

## **Jeder sein eigener Unternehmer**

Wege zu einem selbstbestimmten Leben

### 27. Kapitel

#### **Leben Sie gesund?**

##### Die Einheit von Körper, Geist und Seele

Gesundheit ist nicht nur eine Angelegenheit des Körpers. Auch Verstand und Gefühle beeinflussen unser Wohlbefinden.

Menschen sind Zeit ihres Lebens eine unzertrennliche und ineinander verwobene Einheit von Körper, Geist und Seele.

Wer das in jungen Jahren mißachtet, riskiert später büßen zu müssen, was er beispielsweise seinem Körper an Schädigungen zugefügt hat.

Als Kinder und Jugendliche sind wir noch nicht fähig, Selbstverantwortung zu übernehmen. Zu regelmäßigem und gründlichem Zähneputzen müssen Kinder immer wieder ermahnt werden. Jugendliche können ihr Leben ruinieren, noch bevor sie erwachsen geworden sind. Es gehört zur Verantwortung der Erwachsenen, der Eltern, Lehrer, der ganzen Gesellschaft, insbesondere der Medienmacher, Kindern und Jugendlichen kein schlechtes Beispiel zu geben, sondern aufzuzeigen, wie man mit dem Geschenk eines gesunden Körpers umgeht.

Sport, der den Körper nicht einseitig fordert und der nicht überehrgeizig betrieben wird, ist eine Möglichkeit, das für die Gesundheit notwendige Körpergefühl zu entwickeln. Dann kann man als Jugendlicher frühzeitig in die Selbstverantwortung hineinwachsen.

Zum rechten Bewußtsein seiner Gesundheit gehört auch, den Körper selbstbewußt so zu akzeptieren, wie er ist. Keiner hat sich selbst gemacht. Mediziner mögen zwar einiges verändern können, aber mit welcher Berechtigung und mit welchem Risiko?

Im Laufe eines Lebens verändert der Körper seine Erscheinungsform. Das Aussehen der Jugend und des jungen Erwachsenen läßt sich nicht festhalten. Aber jeder sollte seinen Körper zeitlebens pflegen. Dazu muß man ihn immer besser kennen und verstehen lernen. Beispielsweise:

- Worauf reagiert mein Körper empfindlich?
- Wann zeigt er gesteigertes Wohlbefinden?
- Wie anpassungsfähig ist er?
- Was läßt er sich abverlangen?

Ärzte und Trainer können helfen, die Stärken und Schwächen unseres Körpersystems herauszufinden. Aber nur wir selbst

können ihre Befunde wahrnehmen und Ratschläge in die Tat umsetzen. Dazu muß man gelegentlich seinen inneren Schweinehund überwinden.

Unternehmen sind an der Fitness ihrer Mitarbeiter interessiert

Die wissenschaftliche Untersuchung von Todesursachen hat zu der Erkenntnis geführt, daß in vier von fünf Fällen einer der folgenden Befunde dominant im Spiel ist: Auswirkungen des Rauchens, hoher Blutdruck, Übergewicht, Alkoholismus, Beeinträchtigungen durch Bewegungsmangel. Alle diese Ursachen haben etwas mit Veranlagungen, mit Lebensgewohnheiten und mit dem Milieu zu tun, in dem wir leben und arbeiten.

Unternehmen, die sich die Gesundheit ihrer Mitarbeiter angelegen sein lassen – Beispiele dafür finden sich vor allem in den Vereinigten Staaten –, bieten sowohl ein breit angelegtes Informationsprogramm zur Vorsorge als auch ganz gezielte Hilfestellung bei konkreten Gefährdungen. Abmagerungs-, Entwöhnungs- und Entziehungskuren werden von einigen Firmen ebenso finanziert wie regelmäßige Untersuchungen und Kontrollen. Informationsdienste und -veranstaltungen sollen der Unwissenheit und Sorglosigkeit entgegenwirken. In Gesundheitszentren werden Literatur und audiovisuelle Medien zur Verfügung gestellt. Berater geben Auskunft und Hinweise unter anderem in Ernährungsfragen.

