



# Hier quält der Boss selbst

Die Fitnesswelle ist in den Top-Etagen der Unternehmen angekommen. Wie Chefs ihre Mitarbeiter jetzt auf Vordermann bringen.

KIRSTEN NIEMANN  
HANDELSBLATT, 24.3.2005

Seit knapp sechs Monaten läuft Heinz-Georg Wagner, leitender Angestellter eines großen deutschen Versicherungsunternehmens, die zwei Stockwerke zu seinem Büro mit geschmeidigem Schritt zu Fuß nach oben.

Unter den Kollegen wird es neuerdings immer populärer, nach dem Mittagessen eine Runde Tischtennis zu spielen oder zu kickern, statt irgendwo auf dem Gang eine Verdauungszigarette zu rauchen. Was sie verbindet: Sie möchten abnehmen.

Der plötzliche Gesundheitsfimmel unter den Angestellten hat einen Grund: Im letzten Jahr hat sich Wagners Unternehmen dem Pilotprojekt „Gesundheitsmanagement“ angeschlossen. Die Führungskräfte und Abteilungsleiter haben sich in einem Seminar zu so genannten „Gesundheitsmanagern“ schulen lassen.

Das Motto der Veranstaltung: Gesundheit ist keine Privatsache. Seitdem motivieren 35 Gesundheitsmanager der Versicherung etwa 250 Mitarbeiter, sich mehr zu bewegen, mehr Obst zu essen und einen gesünderen Lebensstil zu pflegen. So kam die Tischtennisplatte ins Haus, so bildeten sich am Feierabend Nordic-Walking- und Rückentraining-Gruppen, und es entstand ein Fußballteam.

Etwa einmal im Monat spricht der 41-jährige Personalleiter Wagner mit seinen Angestellten über deren Gesundheitszustand. Ein sensibles Thema. Selbst mit Problemfällen wie Diabetikern, stark Übergewichtigen und Langzeitkranken hat er in Rollenspielen gelernt umzugehen. Die Führungskraft wird Fitness-Coach.

„Wir haben es schließlich selbst in der Hand, wie fit wir sind: mindestens 50 Prozent aller chronischen Krankheiten werden durch Bewegungsmangel, Rauchen und falsche Ernährung verursacht“, weiß Wagner jetzt.

**„Wenn ich den Teilnehmern sage, sie sollen in der Woche mindestens dreimal joggen, habe ich nur noch zwei Zuhörer.“**

„Wenn Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Unternehmen greifen sollen, dann müssen die Führungskräfte ran“, hat Dirk Lümke, Sportarzt und Erfinder der Gesundheitsseminare für Manager, festgestellt. Denn Betriebsvolleyball, ambulanter Massageservice und die Salatbar in der Kantine – all das gibt es in größeren deutschen Unternehmen schon lange. Doch hat sich beim Gros der Angestellten dadurch nicht viel verändert.

Seit einem Jahr nun aber bildet der Geschäftsführer der Firma Padoc Führungskräfte zu Gesundheitsmanagern aus.

Wer die Kollegen gesund halten will, muss strategisch vorgehen, meint Lümke. „Wenn ich den Teilnehmern in meinem Seminar er-

zähle, sie müssten dreimal die Woche eine Stunde lang joggen, habe ich plötzlich nur noch zwei Zuhörer.“

Er empfiehlt den Teilnehmern, nur Dinge ändern zu wollen, die sie auch gegen alle Widerstände ändern können. Am Anfang steht die Frage: Was kann ich machen? Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund? Wie bringe ich Leute mit einer 50-Stundenwoche dazu, körperlich aktiver zu sein?

**Wer mehr Sport macht und sich richtig ernährt, hat 61 Prozent weniger Fehltage durch Krankheiten – das freut nicht nur den Chef.**

Selbst Außendienstmitarbeiter können in ihrem Alltag zwischen Flugzeug und Geschäftsessen kleine Fitness-Einlagen installieren. So empfiehlt Lümke, sich nicht auf Laufstege zu stellen, wenn man den Flugsteig wechselt, sondern zu laufen.

„Packen Sie sich zwei kleine Taschen statt eines Rollkoffers, und gehen Sie zu Fuß“, rät der Sportmediziner. Das kräftige obendrin die Armmuskulatur.

