

morgens den PC einschalten, springt ihnen auf den Bildschirm eine Mitteilung des Werksarztes entgegen, die zu gesundheitsbewussten Verhalten motivieren soll. Bewährt hätten sich auch die 40-Damen und Herren, die zu „Gesundheitsmultiplikatoren“ ausgebildet wurden. Sie gehen in Meetings, kündigen Aktionen an, fragen nach der Teilnahmebereitschaft. Anschließend berichten sie dem medizinischen Dienst, was erwünscht ist oder weniger gut ankommt.

Bei manchen Angeboten verfahren die Mitarbeiter nach dem Motto: „Was Männer an und sagt: Sie haben aber zu nichts kostet, kann nichts taugen.“ Für einen Raucherentwöhnungskurs beträgt der pro Mitarbeiter mit rund 300 bis 400 Euro zu Buche schlägt, verlangt der Arbeitgeber von den Beschäftigten einen Beitrag, den sie sich zu einem Teil von der Krankenkasse zurück-erstraten lassen können.

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Das komplexe Zusammenspiel gesundheitsrelevanter Faktoren im Personalwesen



Quelle: Unternehmens- und Beschäftigtenbefragungen

GESUND arbeiten

Wie der Autzulieferer Brose ganzheitliches Gesundheitsmanagement praktiziert

Nicht weit entfernt von den Angeboten einer Rehab-Klinik müssen die Leistungen der Brose Fitneszeinrichtung GmbH & Co. KG an den Standorten (Güter und Hilfskraft) können die Mitarbeiter und ihre Angehörigen sieben Tage in der Woche an Geräten trainieren, Kursangebote und Informationsveranstaltungen über gesunde Ernährung, Stressbewältigung oder Raucherentwöhnung besuchen oder Sauna, Dampfbad und Massagen nutzen. Die Betriebsarztpraxis ist auf gesundheitsbewusste Ernährung eingestellt, die Betriebsarzt wird gefördert, jährlich finden Tennis-, Fußball- oder Basketballturniere statt. Rund 1.600 Mitarbeiter trainieren regelmäßig in den Gesundheits- und Fitnesseinrichtungen, etwa 1.000 Bewerber nehmen die Betriebsarztangebote wahr.

„Um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter bis zum Ende ihres Erwerbsalters zu erhalten“, begründet das Unternehmen seine außergewöhnliche Betreuung, die in den Händen von Arbeitsmedizinem und Physiotherapeuten liegt. Zudem „ergeben die Angebote dazu bei, dass sich die Beschäftigten mit dem Unternehmen identifizieren, qualifizieren Mitarbeiter gewonnen und gehalten werden können.“

Arbeitsplätze in der Montage fest Brose hinsichtlich Aufgaben und Befähigungen analysieren, um Mitarbeiter ihren körperlichen Fähigkeiten entsprechend richtig einsetzen zu können. Das nutzt den Mitarbeitern ebenso, wie die daraus resultierende optimale Leistungsanforderung dem Unternehmen zugutekommt. Deshalb Maßnahmen zur Vermeidung einseitiger Belastung wie regelmäßige Lockerungsübungen nicht nur in der Fertigung, sondern auch in der Verwaltung. All das ist nur ein Teil der „Meinen Brose Arbeitswelt“, einem „Arbeitswelt- und Organisationsmodell der Zukunft“, das die gesamte Personalarbeit einem ganzheitlichen Ansatz verpflichtet.

Das Unternehmen verspricht: „Brose wird die laufenden Aktivitäten systematisieren und Prozesse zur Gesundheitsförderung schriftlich an den Standorten der Unternehmensgruppe im Rahmen der „Arbeitswelt“ etablieren. So sollen eine durchgängende Struktur für ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement und eine permanente Präsenz des Gesundheitskonzepts im Bewusstsein des Managements geschaffen werden.“ Auch „angesichts der demografischen Entwicklung“ sei das notwendig.

