

HANDELSBLATT, Donnerstag, 30. August 2007, 19:50 Uhr

Manager ins Schwitzen bringen

Gesunde Geschäfte

Von Stefanie Bilen

Das Thema Übergewicht hat derzeit Hochkonjunktur in Deutschland: Frauenzeitschriften preisen Diäten für jeden Problemtyp an, Männer entdecken die Vorzüge des Schlankseins. Nun haben geschäftstüchtige Dienstleister wohlbeleibte Manager als neue Zielgruppe entdeckt – und bringen die Gehirnjogger ins Schwitzen.



Oliver Haubrich, Chef von Electronic Partner. Das Unternehmen schickt seine Nachwuchskräfte in Seminare von Sportwissenschaftler Martin Kusch. Foto: PR

DÜSSELDORF. „Es gibt in Deutschland jeden Tag tausend Herzinfarkte.“ Pause. „Jeden Tag eintausend Herzinfarkte, eintausend.“ Der Mann mit dem durchtrainierten Körper und den breiten Schultern macht wieder eine rhetorische Pause. „Ich will Ihnen keine Angst machen. Aber Fakt ist: Herz-Kreislauf-Probleme sind Krankheitsursache Nummer eins in Deutschland.“ Der Sportwissenschaftler Martin Kusch durchbohrt die sechs Seminarteilnehmer mit seinem Blick und lässt seine Worte wirken. Die Mitarbeiter der Handelskooperation Electronic Partner schauen verunsichert und warten, was als Nächstes kommt.

In den kommenden vier Stunden wird Kusch von den Schattenseiten des Manager-Daseins sprechen. Von der Belastung, dem Termindruck, der Verantwortung und den negativen Seiten, die der Job mit sich bringen kann: Überlastung, unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung, überflüssige Pfunde, Krankheiten. Und was man dagegen tun kann.

Jeder zweite Deutsche ist nach Zahlen des Bundesverbraucherministeriums zu dick: 23 Millionen Männer, 17 Millionen Frauen und 2 Millionen Kindern leiden unter Übergewicht – mit steigender Tendenz. Hinzu kommt: „Die Übergewichtigen werden jünger“, sagt Beke Regenbogen, Fachärztin für Ernährungs- und Sportmedizin am Diagnostik-Zentrum Fleetinsel in Hamburg. Und so ist es wohl auch nur konsequent, dass Electronic Partner (EP) bereits seine Nachwuchskräfte in Kuschs Seminar schickt. Die Teilnehmer sind Ende 20, Anfang 30 und werden auf ihren ersten Führungsjob vorbereitet.

Alle tragen denselben mausgrauen Anzug, dieselbe rot gepunktete Krawatte. Im tristen Seminarraum der Unternehmenszentrale im Düsseldorfer Norden blicken sie erwartungsvoll zum Referenten, der von ihnen wissen will: „Wie viel ist Ihr Körper wert?“ Er weiß, dass er Manager mit dieser Frage immer ködert. „Rechnen Sie sich aus, was

Ihr Körper in den nächsten 30, 40 Jahren erwirtschaften wird. Das ist viel Geld. Deshalb muss der Körper wie eine Maschine gewartet werden.“ Zu welchen Ergebnissen das führen kann, lässt sich bei dem 41-jährigen Seminarleiter sehen: Im weißen Polohemd kommen die muskulösen Arme und der kräftige Oberkörper des einstigen Handballers gut zur Geltung. So wie er da steht, wartet er seine Maschine regelmäßig.

Um Übergewicht zu vermeiden, um langfristig fit zu bleiben, empfiehlt der Sportwissenschaftler eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und angemessene Entspannung. Den Nachwuchsmanagern ist das zu schwammig: „Nun sagen Sie doch mal konkret: Was soll ich mir aufs Brötchen streichen? Wie krieg' ich mein Leben in dieser Hinsicht in den Griff?“ fragt einer von ihnen, ein schlanker, großer Mann mit Kinnbärtchen.

Noch ist das Thema Übergewicht bei ihm nicht akut – im Gegensatz zu Dieter Malkwitz, einem 36-jährigen Manager einer großen Krankenkasse. Bei einer Größe von 1,85 Meter bringt er 133 Kilo auf die Waage. Bis vor kurzem hat ihn sein Gewicht nicht sonderlich gestört. Als sein Arbeitgeber allerdings ein Seminar inklusive Fitnessprogramm organisiert hatte, wurde ihm mulmig: Wie sollte sich Malkwitz seinen Kollegen im Trainingsanzug präsentieren und dann auch noch Wettläufe machen? Aus Scham meldete er sich vom Seminar ab. Nur dank der Überredungskünste der Veranstalter, die solche Reaktionen kennen, hat er eingewilligt. Seinen richtigen Namen will er trotzdem nicht in der Zeitung lesen.