Selbstverständlich dienen auch Sportanlagen der Gesundheitsvorsorge. Leichtathletik und Schwimmen gehören zu den bevorzugten Sportarten. Manche Unternehmen beziehen die Familienmitglieder ihrer Mitarbeiter mit ein; wohl wissend, daß das häusliche Milieu und Familienbräuche starken Einfluß auf die Lebensgewohnheiten haben. Wenn Unternehmen derart an der Gesundheit ihrer Mitarbeiter interessiert sind, kommt das den Mitarbeitern, dem Unternehmen, dem Versicherungssystem und der Gesellschaft insgesamt zugute. In Deutschland ist nur eine Minderheit der Firmen bisher mit Hilfs- und Vorsorgemaßnahmen aktiv geworden. Die Mehrzahl der Unternehmensleitungen sieht körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eher als eine Bringschuld ihrer Mitarbeiter an.

**Konsumieren Sie nicht Ihre Gesundheit!**

Gesundheit ist eine höchst subjektive Angelegenheit, bei der Staat und Unternehmen zwar Hilfestellung geben können und sollten, doch sie dürfen die Verantwortung zur Vorsorge nicht durch Kollektivierung der Folgekosten aus dem Blickfeld rücken. Fehlverhalten läßt sich am ehesten dadurch in Schranken halten, daß die deutliche und ständige Herausstellung der Folgen auf die Selbstverantwortung verweist und die Mißachtung der Warnungen zum Verlust gesellschaftlicher

Hilfestellung führt. Alles andere führt zur Traumtänzeri nach dem Motto "Was kann mir schon passieren" oder „Mein Großvater war Kettenraucher und wurde über 90 Jahre alt“. Das Erwachen beim Herauspurzeln aus den Gefilden vermeintlicher Lebensfreude ist immer der Anfang einer Tragödie.

Die erschreckende Zunahme der Suchtkrankheiten zeigt, wie teuflisch die Parole vom Genuß ohne Reue war und ist. Das Problem "Alkohol" ist ein Beispiel dafür, welche Schäden beim einzelnen, innerhalb der Kollegenschaft, im Unternehmen, im Straßenverkehr und in der Familie entstehen können. So gut wie jeder hält sich für einen geselligen Typ, der durchaus einen Stiefel vertragen kann, der auch jederzeit mit dem Trinken aufhören kann, wenn er will – bis es zu spät ist.

Gesundheit ist ein Gut, um das sich jeder Einzelne selbstverantwortlich kümmern muß. Insofern können Unternehmer durchaus erwarten, daß ihre Mitarbeiter dieser Verantwortung für sich selber gerecht werden. Aber sie sollten genauso wie Staat und Gesellschaft ihrer Erwartung auch konkreten Ausdruck geben: Information, Beratung, Vorsorgemaßnahmen, Check-ups, Sportmöglichkeiten sowie eine Betriebs-Atmosphäre, die Fehlverhalten keinen Vorschub leistet.

Weder staatliche Gesundheitspolitik noch Vorsorgemaßnahmen des Arbeitgebers entlassen Sie aus der Verantwortung, für Ihre Gesundheit selbst Sorge zu tragen. Das verlangt als erstes, sich über seine Konstitution, seine Gesundheitsbedingungen Klarheit zu verschaffen. Der Arzt kann Ihnen dabei helfen, aber Erfahrungen mit sich sammeln und daraus die richtigen Schlußfolgerungen ziehen und beachten – das kann Ihnen niemand abnehmen.

Gesundheit und Wohlbefinden prägen sich sehr individuell aus: Lebenssituationen spielen eine Rolle; Erbgut schlägt durch; Verhaltensweisen, Vorlieben, Charaktereigenschaften und Vorbilder zeigen Wirkung. Manches ist als vorgegebene Ausrüstung der Natur zu akzeptieren; anderes ist keineswegs vorgegebenes Schicksal, sondern für die Einflußnahme offen. In diese Zusammenhänge gilt es möglichst tief einzudringen.