Gespräch mit dem Präventivmediziner Professor Dr. Thomas Wessinghage über die Praxis des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Herr Professor Wessinghage, warum sollen sich Unternehmen um die Gesundheit ihrer Belegschaft kümmern?
Wessinghage: Es gibt verschiedene Kriterien, um den Erfolg eines Gesundheitsmanagements zu bewerten. Wichtig ist, dass dadurch die Identifikation der Mitarbeiter mit ihrem Unternehmen steigt. Die Motivation verbessert sich. Und wir haben auch medizinische Kriterien, anhand derer man den Erfolg ablesen kann. Zum Beispiel die krankheitsbedingten Fehlzeiten, die Arbeitsunfähigkeitsdauer im Einzelfall, die Rückkehrquote nach einer schweren Krankheit. Natürlich fällt die rein betriebswirtschaftliche Bewertung schwer. In einem gewissen Maße kann sie durchaus vorgenommen werden, denn es gibt ja den Vergleich mit branchenähnlichen Betrieben zum gleichen Zeitpunkt.



Hat sich das schon herumgesprochen?
Wessinghage: Ich bin manchmal erstaunt, wenn ich in Betriebe gehe und feststelle, wie viel schon getan wird. Ich denke, das Bewusstsein ist heute sehr hoch. Wir wissen, dass die sogenannten wichtigen Faktoren eine große Rolle spielen. Diese Erkenntnis hat viele Unternehmen schon früher dazu bewegt, Budgets bereitzustellen, um Mitarbeiter stärker emotional zu binden, um dann von ihrer höheren Leistungsbereitschaft zu profitieren.

Welche Maßnahmen haben sich bewährt?
Wessinghage: Grundsätzlich gilt, dass dem Mitarbeiter eine gewisse Freude daran vermittelt wird, für dieses Unternehmen zu arbeiten und für kein anderes.

Ich bin ganz sicher, dass jeder Mitarbeiter ein Gefühl dafür hat, ob sein Unternehmen etwas für ihn tut, ob es ihn als Person mit seinen Stärken und Schwächen wertschätzt oder nicht.
Wessinghage: Unser Problem ist Bewegungsgarant. Kein Wissenschaftler bestreitet heute, dass Bewegungsgarant Auswirkungen auf den Gesamtorganismus hat. Also nicht nur auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auf den Stoffwechsel, den Bewegungsapparat und auf die Psyche. Über die Bewegung haben wir die stärksten und vielseitigsten Hebel, um auf das Wohlbefinden des Menschen allgemein einzuwirken.

Man sollte also alle Mitarbeiter in Bewegung bringen?
Wessinghage: Zuerst muss man herausfinden, welcher Teil der Mitarbeiter welches Interventionskonzept braucht, um das Problem möglichst erfolgreich angehen zu können. Laufen oder sagen wir mal Gehen, ist die natürlichste Form der Bewegung und hat die meisten Effekte, insbesondere auf den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Psyche. Wenn ein großer Teil der Belegschaft unter Beschwerden der Wirbelsäule leidet, weil die Mitarbeiter den ganzen Tag am PC sitzen, dann sind Kurse wie Pilates oder Widerstandstraining sehr sinnvoll. Sehr stressbelastete Mitarbeiter sollten zusätzlich zum Bewegungsprogramm Yoga- oder Entspannungskurse besuchen.

„Zwei Stunden Sport pro Woche“

den. Grundsätzlich ist jede Bewegung sinnvoll. Auch ein regelmäßiger Spaziergang mit Kollegen in der Mittagspause kann sehr positive Effekte haben.

Wie sieht es mit der Ernährung aus?
Wessinghage: Sie ist der zweite große Bestandteil einer gesunden Lebensführung. Die Grundprinzipien sind verhältnismäßig einfach. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost, viele frische Produkte, viele Proteine, die nicht durch Kochen oder andere Einflüsse in ihren Vitamin Gehalt verloren haben sowie ausreichend Flüssigkeit. Aber auch die Art und Weise, wie wir die Nahrung aufnehmen, spielt eine Rolle. Das Speisensozial sollen dazu beitragen, dass die Mittagspause eine entspannende Pause wird. Also kein Fast Food.