Das Unternehmen kann den Mitarbeiter bei seiner Gesundheitspflege unterstützen. So könne die Firma als Sitzungsverpflegung Wasser, Obst- und Gemüsesnacks anbieten an Stelle von Kaffee und Keksen, empfiehlt Lümke. „Wir tanken ja auch keinen Ferrari mit Dieselmotoren.“

Die Erfolge beginnen schon im Kleinen: Wer Treppen läuft, statt immer mit dem Fahrstuhl zu fahren, zu Mittag an die Salatbar geht, statt Schnitzel und Pommes zu nehmen, wer Entspannungsübungen in der Nähe des Computerbildschirms aufhängt – und auch durchführt, der hat schon eine Menge erreicht.

Gerne erzählt Lümke die Geschichte einer 55-jährigen Managerin, einer hartnäckigen Sportverweigerin.

Die Einsicht, sich fit halten zu müssen, habe immerhin dazu geführt, dass sie die letzten beiden Busstationen auf dem Weg ins Büro zu Fuß absolviert.

Von einem besseren Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeiter will am Ende auch die Firma profitieren. So hat eine Studie der Universität Michigan gezeigt, dass Unternehmen, die ihre Mitarbeiter zu 20 Minuten Sport an zwei Tagen wöchentlich ermutigen, im Durchschnitt 500 Dollar im Jahr für jeden Angestellten einsparen können. Angesichts der Gewichtsprobleme vieler Amerikaner erscheint dies logisch. Eine Untersuchung der Ärztin Amy L. Tucker hat ergeben, dass körperlich fitte Angestellte um 61 Prozent weniger Fehltage durch Krankheit verursachen als Bewegungsmuffel.

Im vergangenen Jahr untersuchte die TU Berlin den Erfolg eines Gesundheitseminars: Allein durch bessere Ernährung und mehr Bewegung ließen sich in dem betreffenden Unternehmen schon nach sechs Monaten die Fehlzeiten um 60 Prozent von zwei auf 0,8 Fehltage pro Mitarbeiter reduzieren.

## Rätselhaft gereist?

### Sommerurlaub

So heißt das Lösungswort des Kreuzworträtsels, das wir Ihnen im Tourismus Spezial des Weekend-Journals vom 11./12./13. März präsentierten.

Wenige Einsender ermittelten ein falsches Lösungswort. Die meisten aber knobelten goldrichtig.

Unter den richtigen Einsendern wurde ausgelost:

Annemarie Norden  
Klinter Weg 17c  
24787 Fockbek

Sie hat ein Wochenende an der flämischen Kanalküste gewonnen, und zwar im Thermen Palace zu Ostende.

*Herzlichen Glückwunsch und einen erholsamen Aufenthalt an der See!*

1	I	T	A	L	A	S	I	N	A	I	T	M
13	T	A	N	E	H	A	L	E	N	N	I	A
15	B	U	S	S	O	L	E	U	E	B	E	R
19	I	M	M	E	B	E	R	E	S	I	N	A
23	N	E	A	N	E	M	O	N	E	L	I	N
27	F	L	A	N	D	E	R	N	A	L	B	E
32	U	L	C	U	S	M	E	I	S	S	E	L
37	S	A	H	T	O	B	I	A	S	E	R	L
40	C	H	A	T	H	A	M	S	A	N	T	O
42	O	T	T	E	R	R	A	A	B	O	M	O
48	B	I	R	T	E	G	E	L	E	R	I	D
54	A	M	A	U	R	O	S	E	N	A	L	U
58	N	A	E	M	A	T	A	N	T	A	L	B
61	A	R	G	O	N	A	U	T	E	N	A	A
64	T	U	E	R	K	E	I	U	R	T	U	I

**BASELWORLD**  
THE WATCH AND JEWELLERY SHOW  
MARCH 31-APRIL 7, 2005

**WHERE BUSINESS BEGINS AND TRENDS ARE CREATED**

NIGHT IMAGE OF BASEL IN SPRING  
POPULATION DURING THE YEAR: 187,849  
POPULATION DURING THE BASELWORLD: 307,849  
AREA OF EXHIBITION SPACE:  
GROSS 160,000 NET 110,000 SQUARE METRES

*messe.schweiz*

The World's leading Watch and Jewellery Show | Basel | Switzerland | Phone + 41 (0)848 00 00 55 | visitor@baselworld.com | www.baselworld.com