

Was Führungskräfte regelmäßig für ihre Gesundheit tun

Die renommierte Max Grundig Klinik wollte in einer aktuellen Befragung von 1.000 Führungskräften in Deutschland wissen, welche gesunden Rituale Manager pflegen, um fit für den beruflichen Alltag zu bleiben.

61 Prozent der Führungskräfte in Deutschland verzichten regelmäßig und häufiger als früher auf Fleisch. Dabei sind partieller Fleischverzicht bei weiblichen Managern mit 73 Prozent und jüngeren Führungskräften (bis 45 Jahre) mit 65 Prozent überdurchschnittlich ausgeprägt. Dies sind Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von 1.000 Führungskräften in Deutschland, die die renommierte Max Grundig Klinik im Schwarzwald jüngst in Auftrag gegebenen hat. Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, stellt fest: „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.“

In der Befragung geben acht Prozent der Führungskräfte an, vegetarisch zu leben und lediglich ein Prozent, sich vegan zu ernähren. Die Zahl der Frauen ist dabei jeweils in etwa doppelt so hoch wie die der männlichen Kollegen. Prof. Diehm sagt: „Auch in diesem Aspekt kann man den Führungskräften ein gutes Gespür für Gesundheit attestieren. Gerade in einem mental und teilweise auch körperlich anstrengenden Berufsalltag gehört Fleisch auf den Essenszettel. Die zunehmende Mode, Fleisch aus physiologischer Sicht zu verteufeln, ist medizinisch falsch.“ 27 Prozent der befragten Führungskräfte nehmen zudem regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Prof. Diehm kommentiert: „Nahrungsergänzungsmittel sind außer in bestimmten Fällen und Indikationen unnötig, nutzlos und gelegentlich sogar gefährlich. Es verwundert, dass sich doch so viele Führungskräfte von der Werbung dieser Industrie verführen lassen.“

Die Fragen zu Fleischkonsum und Nahrungsergänzungsmitteln wurden in den Kontext von gesunden Ritualen gestellt, die den Herz- und Gefäßmediziner Prof. Diehm seit langem beschäftigen: „Die richtigen alltäglichen Gepflogenheiten und Regeln sind essenziell, um lange gesund und leistungsfähig zu bleiben. Koordinaten im Tages- und Wochenablauf stabilisieren uns und geben Halt in einer oft hektischen Zeit.“

Gesunde Rituale besitzen bei Führungskräften dabei durchaus Akzeptanz. 32 Prozent der Befragten geben an, dass sie zu jenen Menschen gehören, die gerne gesunde Rituale pflegen. Eine Mehrheit von 51 Prozent gibt an, dass sie gesunde Rituale zwar gerne pflegen würden, jedoch nicht die Zeit beziehungsweise den nötigen Willen dazu haben. Lediglich 17 Prozent halten Nichts von gesunden Ritualen.

Eines der wichtigsten Rituale betrifft regelmäßigen Sport, der eine wesentliche Säule eines gesunden Lebensstils darstellt. Mit 64 Prozent der befragten Führungskräfte treiben fast zwei Drittel regelmäßig Sport. Prof. Diehm: „Dies ist ein bemerkenswert hoher Wert, der interessanterweise auch bei älteren Managern nicht wirklich abnimmt. Auch hier gilt, die Zeiten für sportliche Betätigungen sollten während der Woche und am Wochenende geblockt sein. Die Stunde Tennis am Abend, das Lauftraining in der Gruppe am Wochenende, all das hilft, um die nötige Disziplin für regelmäßige Sporteinheiten aufzubringen.“

Aus vergleichbaren Befragungen ist bekannt, dass nur noch rund zehn Prozent der Führungskräfte rauchen. „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“, konstatiert der Mediziner Prof. Diehm.

Weitere gesunde Rituale werden von Führungskräften nicht in so extensivem Maße verfolgt.

- Lediglich 11 Prozent besuchen regelmäßig eine Sauna. Im Vergleich beliebter ist die Sauna bei weiblichen und älteren Führungskräften (jeweils 14 Prozent). Gerade im Winter, so Prof. Diehm, „können Saunagänge die Erkältungsanfälligkeit deutlich senken und die allgemeine Widerstandsfähigkeit erhöhen.“
- 27 Prozent der Führungskräfte wenden regelmäßig Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Meditation an. „Die niedrige Quote ist schade, denn genau solche Methoden lassen sich leicht und für nur wenige Minuten in einen anstrengenden Arbeitsalltag einbauen“, so Prof. Diehm.

Eine besondere Bedeutung kommt bei Führungskräften dem erholsamen Schlaf zu. Aus mehreren Befragungen und Studien der Max Grundig Klinik geht hervor, dass ein guter Teil der deutschen Manager Probleme mit der Schlaflänge und der Schlafqualität hat. Auch bei der aktuellen Befragung geben wieder 61 Prozent an, dass bei ihnen kein ausreichender und gesunder Schlaf gewährleistet sei. Ein kurzer Mittagsschlaf, so Prof. Diehm, hat sich als hervorragendes Mittel erwiesen, um seine geistige Frische wiederherzustellen. „Sofern zeitlich und räumlich einzurichten, kann ich dieses Ritual nur empfehlen“, so Diehm weiter. 14 Prozent der Führungskräfte halten regelmäßig einen Mittagsschlaf, weitere 31 halten einen gelegentlichen Mittagsschlaf, etwa am Wochenende oder auf Geschäftsreise. Dabei sind die Zahlen von weiblichen und älteren Führungskräften leicht höher.

Über die Max Grundig Klinik

Weitere Informationen unter 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
Telefon: +49 89 340 897-30
Mobile: +49 172 843 32 32
dr.kwest@arcor.de