

Investieren Sie in Ihre Gesundheit!

Führungsaufgaben sind oft belastend. Doch immer mehr Manager beugen vor – durch Sport und Bewegung.

► Von Meeting zu Meeting, vor dem Flug nach Peking noch ein wichtiges Kundengespräch, und bei alledem: sitzen, sitzen, sitzen. Der Alltag eines Managers garantiert für jede Menge Adrenalin und bietet wenig Gelegenheit, bei Geschäftsessen einverleibte Kalorien wieder loszuwerden. Führungskräfte empfinden ihre Arbeit heute als belastender als früher – doch damit steigt auch die Bereitschaft, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Jeder weiß von Unternehmern und Managern zu berichten, die den hohen Anforderungen bis ins Alter spielend standhielten. Solche Beispiele vor Augen, gefielen sich Chefs lange Zeit darin, mit 16-Stunden-Tagen zu kokettieren und so scheinbar die eigene Belastungsfähigkeit zu beweisen. Unter Experten besteht allerdings kein Zweifel, dass Fach- und Führungskräfte mit hohen

Belastungen wie Reisetätigkeit, anspruchsvoller Kundenklientel oder Termindruck zu den gesundheitlich besonders gefährdeten Gruppen gehören.

Zudem gibt es deutliche Hinweise, dass die Belastung von Menschen in leitenden Positionen in jüngster Zeit gestiegen ist. So hat eine Studie des Instituts für Arbeits- und Sozialhygiene (IAS) im pfälzischen Jockgrim durch die Befragung von mehr als 300 Führungskräften herausgefunden, dass der Chef heute in vielen Unternehmen stärker beansprucht wird, als noch fünf Jahre zuvor. Dabei wurden „Anfragen per E-Mail oder Telefon“, die „Informationsüberflutung“, „viel Arbeit“ und „Zeitdruck“ an vorderster Stelle genannt.

In ärztlichen Untersuchungen zeigte sich, dass die Manager am häufigsten von Hormon- und Stoffwechselproblemen geplagt

wurden, gefolgt von Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems und – mit etwas Abstand – Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die gute Nachricht: Gerade in Sachen Vorsorge scheint es ein Umdenken zu geben. In einer repräsentativen Umfrage, die die Personalberatung Heidrick & Struggles kürzlich für das „Manager Magazin“ unter 1000 Führungskräften erhoben hat, geben 79 Prozent an, medizinische Vorsorgeangebote auch ohne Anlass zu nutzen. Immer-



Walter Beck,
Redaktion Magazin
Wirtschaft.



Foto: Bildbox

Hohen Arbeitsdruck kennt jeder. Doch die Menschen gehen unterschiedlich damit um.

► Stress – dieser Ausdruck ist heute in aller Munde, galt aber noch in den Sechzigerjahren als gleichbedeutend mit einer Managerkrankheit. Mittlerweile ist klar, dass Stress alle Schichten der Gesellschaft betrifft – sowohl im Berufsleben als auch im Privaten. Nicht zu unterschätzen ist der wirtschaftliche Schaden durch psychogene Erkrankungen, für die Stress ein Risikofaktor ist: Nach aktuellen Zahlen beläuft er sich auf über 50 Milliarden Euro pro Jahr.

Dabei ist Stress kein Produkt unserer Konsumgesellschaft, sondern ein grundlegender biologischer Mechanismus, der dem Körper

dazu dient, Belastungssituationen zu meistern. Um den Zusammenbruch bei permanenter Überbelastung zu vermeiden, erhöht der Organismus die Herzfrequenz, vermehrt die Atmung und schüttet Adrenalin aus, das die Parasympathikus-Aktivität vermindert, die sonst für Entspannung im Körper sorgt.

Stress ist an sich nicht gesundheitsschädlich, er kann sich sogar leistungssteigernd und motivierend auswirken (Eustress). Je nach Person, Situation und innerer Bewertung kann dieselbe Belastung aber als negativ und anstrengend aufgefasst werden (Disstress). Dieser Stress wirkt gesundheitsgefährdend, sobald man ihm über einen



Matthias Dreher
Trainer Öffentlichkeitsarbeit beim
Spezialisten für Gesundheitsmanagement Motio GmbH
in Stuttgart.

längeren Zeitraum ausgesetzt ist. Eine der häufigsten Körperreaktionen sind psychosomatische Erkrankungen wie etwa Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen oder Verdauungsprobleme. So werden 20 Prozent aller Arztbesuche in Deutschland mit psychosomatischen Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Haupttrisikofaktoren können innere und äußere Belastungen sein – der Fachmann spricht von Stressoren. Dazu gehören Unter- oder Überforderung, Konkurrenz, das Betriebsklima, Strukturveränderungen innerhalb des Betriebes oder auch die persönliche Einstellung. Darüber hinaus spielen oft hohe Leistungsanforderungen, Zeitdruck, Lärm und Ähnliches eine Rolle. Im schlimmsten Fall kann dieser Cocktail aus gesundheitsgefährdenden Faktoren, wenn sie kontinuierlich auf den Einzelnen einwirken und als belastend aufgefasst werden, zu einem Burnout-Syndrom führen – eine Erkrankung, die auch wirtschaftlich von Bedeutung ist. Es gibt Schätzungen, wonach ein einziger aus-

