

## Kleine Dinge, die helfen

**Führungskräfte arbeiten häufig unter Anspannung, sie müssen ständig erreichbar sein und haben zu wenig Zeit für Ruhephasen, Sport und Gesundheit. Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, gibt praktische Tipps, wie im beruflichen Alltag mit kleinen Verhaltensänderungen positive Effekte für das Wohlbefinden erzielt werden können.**

Mal ehrlich: Haben Sie die guten Vorsätze vom Jahreswechsel zu Gesundheit, Gewicht und einer insgesamt besseren Work-Life Balance umgesetzt? Wir wissen zwar aus einer repräsentativen Umfrage der Max Grundig Klinik, dass deutsche Führungskräfte im Schnitt durchaus über eine gute Gesundheit verfügen, „dennoch sind viele unserer Check-up Patienten unzufrieden mit wesentlichen Aspekten ihres körperlichen und mentalen Zustandes“, sagt Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik. Über 50 Prozent der jährlich rund 3.000 Patienten, die in der Klinik einen Check-up durchführen lassen, sind Unternehmer, Führungskräfte oder Selbständige.

Prof. Diehm weiter: „Weil wir wissen, wie schwierig es für die Leistungsträger in der Wirtschaft ist, die nötige Zeit für einen gesunden Lebensstil frei zu schlagen, geben wir unseren Patienten gerne konkrete Verhaltensregeln an die Hand, die helfen, gesund zu bleiben.“

Zu diesen Tipps gehören:

### Moderate Bewegungsformen

Körperliche Bewegung ist ein wesentlicher Schlüssel für Gesundheit. Wer Zeit und Energie nicht aufbringt, mehrere Sporteinheiten wie Joggen, Schwimmen oder Tennis pro Woche zu absolvieren, kann zumindest im Kleinen eine Menge tun. Prof. Diehm sagt: „Nutzen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung, vor allem zum Gehen. Treppensteigen statt Lift, Fahrrad statt Auto, für die Kaffeepause raus aus dem Büro zum nächsten Café, eine Station vor dem Ziel aus der U-Bahn aussteigen und das letzte Stück zu Fuß. Es gibt Smartphone-Apps, die Schritte zählen. Versuchen Sie, pro Tag 10.000 Schritte zu erreichen, etwa mit einem ausführlichen Spaziergang am Abend.“ Gartenarbeit, Tanzen, Autowaschen oder im Winter Schneeräumen können ebenfalls Routinen sein, die gut in ein Programm moderater Bewegungsformen passen.

### Gewicht

Gewichtskontrolle ist ein wesentlicher Faktor für Gesundheit. Besser wie die Waage ist der ehrliche Blick am Morgen in den Spiegel im Bad. Gerade Fettpolster am Bauch sind medizinisch gefährlich. „Es ist kein Problem, wenn Führungskräfte aus Zeitmangel ein oder zwei Mahlzeiten pro Woche ausfallen lassen“, so Prof. Diehm. Vor allem Kohlehydrate am Abend sorgen für Gewichtszunahme und sollten so gut es geht vermieden werden. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Das Essen am Abend überlasse Deinen Feinden.“ Finger weg auch von Riegeln zwischendurch. Besser ist es, für den kleinen Hunger immer Früchte in Reichweite zu haben. Vorbildlich sind auch grüne Smoothies statt einem Snack. Wer den Hunger regulieren will, kann auch einen halben Liter Wasser eine halbe Stunde vor dem Essen zu sich nehmen, der Magen signalisiert dann, dass er „voll“ ist. Süßgetränke, auch Orangen- und Apfelsaft sind Kalorienbomben.

Jegliche Diät, die einschneidende Beschränkungen mit sich bringen würde, ist komplett abzulehnen. Der richtige Weg zur Gewichtskontrolle ist, „ungünstige“ Kalorien durch kalorienarme Lebensmittel zu ersetzen: statt Kekse beispielsweise einen Apfel für zwischendurch.

### Schlaf

Schlechte Schlafqualität hat sich in Deutschland zur Zivilisationskrankheit entwickelt. Wie schlecht insbesondere deutsche Manager schlafen, hat die Max Grundig Klinik vor zwei Jahren erhoben. Handys gehören grundsätzlich nicht ins Schlafzimmer, auch wegen des blauen LED-Lichts der Displays. Wer nachts aufwacht, sollte sich beschäftigen statt sich im Halbschlaf ewig im Bett zu wälzen. Autogene Übungen beziehungsweise Übungen zur Muskelentspannung sind Maßnahmen. Man kann auch ein Malbuch ausmalen oder Lesen und dann einen neuen Schlafanlauf in Angriff nehmen. Eine komplett abdunkelnde

Augenschutzbrille kann ebenfalls sinnvoll sein, aber in guter, schwerer und flauschiger Qualität und nicht aus dem Flieger.

### **Kurzerholung**

In Mode bei Leistungsträgern der Wirtschaft sind auch kurze, oft nur wenige Minuten dauernde Erholungseinheiten, die an unterschiedlichen Orten vollzogen werden können. Meditationstechniken, Power Naps oder autogenes Training sind solche Elemente zur inneren Entspannung. Wenn es die Situation zulässt, so Prof. Diehm, „kann auch das Kreisen der Arme Frische im Berufsalltag zurück bringen.“ Eine erstaunliche Wirkung, um sich wach zu halten, besitzt auch das Kauen, etwa von Kaugummi. „Für probat halte ich zudem das Trinken von Kaffee, um die Aufmerksamkeit zu steigern. Die negativen Mythen über Kaffee konnten im Wesentlichen widerlegt werden“, so Prof. Diehm weiter.

### **Fliegen**

Führungskräfte, die viel interkontinental fliegen, kennen die negative Wirkung von Jetlag. Um schneller wieder in den Tag-Nacht Rhythmus zu kommen, nehmen Vielflieger gerne Melatonin ein. Prof. Diehm warnt: „Das Medikament hilft zwar, es gibt aber noch keine Studien zu Spätfolgen. Die Einnahme von Melatonin ist keineswegs harmlos und sollte nur in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden.“ Um auch lange Flüge gut zu überstehen, empfiehlt Prof. Diehm, sich regelmäßig vom Sitzplatz zu erheben und leichte gymnastische Übungen zu machen, etwa 30mal in den Zehenstand zu gehen. Dies wirkt auch einer Thrombose vor. „Bei Ankunft sofort ins Freie, am besten in die Sonne“, rät der Direktor der Max Grundig Klinik. So kann sich der Körper am besten auf die neue Zeitzone einstellen.

Prof. Dr. Curt Diehm fasst zusammen: „Mit kleinen Verhaltensänderungen, die kaum Zeit in Anspruch nehmen und am besten zu festen Ritualen werden sollten, können Unternehmer, Manager und Selbständige viel Gutes für Ihre Gesundheit tun.“

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](mailto: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)