Manch ungesunder Einfluß kommt aus dem Lebensumfeld. Nicht jede Wohngegend ist der Gesundheit förderlich. Wegziehen? Dafür kämpfen, daß sich das ändert? Auch Traditionen aus längst vergangenen Zeiten, beispielsweise Trinkgewohnheiten, sind nicht jedem bekömmlich. Worauf man achten sollte: Die sozialen Zwänge, die etwa aus Geselligkeit entstehen, dürfen nicht zu einer Schädigung der Gesundheit führen. Deshalb: Sie müssen „Nein“ sagen können – selbstbewußt und Respekt fordernd. Lieber Kontakte abbrechen und Zugehörigkeiten aufgeben, als seine Leber zu ruinieren, seine Lunge zu schädigen oder abhängig zu werden.

## Lassen Sie sich nicht in den Streßkäfig treiben!

Streß macht krank. Wer sich nur noch als einen gehetzten Zeitgenossen erlebt, der sollte aussteigen, bevor er sich weiter ruiniert. Erst wenn er wieder seine innere Ruhe gefunden hat, wird ihm neue Anspannung förderlich sein. Sie kann ihm den früheren Spaß an der Arbeit und Leistungskraft zurückgeben. Ex-Audi-Chef Habel: "Um etwas leisten zu können, muß man entspannt und ausgeglichen sein."

Viele Menschen sind nicht mehr fähig, den Urlaub als Entspannung zu genießen. Sie sind über längere Zeit in Streß geraten, so daß der harmonische Wechsel von Anspannung und Entspannung gestört ist, sie kommen von den hohen Graden der Anspannung nicht mehr runter. Selbst Ruhe nervt sie. Sie finden nicht mehr zu beschaulicher Stille. Abends können sie nur schwer einschlafen, der Schlaf selbst ist unruhig. Da hilft nur abschalten und Klosterurlaub machen, in die Natur gehen und wieder zu sich selbst finden.

Der Umgang mit sich selbst ist eine unternehmerische Aufgabe, die fundamental mit Überleben zu tun hat. Beispiel Ernährung: Es gibt Zeitgenossen, die essen und trinken sich zu Tode beziehungsweise zu Krüppeln, denen jegliche Lebensfreude abhanden kommt. Schon die oft übliche Eßgeschwindigkeit ist vielen Menschen unzutraglich. Und es gibt Chefs, die aus der Eßgeschwindigkeit gar auf die Arbeitsgeschwindigkeit ihrer Mitarbeiter glauben schließen zu können. Horrender Blödsinn. Doch mehr und mehr setzen sich Erkenntnisse und Grundsätze gesunder Ernährung durch.

Wenn auch die Einsicht zugenommen hat, daß Gesundheit ein Gut ist, das der Pflege und Vorsorge bedarf, so wird doch alle Pflege und Vorsorge Krankheit und Gebrechlichkeit nicht aus der Welt schaffen können. Das liegt an menschlichen Schwächen und unserer störanfälligen Natur, die nicht nur durch Leben und Tod, sondern auch durch Schmerzen und Leiden gekennzeichnet ist. Um so mehr ist jeder dazu verpflichtet, eigenverantwortlich auf seine Gesundheit zu achten.

Deshalb ist staatlicherseits ein Ordnungssystem erforderlich, das den einzelnen ohne Wenn und Aber in die Verantwortung nimmt. Und wer dieser Verantwortung nicht gerecht wird, darf von den Folgen nicht freigestellt werden.

## Das A und O gesunden Lebens: viel Bewegung und richtige Ernährung

Wir wissen, daß für unsere Gesundheit Bewegung und Ernährung von zentraler Bedeutung sind. Aber wer lebt schon danach? Wir sitzen am Arbeitsplatz, vor dem Computer, im Auto, Zug oder Flugzeug, in Besprechungen und Konferenzen, vorm Fernseher, in der Kneipe und so weiter – wir sind zu

Sitzenden geworden. Und was essen wir? Was wir besonders mögen: süß, fett und scharf. Das essen wir unregelmäßig, oft zwischendurch, hastig. Wir essen zu viel und viele von uns trinken zu wenig. Manche bevorzugen Alkoholisches, davon aber zu viel. Das rechte Maß fehlt. Disziplinlosigkeit herrscht. Medikamente sollen die Folgen in Schach halten. Selbstverantwortung wahrnehmen? Da müßten wir uns ja überwinden.