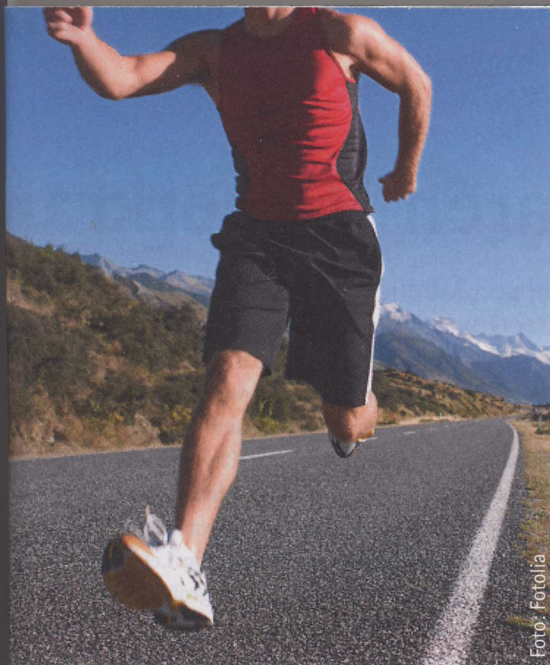


Foto: Fotolia

Joggen ist der Lieblingssport vieler Manager. Die meisten halten sich auf diese Weise fit.

hin zwei Drittel messen und kennen ihren Blutdruck.

Auch die Vorsorge durch regelmäßige Bewegung nehmen Manager offenbar ernster als der Rest der Bevölkerung. In der IAS-Studie gab die Hälfte der Befragten an, regelmäßig Sport zu treiben. Nach der Befra-

gung für das „Manager Magazin“ ist Sport in deutschen Führungsetagen sogar schon so selbstverständlich wie das tägliche Meeting: 91 Prozent gaben an, sich zwei- bis dreimal pro Woche beim Laufen oder im Fitnessstudio zu trimmen.

So schlecht scheint es also um das Gesundheitsbewusstsein der Chefs nicht bestellt zu sein. Und das lässt hoffen. Denn die Experten vom IAS betonen, dass der Vorgesetzte durch seine Mitarbeiter auch in einer Vorbildfunktion wahrgenommen wird.

Sind 16-Stunden-Tage und Wochenendarbeit die Messlatte, ohne dass dieser Belastung etwas entgegengesetzt wird, neigen auch die Beschäftigten dazu, sich zu überfordern. Zeigt der Chef dagegen durch sein Verhalten, dass er Bewegung und Interessen außerhalb der Arbeit nicht für Zeitverschwendung, sondern für eine Investition in Ausgeglichenheit und Gesundheit hält, kann dies das gesamte Arbeitsklima positiv beeinflussen.

Damit haben Manager und Mitarbeiter gute Aussichten, gesund zu bleiben. ◀



Roche

Sonntag oder Influenza-Pandemie?

Einer Pandemie vorsorgen. Weil es sonst kein Nachher mehr geben könnte.

Haben Sie schon einen Notfall-Plan? Die Experten sind sich einig: Die Influenza-Pandemie kommt – nur der Zeitpunkt ist nicht vorhersehbar. Warten Sie deshalb nicht länger, sondern sorgen Sie vor. Unterstützung bei der Pandemieplanung und zur medikamentösen Vorsorge erhalten Sie unter www.unternehmen-pandemie.de oder rufen Sie uns an: ☎ 07624 / 14-2493



www.unternehmen-pandemie.de
aktiv gegen Influenza

Roche Pharma AG | Emil-Barell-Str. 1 | 79639 Grenzach-Wyhlen

macht

Führungskräfte den meisten Menschen einiges an Erfahrung voraus.

gebrannter Mitarbeiter Kosten im Umfang von rund 400 000 Euro verursacht.

Das Burnout-Syndrom hat einen Einfluss auf Gedanken, Gefühle und Körperfunktionen. Anfangs äußert es sich für jeden wahrnehmbar mit Symptomen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebsmangel und depressiver Verstimmung. In der Fachwelt wird es deshalb meist als Erschöpfungssyndrom oder auch Fatigue (Müdigkeit) bezeichnet. Möglichkeiten der Behandlung sind je nach Stadium zum Beispiel Stressbewältigungsprogramme oder eine Verhaltenstherapie, in der mit Hilfe konkreter Alltagsbeispiele eine Strategie zur Stressbewältigung (Coping) entwickelt wird.

Hilfreich ist es auch, sich Ausgleichsstrategien anzugewöhnen (etwa regelmäßige Bewegung), Entspannungstechniken anzuwenden (zum Beispiel progressive Muskelentspannung, autogenes Training) oder zu lernen, wie man positive Gedanken und Gefühle durch Erinnerungen gezielt hervorruft. Auch die Kommunikation kann helfen, Stressoren zu vermindern. Zum Beispiel kann

man lernen, sich mehr zu öffnen, um Hilfe zu bitten, sowie aktiv zuzuhören und nachzufragen. Letztlich ist auch Organisation und Struktur ein entscheidender Faktor – was Führungskräften entgegenkommen dürfte. Gute Analysen und eine realistische Planung sowie auch die Ritualisierung bestimmter Vorgehensweisen, kann psychosomatischen Leiden vorbeugen. Konkret bedeutet dies:

- Rechtzeitig planen.
- Aufgaben der Reihe nach ordnen und Prioritäten setzen.
- Einen individuellen Tagesrhythmus entwickeln und regelmäßig kleine Pausen einlegen.
- Arbeit und Freizeit in eine positive Wechselbeziehung bringen.
- Andere Wirklichkeiten anerkennen. Probleme mit anderen bearbeiten.
- Mindestens ein Hobby pflegen.
- Bewegung und Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung nutzen.
- Genussmittel maßvoll konsumieren. ◀