

Kennen Sie das? Ein Kunde hat Geburtstag oder ein Kollege blickt Vaterfreuden entgegen, schon ist er bei der Hand der Spruch „Hauptsache gesund!“. Selbst bei Menschen, denen es vordergründig primär um Zählbares geht, drückt sich das Menschliche oft in der Sorge um die Gesundheit aus.

Wer in der Schule Latein hatte, kennt meist den Satz „mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Sein Urheber Juvenal stellte diesen Worten bewusst ein „Orandum est, ut sit – Bitten sollte man darum, dass“ voran. Er bestritt damit die platte Gleichsetzung der Gesundheit von Körper und Geist, unterstrich stattdessen, dass man für beides *etwas tun* muss.

Aber was ist denn nun Gesundheit ...

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Doch ihr gezielter Erhalt ist in unserem Gesundheitssystem quasi nicht eingeplant und wird auch nur sehr beschränkt finanziell unterstützt. Kostspielige Reparaturmedizin wird bereitwilliger finanziert, als langfristige Gesundheitsförderung.

Ganz im Gegensatz zur alten chinesischen Praxis, einem Arzt solange eine Rente zu zahlen, wie man gesund ist. Die hat sich wohl deswegen nicht durchgesetzt, weil die Kehrseite angeblich darin bestand, den Arzt zu köpfen, wenn der Patient vor der Zeit verstarb.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) greift diese Denke auf, und bezeichnet Gesundheit als einen „Zustand vollkommenen *körperlichen, geistigen und sozialen* Wohlbefindens“. Folgerichtig nennt der bekannte Internist Dr. Michael Spitzbart diese drei Faktoren die „Säulen der Leistungsfähigkeit“.

An apple a day, keeps the doctor away. – Der Mensch ist, was er isst ... und noch viel mehr.

Sein Standeskollege, der „Frohmediziner“ Dr. Ulrich Strunz lädt uns in seinem Hörbuchs dementsprechend ein, „30 Minuten für Höchstleistungen im Beruf“ zu investieren und durch ausreichende körperliche Bewegung, zum Beispiel Laufen, richtige Ernährung und mentale Fitness die Grundlage für nachhaltige Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu legen. So fördert eine gute Ernährung die Gesundheit, das Leistungsvermögen *und* die Lebensfreude, wenn sie sich an der bekannten Ernährungspyramide plus einem Schluss Freude am Essen orientiert. Individuelle Belastungen lassen sich darüber hinaus über gezielte Nahrungsergänzung ausgleichen.

Schon lange wird auch in den Sparkassenakademien der Sport als Ausgleich zum Lernen propagiert. Gerade das aerobe Lauftraining, das „leichte lächelnde“ Laufen ohne Sauerstoffschuld, machen den Kopf frei fürs Lernen und Denken, setzt Glücks- und Kreativitätshormone frei und stärkt das Immunsystem. So werden in der Bildung und im Beruf Höchstleistungen möglich. Der dritte Faktor, das Denken, wird dann zur „Säule der Leistungsfähigkeit“, wenn man lernt durch Gedankenhygiene den eigenen inneren Dialog in eine positive Richtung zu lenken und so Stress vorzubeugen und zu meistern.

Wenn dazu noch eine sinnvolle, den eigenen Begabungen und Werten entsprechende Betätigung im Beruf und im Privaten hinzukommt, wie es z. B. Lothar Seiwert und Brian Tracy in ihrem Buch "Lifetime-Management" (DSV, Art.-Nr. 303 357 000) vorschlagen, dann lässt sich nachhaltig dem bekannten Burn-out und seinem nicht weniger schädlichen Bruder, dem Bore-out durch unterfordernde sinnleere Tätigkeiten, vorbeugen.

Nicht zuletzt spielen auch die „Lebensumstände“ eine Rolle beim Erhalt der Gesundheit. Ist der Mensch in der Arbeitswelt oder im Privaten von „kranken Strukturen“ umgeben, hat dies früher oder später Auswirkungen. Entsprechend lassen sich auch im Beruf gesundheitsfördernde Maßnahmen ergreifen – wertorientierte Führung, praxisorientiertes Gesundheitsmanagement und klare und umfassend Kommunikation sind nur drei von vielen weiteren Ansatzpunkten. Dies schlägt die Brücke von der doch sehr individuellen Gesundheit zur Leistungsfähigkeit, die den Einzelnen ebenso persönlich berührt, wie als Mitarbeiter und Leistungsträger im Unternehmen.