Wie kann man die vielen Uhrenschlösschen dazu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun?
Wessinghage: Mit Druck funktioniert es nicht. Hier ist die Kreativität der Gesundheitsmanager und ihrer Partner gefragt. Dazu zählen der Betriebs- oder Personalrat, die Personalabteilung und die Führungskräfte in den Teilbereichen. Diese müssen sich überlegen: Was haben wir für Mitarbeiter? Wo stecken deren Probleme, wo deren Interessen? Wie können wir sie erreichen? Auch die richtige Ansprache gehört dazu. Man kann auch in Unternehmen einen Wettbewerb veranstalten nach dem Motto: „Wer hat den besten Vorschlag?“

Wie oft und wie lange muss man in der Woche Ausdauer sport betreiben, um Fortschritte zu erzielen?
Wessinghage: Einem guten, mesbaren Effekt erzielt man bei mindestens zwei Stunden netto, also ohne Umkleiden. Zum Beispiel drei Mal 40 Minuten laufen oder flott gehen. So viel Zeit hat jeder. Es geht nur darum, diese attraktiv zu gestalten und sie so einzuplanen, dass sie nicht vergessen wird oder verschoben werden muss. Die durchschnittliche Person setzt das Bundesbürgers benötigte drei Stunden und 31 Minuten pro Tag. Dagegen stehen zwei Stunden Sport pro Woche, das ist wirklich nicht viel.

Manche schaffen es trotzdem nur am Wochenende. Ist Sport auch gesund, wenn man damit sein Wochenende vollpackt?
Wessinghage: Es ist immerhin besser, als gar keinen Sport zu betreiben. Allerdings muss man der Tatsache Rechnung tragen, dass fünf Pausentage dazwischen sind. Deshalb sollte man kein Wochenendkrämer, sondern ein Wochenendspieler sein, der mit seinen Beweglichkeit, seiner Tagesform, seinen sportlichen Möglichkeiten virtuos umgeht. Wenn jemand zum Beispiel an einem Tag eine Wanderung und am anderen eine Radtour macht, ist das selbstverständlich sinnvoll. Schön wäre es, wenn er noch einen Tag in der Woche für den Ausdauer sport fände.

Sie bereiten auch Teilnehmer auf den New York Marathon vor. Sind darunter viele Führungskräfte?
Wessinghage: Eine ganze Menge sogar. Für mich ist das sehr schön und befriedigend. Die Betreffenden strahlen danach eine extrem große Zufriedenheit, Freude und Stolz aus. Viele bringen auch zum Ausdruck, dass dieses Dreiererfjahr der Vorbereitung durchaus eine lebensverändernde Wirkung haben kann. Das Wiederentdecken von Körpergefühl gehört unter anderem dazu.

Welche Altersgruppe ist dabei am häufigsten vertreten?
Wessinghage: Der 50-Jährige ist unser klassischer Kunde. Bei den Frühzigen kommt der Aspekt hinzu, dass sie ganz gerne testen wollen, was noch in ihnen steckt. Unser größter ist dann die Befriedigung, wenn man die Zweifel im Verlauf des Prozesses zerstreuen und am Ende feststellen kann: Ich habe noch ganz schön was drauf und konnte das beweisen. Aber natürlich müssen sie lernen, vorsichtig mit ihren Ambitionen umzugehen.

Wie sieht es mit der Ernährung aus?
Wessinghage: Sie ist der zweite große Bestandteil einer gesunden Lebensführung. Die Grundprinzipien sind verhältnismäßig einfach. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost, viele frische Produkte, viele Proteine, die nicht durch Kochen oder andere Einflüsse in ihren Vitamin Gehalt verloren haben sowie ausreichend Flüssigkeit. Aber auch die Art und Weise, wie wir die Nahrung aufnehmen, spielt eine Rolle. Das Speisensozial sollen dazu beitragen, dass die Mittagspause eine entspannende Pause wird. Also kein Fast Food.

