

Das tun Führungskräfte für ihre Gesundheit

Zu viel Arbeit, zu wenig Schlaf, zu fettes Essen – bei vielen Führungskräften kommt die Gesundheit zu kurz. Die Max-Grundig-Klinik ist auf Manager spezialisiert und hat untersucht, was Top-Leister für ihre Fitness tun.



Weniger oder gar kein Fleisch essen

Besonders häufig verzichten weibliche Manager (**73 Prozent**) und jüngere Führungskräfte bis 45 Jahre (**65 Prozent**) partiell auf Fleisch. „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,“ stellt Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max-Grundig-Klinik im Schwarzwald, fest.



Vegetarisch oder vegan leben

Acht Prozent der Manager sind bekennende Vegetarier, **ein Prozent** verzichtet als Veganer nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Ei und Milchprodukte. Der Anteil der Frauen ist dabei jeweils in etwa doppelt so hoch wie die der männlichen Kollegen.



Regelmäßiger Sport

Neben einer ausgewogenen Ernährung sind vor allem gesunde Rituale für den Körper wichtig. Dazu gehören zum Beispiel Sport treiben und ausreichend trinken. **32 Prozent** der Befragten pflegen gerne gesunde Rituale. Doch eine Mehrheit von **51 Prozent** gab an, dass ihnen dafür die Zeit sowie der Wille fehlen. Lediglich **17 Prozent** lehnen gesunde Rituale ab. Mit **64 Prozent** der Befragten treiben fast zwei Drittel Sport.



Weniger Rauchen

Auch der Anteil der Raucher ist in den Führungsetagen zurückgegangen. Nur noch jede zehnte Führungskraft raucht, zeigen vergleichbare Studien. „Die Kombination aus regelmäßigem Sport, Fleischkonsum in Maßen und dem Verzicht auf Rauchen mindert drastisch das Risiko auf zentrale Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht“, erklärt Professor Diehm.



Sauna

Lediglich **elf Prozent** der befragten Führungskräfte besuchen regelmäßig eine Sauna. Dabei ist die Sauna bei weiblichen und älteren Führungskräften beliebter (**jeweils 14 Prozent**). „Gerade im Winter können Saunagänge die Erkältungsanfälligkeit deutlich senken und die allgemeine Widerstandskraft erhöhen“, betont Diehm.



Entspannung

Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Meditation wenden **27 Prozent** der Manager an. Für Professor Diehm sei die Zahl zu niedrig, „denn genau solche Methoden lassen sich leicht und für nur wenige Minuten in einen anstrengenden Arbeitsalltag einbauen.“



Schlaf

Erholsamer Schlaf kommt bei Führungskräften oft zu kurz. **61 Prozent** gaben nämlich an, nicht ausreichend zu schlafen. Ein kurzer Mittagsschlaf ist ein hervorragendes Mittel, um die geistige Frische wiederherzustellen. **14 Prozent** halten regelmäßig einen Mittagsschlaf, weitere **31 Prozent** können gelegentlich mittags schlafen – etwa am Wochenende oder auf Geschäftsreise.