

## Gesunde Rituale für Manager im Neuen Jahr

Von Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik

Wer kennt das nicht: man startet mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr, um spätestens Mitte Januar von der Realität eingeholt zu werden? Mein Vorschlag an Führungskräfte: Nicht Vorsätze, die sich nach Zwang anfühlen, sind hilfreich, um klüger zu leben, sondern Rituale. Gesunde Rituale können Koordinaten im Tages- und Wochenablauf sein, sie geben Halt und bergen die Chance, körperlich und geistig fitter zu werden. Durchschnittlich dauert es 30 Tage, bis ein Ritual zur Gewohnheit wird.

Hier nun zwölf Vorschläge für gesunde Rituale, mit denen Führungskräfte ins Neue Jahr starten können:

1. **Abnehmen I:** Der Vorsatz, weniger zu Essen, ist nur schwer durchzuhalten. Versuchen Sie es deshalb mit zwei Mahlzeiten in der Woche, die sie an festgelegten Tagen ausfallen lassen, beispielsweise am Montagabend und Donnerstagnachmittag.
2. **Abnehmen II:** Verzichten Sie am Abend auf Kohlehydrate jeglicher Art.
3. **Ernährung:** Ersetzen Sie tagsüber ungesunde Nahrungsmittel durch Müsli, Obst und Nüsse. Kräuter- und Früchtetees sind eine Alternative zu ständigem Kaffee. Halten Sie immer ein Glas Mineralwasser am Arbeitsplatz oder auf Geschäftsreise griffbereit.
4. **Erreichbarkeit:** Stellen Sie konsequent am Abend um 22.00 Uhr Ihre mobilen Endgeräte ab.
5. **Entspannungsübungen I:** Erlernen Sie kurze Meditationstechniken und bauen Sie diese systematisch in Ihren Tagesablauf ein. Meditation hat einen positiven Einfluss auf die Aktivität von Genen, die Entzündungsreaktionen und Stressverarbeitung regulieren.
6. **Entspannungsübungen II:** Wer viel sitzt, sollte mindestens fünf Minuten pro Tag progressive Muskelentspannung praktizieren. Auch regelmäßige Dehn- und Lockerungsübungen helfen.
7. **Bewegung I:** Nutzen Sie jede Gelegenheit, körperlich aktiv zu sein: Steigen Sie Treppen statt Fahrstuhl zu fahren, nehmen Sie das Fahrrad statt dem Auto, gehen Sie zu Fuß zur Arbeit.
8. **Bewegung II:** Telefonieren Sie im Stehen oder auf dem Wackelbrett.
9. **Bewegung III:** Nehmen Sie sich nicht vor, mehr Sport im Neuen Jahr zu treiben. Bauen Sie stattdessen zweimal die Woche an fixen Tagen vor der Arbeit eine Sporteinheit ein, etwa im Fitnessstudio mit der Spinning-Gruppe oder ähnlichem. Joggen Sie einmal am Wochenende langsam eine Stunde oder spielen Sie pro Woche eine Stunde Tennis an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Uhrzeit.
10. **Soziale Beziehungen:** Pflegen Sie täglich berufliche und private Beziehungen. Auch hier helfen Rituale. Das Bier am Freitagabend mit Kollegen, das Fußballspielen mit den Kindern am Samstag, der Kino- oder Theaterbesuch mit dem Partner einmal im Monat sind Anregungen.
11. **Schlaf:** Machen Sie jeden Abend vor der Bettruhe einen Spaziergang und ritualisieren Sie weitere Vorgänge, bevor Sie das Licht ausschalten.
12. **Blutdruck:** Messen Sie einmal am Tag zu jeweils unterschiedlichen Zeiten Ihren Blutdruck. Herz-Kreislaufkrankheiten sind heute die häufigste Todesursache. Kontrollieren Sie auch regelmäßig Ihren Körperfettanteil. Das können moderne Waagen.

Weitere Informationen unter [www.max-grundig-klinik.de](http://www.max-grundig-klinik.de)

## Kontakt

Andreas Spaetgens  
Geschäftsführer  
Max Grundig Klinik GmbH  
Schwarzwaldhochstrasse 1  
D-77815 Bühl  
Telefon: +49 7226 54-520  
Telefax: +49 7226 54-529  
spaetgens@max-grundig-klinik.de

## Medienkontakt

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro  
Römerstraße 4  
80801 München  
089-340897-30  
0172-8433232  
[dr.kwest@arcor.de](mailto:dr.kwest@arcor.de)