Manche schaffen es trotzdem nur am Wochenende. Ist Sport auch gesund, wenn man damit sein Wochenende vollpackt?
Wessinghage: Es ist immerhin besser, als gar keinen Sport zu betreiben. Allerdings muss man der Tatsache Rechnung tragen, dass fünf Pausentage dazwischen sind. Deshalb sollte man kein Wochenendkrämer, sondern ein Wochenendspieler sein, der mit seinen Beweglichkeit, seiner Tagesform, seinen sportlichen Möglichkeiten virtuos umgeht. Wenn jemand zum Beispiel an einem Tag eine Wanderung und am anderen eine Radtour macht, ist das selbstverständlich sinnvoll. Schön wäre es, wenn er noch einen Tag in der Woche für den Ausdauer sport fände.

Sie bereiten auch Teilnehmer auf den New York Marathon vor. Sind darunter viele Führungskräfte?
Wessinghage: Eine ganze Menge sogar. Für mich ist das sehr schön und befriedigend. Die Betreffenden strahlen danach eine extrem große Zufriedenheit, Freude und Stolz aus. Viele bringen auch zum Ausdruck, dass dieses Dreiererfjahr der Vorbereitung durchaus eine lebensverändernde Wirkung haben kann. Das Wiederentdecken von Körpergefühl gehört unter anderem dazu.

Welche Altersgruppe ist dabei am häufigsten vertreten?
Wessinghage: Der 50-Jährige ist unser klassischer Kunde. Bei den Frühzigen kommt der Aspekt hinzu, dass sie ganz gerne testen wollen, was noch in ihnen steckt. Unser größter ist dann die Befriedigung, wenn man die Zweifel im Verlauf des Prozesses zerstreuen und am Ende feststellen kann: Ich habe noch ganz schön was drauf und konnte das beweisen. Aber natürlich müssen sie lernen, vorsichtig mit ihren Ambitionen umzugehen.

Vorbereitung durchaus eine lebensverändernde Wirkung haben kann. Das Wiederentdecken von Körpergefühl gehört unter anderem dazu.
Wessinghage: Der 50-Jährige ist unser klassischer Kunde. Bei den Frühzigen kommt der Aspekt hinzu, dass sie ganz gerne testen wollen, was noch in ihnen steckt. Unser größter ist dann die Befriedigung, wenn man die Zweifel im Verlauf des Prozesses zerstreuen und am Ende feststellen kann: Ich habe noch ganz schön was drauf und konnte das beweisen. Aber natürlich müssen sie lernen, vorsichtig mit ihren Ambitionen umzugehen.

Sie sagen einmal, der Marathon sei überhaupt nicht gesund...
Wessinghage: Der Weg ist in diesem Fall wirklich das Ziel. Der Marathon ist eine kleine Sünde, die am Ende dieser Aneinanderreihung von vielen, vielen guten Taten steht, indem ich mich regelmäßig vorbereite. Eine weitere gute Tat wäre, statt eines Marathons regelmäßig zehn Kilometer zu laufen. Der Marathon ist eigentlich so lang, um gesund zu sein. Aber wenn man sich gut vorbereitet hat, kann man das gut verkraften.

Professor Dr. Thomas Wessinghage ist ärztlicher Direktor der drei Kliniken Medical Park AG in Bad Wiessee. Seine Erfahrungen als Arzt und Leistungsportler hat er in zahlreichen Büchern niedergeschrieben. Er hält Laufseminare ab und betreut Trainee auf Marathondistanz vor. Der heute 58-jährige war 1982 Europameister über 5.000 Meter und er siegte bei 22 deutschen Meisterschaften. Seit rund zwei Jahren ist Wessinghage auch Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement mit Sitz in Saarbrücken (www.dhpg.de). Diese bildet unter anderem im Daten System Gesundheitsmanagement für Unternehmen und Institutionen aus.