

VITALZEIT

AUSZEIT

Donnerstag, 21. Mai 2015

Gesunde Rituale sind wichtig

Max Grundig Klinik befragt Führungskräfte / Fleisch in Maßen und Sport

Ganze 61 Prozent der Führungskräfte in Deutschland verzichten regelmäßig und häufiger als früher auf Fleisch. Dabei sind partieller Fleischverzicht bei weiblichen Managern mit 73 Prozent und jüngere Führungskräfte (bis 45 Jahre) mit 65 Prozent überdurchschnittlich ausgeprägt. Dies sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von 1000 Führungskräften in Deutschland, die die Max Grundig Klinik Bühlerhöhe in Auftrag gegebenen hat. Der Ärztliche Direktor, Prof. Dr. Curt Diehm, stellt fest: „Der gesellschaftliche Mega-Trend, weniger Fleisch zu essen, ist ganz offensichtlich bei vielen Führungskräften angekommen. Aus medizinischer Sicht ist es aus vielfältigen Gründen richtig, Fleisch nicht im Übermaß zu essen.“

In der Befragung gaben acht Prozent der Führungskräfte an, vegetarisch zu leben und lediglich ein Prozent, sich vegan zu ernähren. Die Zahl der Frauen war dabei jeweils in etwa doppelt so hoch wie die der männlichen Kollegen. „Auch in diesem Aspekt kann man den Führungskräften ein gutes Gespür für Gesundheit attestieren“, meint Diehm: „Gerade in einem mental und teilweise auch körperlich anstrengenden Berufsalltag gehört Fleisch auf den Speiseplan. Die zunehmende Mode, Fleisch aus physiologischer Sicht zu verteufeln, ist medizinisch falsch.“

Viele greifen zu Pillen

Regelmäßig nahmen 27 Prozent der Befragten zudem regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Das sieht der Mediziner kritisch: „Nahrungsergänzungsmittel sind außer in bestimmten Fällen und Indikationen unnötig, nutzlos und gelegentlich sogar gefährlich. Es verwundert, dass sich doch so viele Führungskräfte von der Werbung dieser Industrie verführen lassen“, betont er.

Die Fragen zu Fleischkonsum und Nahrungsergänzungsmitteln wurden in den Kontext von ge-



Der Trend, Fleisch in Maßen und dafür mehr Gemüse zu essen, ist auch bei Führungskräften angekommen. Das belegt eine Umfrage der Max Grundig Klinik.

Foto: dpa

sunden Ritualen gestellt, die den Herz- und Gefäßmediziner seit langem beschäftigen: „Die richtigen alltäglichen Gepflogenheiten und Regeln sind essenziell, um lange gesund und leistungsfähig zu bleiben. Koordinaten im Tages- und Wochenablauf stabilisieren uns und geben Halt in einer oft hektischen Zeit.“

Gesunde Rituale besitzen bei Führungskräften durchaus Akzeptanz. 32 Prozent der Befragten gaben an, dass sie zu jenen Menschen gehören, die gerne gesunde Rituale pflegen, 51 Prozent, dass sie gesunde Rituale gerne pflegen würden, jedoch nicht die Zeit oder den nötigen Willen aufbringen. Nur 17 Prozent halten nichts von gesunden Ritualen.

Eines der wichtigsten Rituale betrifft regelmäßigen Sport, der eine wesentliche Säule eines gesunden Lebensstils darstellt. Mit 64 Prozent der Befragten treiben fast zwei Drittel regelmäßig Sport. „Dies ist ein bemerkenswert hoher Wert, der insbesondere auch bei älteren Managern nicht wirklich abnimmt“,

urteilt Diehm. Auch hier gelte, die Zeiten für sportliche Betätigungen sollten während der Woche und am Wochenende geblockt sein. Die Stunde Tennis am Abend, das Lauftraining in der Gruppe am Wochenende, all das helfe, um die Disziplin für regelmäßige Sporteinheiten aufzubringen.

Immer weniger Raucher

Aus vergleichbaren Befragungen ist bekannt, dass nur noch rund zehn Prozent der Führungskräfte rauchen. „Die Kombination aus Fleischkonsum in Maßen, blutmäßigem Sport und dem Verzicht aufs Rauchen mindert drastisch das Risiko auf Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht“, stellt der Mediziner fest. Weitere gesunde Rituale werden von Führungskräften nicht extensiv verfolgt. Lediglich elf Prozent besuchen regelmäßig eine Sauna. Im Vergleich beliebter ist

die Sauna bei weiblichen und älteren Führungskräften (je 14 Prozent). „Gerade im Winter“, so Diehm, „können Saunagänge die Erkältungsanfälligkeit deutlich senken und die allgemeine Widerstandsfähigkeit erhöhen.“ 27 Prozent wenden regelmäßig Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Meditation an. „Die niedrige Quote ist schade, denn genau solche Methoden lassen sich leicht und für nur wenige Minuten in einen anstrengenden Arbeitsalltag einbauen“, meint Diehm weiter.

Besondere Bedeutung kommt dem erholsamen Schlaf zu. Aus mehreren Befragungen und Studien der Max Grundig Klinik geht hervor, dass ein guter Teil der deutschen Manager Probleme mit Schlaflänge und -qualität hat. Auch bei der aktuellen Befragung waren es 61 Prozent. Ein kurzer Mittagsschlaf habe sich laut Diehm als hervorragendes Mittel erwiesen, um die geistige Frische wiederherzustellen – sofern zeitlich und räumlich einzurichten. (red)