„Ich war noch nie richtig schlank, aber über die Jahre im Beruf sind bestimmt noch mal dreißig Kilo hinzugekommen“, sagt Malkwitz. Die Diagnose der Sportwissenschaftler im Seminar hat ihn erschüttert: stark erhöhter Blutdruck, stark erhöhte Blutfettwerte und damit ein deutliches Herzinfarktisiko. „Aber als ich dann gehört habe, dass ich nicht unbedingt durch die Gegend rennen muss, sondern langsame Bewegung als Sportprogramm hilft, fand ich das sehr motivierend.“

Während seine Kollegen liefen, durfte der 133-Kilo-Mann Malkwitz gehen – mit Pulsuhr und Gehstöcken ausgestattet. Damit er ins Schwitzen geriet und die Belastung trotzdem angemessen blieb. „Die Trainer haben mich davon überzeugt, dass auch kleine Schritte zum Ziel führen“, sagt er. Nach dem Seminar hat sich Malkwitz zum Nordic-Walking-Kurs angemeldet.

Trainer wissen, dass zu große Anstrengungen übergewichtige Menschen eher frustrieren, als zur Bewegung motivieren. „Es gilt nicht mehr die Devise wie beim Turnvater Jahn: Viel hilft viel“, ruft Kusch in die Runde der Düsseldorfer EP-Mitarbeiter während des Seminars. Beispiel Joggen: „Die meisten Menschen laufen falsch. Sie laufen zu schnell, sie laufen zu häufig, sie laufen ohne Herzfrequenzuhr, und sie vergessen die Pausen zwischen den Trainings.“

Die Zahl der Dienstleister, die Managern Ernährungsberatung, Fitness-Tests oder individuelles Training anbieten, steigt kontinuierlich. Auch Privatkliniken haben das Thema längst erkannt und offerieren Unternehmen umfangreiche medizinische Untersuchungen für deren Manager, die keine Krankenversicherung zahlt. Im Diagnostik-Zentrum Fleetinsel in Hamburg sind bereits drei von vier untersuchten Kunden von ihrem Arbeitgeber geschickt worden. Firmen wie Allianz, Beiersdorf oder Gruner & Jahr bitten ihre Führungskräfte, einen

Gesundheitscheck machen zu lassen. Kostenpunkt: rund 1 500 Euro – Anschlussuntersuchungen, Ernährungsberatung oder Fitnessstraining kommen später noch hinzu.

Der Einzelunternehmer Kusch verdient sein Geld eigentlich mit Leistungsdiagnosen von Sportlern. Ein- bis zweimal im Monat steht er als Referent bei Mittelständlern oder in Großunternehmen, um einen Vortrag wie bei EP zu halten. „Arbeitgeber interessieren sich wieder für das Thema. In den 90er-Jahren war es schon einmal angesagt, allerdings eher in Form von Events und Belustigungsseminaren. Damals war es schwierig, Inhalte rüberzubringen. Das ist heute anders.“

Kusch redet aber nicht nur, er macht den sechs EP-Mitarbeitern auch einige Übungen vor, die sie jederzeit im Büro nachmachen können. „Welche ist die beste Sitzposition? Sitzen Sie dynamisch, wechseln Sie die Sitzposition. Stehen Sie beim Telefonieren auf, man führt beim Gehen ohnehin konstruktivere Gespräche. Oder kippeln Sie mit dem Stuhl.“ Die EP-Mitarbeiter machen die Übungen geduldig mit, der eine oder andere scheint innerlich zu schmunzeln, als Kusch seine Gymnastik fortsetzt: Oberschenkel anspannen, Gesäßmuskeln trainieren, Beine dehnen, Nacken entspannen. Und wenn gar nichts mehr geht, empfiehlt er die sogenannte Muskelpumpe: „Wadenmuskeln anspannen, also Füße auf die Zehenspitzen stellen und Fersen wieder senken. Das Blut zirkuliert – und plötzlich kann man wieder denken.“

Informationen zur Zeitverzögerung und Nutzungshinweise:

Die in Handelsblatt.com veröffentlichten Artikel, Daten und Prognosen sind mit größter Sorgfalt recherchiert. Nachrichten und Artikel beruhen teilweise auf Meldungen der Nachrichtenagenturen AP, dpa, sid, Reuters und Dow Jones. Dennoch können weder die Verlagsgruppe Handelsblatt, noch deren Lieferanten für die Richtigkeit eine Gewähr übernehmen. Das Handelsblatt weist ausdrücklich darauf hin, dass die veröffentlichten Artikel, Daten und Prognosen keine Aufforderung zum Kauf oder Verkauf von Wertpapieren oder Rechten darstellen. Sie ersetzen auch nicht eine fachliche Beratung. Die Verlagsgruppe Handelsblatt versichert zudem, dass persönliche Kundendaten mit größter Sorgfalt behandelt und nicht ohne Zustimmung der Betroffenen an Dritte weitergegeben werden. Alle Rechte vorbehalten.

Währungsdaten sowie die Kurse von Lang & Schwarz werden soweit technisch möglich ohne Zeitverzögerung angeboten. Andere Börsenkurse werden zeitverzögert um mindestens folgende Zeitspannen angezeigt: Deutsche Börse AG 15 Min., Börse Stuttgart AG 15 Min., AMEX 20 Min., NASDAQ 15 Min., NYSE 20 Min.

Die Reproduktion oder Modifikation ganz oder teilweise ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist untersagt.

All rights reserved. Reproduction or modification in whole or in part without express written permission is prohibited.