Welchen Wert hat Gesundheit ... und für wen?

Das eingangs zitierte „Hauptsache gesund“ unterstellt natürlich zu Recht, dass Gesundheit ein hoher Wert ist – und das eben nicht nur für den Einzelnen. *Denn Gesundheit geht eben alle an.*

Für das Unternehmen wird die Gesundheit seiner Mitarbeiter weit über die gesetzlichen Vorschriften hinaus immer wichtiger. Denn neben der Arbeitsfähigkeit des Einzelnen, geht es um die Leistungsfähigkeit des gesamten Hauses. Viele schleppen sich aus falsch verstandenem Pflichtbewusstsein samt ihren Viren in der Sparkasse und durch weitgehend unproduktive Tage, während sie aber sehr erfolgreich die Epidemie ausbreiten.

Dagegen lassen sich durch Gesundheitsmanagement nicht nur die Kosten häufiger oder längerer Krankheiten effektiv senken. Es ist auch ein gewichtiger Faktor bei der erfolgreichen Personalgewinnung in den Zeiten des „Wettbewerb um Talente“, der Bindung von Leistungsträgern und der Erhaltung der Leistungsfähigkeit in Zeit des demografischen Wandels und „alternder Belegschaften“.

Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie gut ein solches Gesundheitsmanagement wirkt, wenn es nicht durch das Verhalten von Führungskräften, zum Beispiel durch Lob und Anerkennung, Fairness oder einen die Mitarbeiter unterstützenden Umgang mit dem vielzitierten Verkaufsdruck gestützt wird.

Zuletzt ist die Gesundheit natürlich für die Mitspieler auf dem Gesundheitsmarkt entscheidend. Dieser Markt generiert unaufhörlich immer neue Konzepte und Produkte wie Wellness, Selfness oder Mindness, neue Medikamente und Nahrungsergänzungen usw. Und Gesundheit ist wirtschaftlich von einer so stark wachsenden Bedeutung, dass der gesamte Sektor sogar als Kandidat für den 6. Kondratjew-(Konjunktur-)Zyklus gilt.

Das betrifft vermehrt auch die Sparkassen: Im Vergleich zu anderen Sach- und Kompositversicherung geht der Absatz von Krankenzusatzversicherungen

häufig eher schleppend, sodass die Frage berechtigt erscheint, wie wichtig den Kunden ihre Gesundheit wirklich ist.

Es ist durchaus üblich für eine Kfz-Vollkaskoversicherung mehr Geld zu investieren, als für die eigene „Karosserie“. Zugegeben, wer will schon eine Krankenversicherung, eine Gesundheitsversicherung wäre da schon besser, sofern dies nicht nur Rhetorik ist, sondern auch die Leistung stimmt.

Doch letztendlich ist Gesundheit dann doch wieder „Privatsache“ und es kommt schlichtweg darauf an, auch einen Preis für die eigene Gesundheit zu zahlen – sei es in Geld, Zeit oder durch Verzicht.

Der andere Marathon – Auch ein Weg von 1000 Meilen beginnt mit einem Schritt

Ein Vermögen wächst aus vielen kleinen Raten. Ebenso steht und fällt die Gesundheit mit vielen kleinen „gesunden“ Entscheidungen. Und die wichtigste davon ist *anzufangen!*

Darum entscheiden Sie sich – jetzt:

- einmal mehr die Treppen zu gehen, oder dreimal pro Woche eine halbe Stunde zu laufen;
- zu einem Apfel zu greifen statt zu einem Schokoriegel oder peu à peu die Ernährung optimieren;
- mal (über sich selbst) zu lachen oder sich und Ihre Kollegen zum positiven Denken zu ermutigen.

Weitere Anregungen finden Sie auf der Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes <http://www.richtigfit.de/>

Egal für welche Wahlmöglichkeit Sie sich heute entscheiden: Halten Sie sie durch – mindestens 40 Tage lang – denn spätestens dann ist das neue Verhalten eine gute Gewohnheit. Probieren Sie es und lassen Sie sich überraschen!

Viel Spaß und Erfolg dabei!