

## PRESSEMITTEILUNG



Die DGSP informiert: Nur individuelle Konzepte führen zum Erfolg

### **Fitness von Führungskräften und Mitarbeitern sichert Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen**

Der Gesundheitszustand der deutschen Bevölkerung und somit der Beschäftigten in Unternehmen hat sich in den letzten Jahren trotz sinkender Krankenstände verschlechtert. Die Deutschen werden immer bequemer und dicker. 54 Prozent der deutschen Frauen und 67 Prozent der deutschen Männer sind übergewichtig, mit allen Konsequenzen, die damit für den Einzelnen und das Unternehmen verbunden sind. Der Hauptgrund dafür ist der erschreckende Bewegungsmangel. Die körperlichen Aktivitäten im Berufsleben sind auf ein Minimum reduziert. Nur 13 Prozent der Erwachsenen setzen die Empfehlung um, mindestens eine halbe Stunde an vier Tagen pro Woche auf einem moderaten Niveau körperlich aktiv zu sein - weder während der Arbeit noch in der Freizeit. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch, in Sitzungen oder im Auto ist der übliche Alltag, besonders von Führungskräften.

Dazu kommt ein Ernährungsverhalten, das weder gesundheitlichen noch beruflichen Anforderungen gerecht wird. Zwar sind mittlerweile die Betriebsrestaurants mit ihren Angeboten etwas weiter, vom Durchbruch aber noch weit entfernt. Das liegt zum einen an finanziellen Aspekten, vor allem aber an den Wünschen der Gäste. Solange die Currywurst den größten Ansturm in der Kantine auslöst, haben jedes Unternehmen und seine Kantinen-Betreiber einen schweren Stand. Dieses Zuviel an Fett, Zucker und Energie wäre weitaus weniger problematisch, wenn sich die Menschen dazu passend bewegen würden. Weil eher das Gegenteil der Fall ist, entstehen dramatische Folgen: Eine Zunahme an den sogenannten Zivilisationserkrankungen.

Belegt wird dies durch Untersuchungen, die zeigen, dass zum Beispiel 70 % der Schlaganfälle, 80 % des Auftretens der koronaren Herzkrankheit und sogar 90 % der Typ-2-Diabetes-Fälle hätten vermieden werden können, wenn die Betroffenen einen gesundheitsgerechteren Lebensstil praktiziert hätten. Für Unternehmen bedeutsam ist, dass die Patienten immer jünger werden. Jeder zweite Deutsche über 40 Jahre zeigt bereits frühe Formen von Arterienverkalkung, die zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen können. Dies bedeutet, dass die Unternehmen gefordert sind, Maßnahmen zur Prävention zu ergreifen, um Mitarbeiter und Führungskräfte vor frühzeitig auftretenden Erkrankungen zu schützen, damit deren berufliche Leistungsfähigkeit bis zum 67. Lebensjahr erhalten bleibt. Das ist im Sinne einer „Corporate Social Responsibility“ unternehmerisch verantwortungsbewusst wie gleichzeitig ökonomisch sinnvoll.

Es stellt sich also jetzt die Frage, welche Gesundheitsangebote für Führungskräfte und Mitarbeiter sinnvoll sind und sich für die Unternehmen lohnen. Nicht das bei Führungskräften ausreichend vorhandene Wissen über gesundheitliche Zusammenhänge, Risiken und Chancen muss verbessert, sondern vor allem die Umsetzung eines verbesserten Gesundheitsverhaltens in den Alltag unterstützt werden. Führungskräfte dienen dabei für ihre Mitarbeiter als „Lernmodell“, indem ihre Kollegen erfolgreiche Verhaltensänderungen wahrnehmen, die Führungskräfte das Thema Gesundheit in ihren Führungsalltag integrieren und die gesundheitsbezogene Eigenverantwortung ihrer Mitarbeiter stärken. Das gilt für alle Personalverantwortlichen – vom Team- oder Gruppenleiter bis zum Vorstandsvorsitzenden oder Eigentümer einer Firma.

Viele Menschen nehmen sich regelmäßig an Silvester vor, ihr Verhalten zu ändern. Trotzdem gelingt es nur wenigen, körperlich aktiver zu werden oder die Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Zwar klappt noch die Anmeldung im Fitness-Studio oder ein bestimmtes Vorhaben zum Essen und Trinken wird begonnen, aber in den meisten Fällen scheitern solche Ansätze nach wenigen Wochen, und es

## PRESSEMITTEILUNG



wird zum ursprünglichen Verhalten zurückgekehrt. Die wichtigste Frage lautet daher: „Wie gelingt es mir, trotz meiner langen Arbeitszeiten und der dadurch ohnehin geringen Zeit mit meiner Familie, meinen inneren Schweinehund zu überwinden und mehr für meine Gesundheit zu tun?“

Erfolgreich bewährt hat sich die Entwicklung einer persönlichen Gesundheitsstrategie, mit der die Führungskräfte ihre Überzeugung stärken, dass ihr eigenes Handeln zu Ergebnissen führt und sie eine optimistische Einstellung bezüglich der eigenen Fähigkeiten gewinnen. Dies gelingt, weil jeder Einzelne ganz unterschiedliche Erfahrungen, Voraussetzungen, Bedürfnisse und Möglichkeiten hat. Dies bedeutet, dass man mit den üblicherweise eingesetzten, allseits bekannten allgemeinen Ratschlägen, wie zum Beispiel dreimal wöchentlich 30 Minuten Joggen oder mit Hinweisen mehr Obst und Gemüse zu essen, nicht sehr weit kommt. Erforderlich ist ein sehr individueller Ansatz, der dem Übergewichtigen hilft abzunehmen, dem Gestressten zeigt, wie er sich besser erholt und entspannt, den Läufer auf seinen ersten Halbmarathon vorbereitet und die Führungskraft mit Rückenschmerzen dabei unterstützt, endlich einen Weg zu finden, wie das Übungsprogramm regelmäßig klappt. Und was für die Führungskraft gilt, ist auch für den Mitarbeiter recht: eine individuelle Gesundheitsberatung für alle.

Notwendig ist also ein Konzept, mit dem das Entscheidende funktioniert: Eine nachhaltige Verbesserung des individuellen Lebensstils. Nur wenn das gelingt, entsteht ein Nutzen für den Einzelnen und das Unternehmen. Das Unternehmen investiert in das wertvollste „Kapital“ und profitiert durch eine hohe Produktivität und Attraktivität, geringe krankheitsbedingte Ausfallzeiten sowie insgesamt durch eine gesicherte Wettbewerbsfähigkeit.

*Dr. med. Dirk Lümkemann, Hamburg*

**(16. März 2009)**

Auskunft erteilt:

Dr. med. Dirk Lümkemann  
Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention  
Telefon: 040-45 06 08 02  
Fax: 040-45 06 08 03  
Mail: [dirk.luemkemann@dgsp.de](mailto:dirk.luemkemann@dgsp.de)

*(Der 45 Jahre alte Autor ist Sportmediziner und Diplom-Sportlehrer und arbeitet seit dem Jahr 2000 als Generalsekretär für die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Zuvor war er ärztlicher Mitarbeiter im Sportmedizinischen Institut der Universität Saarbrücken und Leiter Betriebliche Gesundheitsförderung der SPAR Handels-AG. Neben seinem Engagement für die DGSP ist er Lehrbeauftragter der Universität Hamburg und Inhaber eines Beratungsunternehmens.)*