Mich haben bittere Erfahrungen gelehrt, daß man nicht ungestraft davonkommt. In den ersten Jahren meiner Selbständigkeit habe ich alles der Akquisition von Aufträgen und ihrer möglichst perfekten Durchführung untergeordnet. Auch meine Gesundheit. Bis ich eines Tages plötzlich derartige Rückenschmerzen hatte, daß ich weder sitzen, stehen noch liegen konnte. Zum Glück traf ich auf einen Arzt, der mir reinen Wein einschenkte: Die Spritzen helfen im Augenblick, aber sie heilen nicht. Nehmen Sie zurück nach Hause kein Taxi, sondern gehen Sie zu Fuß, egal wie schmerzhaft das ist. Gehen Sie ab sofort täglich eine Stunde spazieren, wandern Sie am Wochenende, machen Sie Waldläufe, Radtouren, gehen Sie Schwimmen. Stehen Sie morgens eine Viertelstunde früher auf und machen Sie Gymnastik; die entsprechende Anleitung finden Sie auf den Blättern, die ich Ihnen mitgebe. Er erklärte mir, warum nur regelmäßige und ausdauernde Bewegung nachhaltig Skelett, Muskulatur und Kreislauf gesund und leistungsfähig erhalten.

Neben den gesundheitlichen Schäden durch Bewegungsmangel gibt es auch Schäden durch ein Zuviel aufgrund falschen Ehrgeizes. Leistungssport ist, unprofessionell betrieben, gefährlich. Bestes Beispiel: Marathonläufe. Um herauszufinden, was für einen zuträglich ist, muß man sich beobachten, Selbsterfahrungen machen, aus den zahllosen Ratgebern die einleuchtenden Hinweise sammeln, sortieren und erproben. Im Tagebuch ist eine Rubrik „Gesundheit“ hilfreich, in der die Erfahrungen mit dem Fitness-Programm festgehalten werden. Bedenken Sie: Wer sich nicht selber zwingt, der wird über kurz oder lang von den Folgen seiner ungesunden Lebensweise eingeschränkt. Selbstüberwindung schafft die Freiheiten eines selbstbestimmten Lebens. Zigaretten und Alkohol bergen Suchtgefahr. (Siehe SINNphOLL®-Buch, Kapitel 4: Wer sich nicht selber zwingt, wird gezwungen)

Auch in Sachen Ernährung mußte ich eine bittere Lektion lernen. Während meiner Arbeit im Deutschen Bundestag konnte ich regelmäßige Essenszeiten nicht einhalten. Viele Essen waren sogenannte Arbeitsessen und die meisten fanden unter Zeitdruck statt. Die zubereiteten Lebensmittel mochten zwar lecker sein, aber sie waren sicher nicht immer gesund. Ergebnis: chronische Gastritis. Nur durch jahrelange Disziplin bin ich sie wieder los geworden:

1. Regelmäßige Essenszeiten,
2. drei Hauptmahlzeiten, zwei Zwischenmahlzeiten.
3. in Ruhe und Dankbarkeit essen,
4. seinen Sättigungspunkt herausfinden,
5. zum Essen reichlich Wasser trinken.

Immer wieder habe ich mir klar gemacht, daß die schönsten Aufträge in ausreichender Zahl allesamt nichts wert sind, wenn ich nicht die Gesundheit und Spannkraft habe, sie möglichst perfekt auszuführen.

Jeder hat für seine Gesundheit ganz persönliche Bedingungen. Die gilt es herauszufinden. Früher habe ich Menschen beneidet, die mit einer „unverwüstlichen“ Gesundheit ausgestattet zu sein schienen. Gerade in der Politik trifft man auf solche Menschen. Nur wenige hatten den Verstand und den Charakter, auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Sie merkten nicht, daß sie Raubbau betrieben. Früher oder später bekamen sie die Folgen der Mißachtung ihrer Gesundheit zu spüren.

An Ratschlägen für ein gesundes Leben fehlt es nicht. Die Aufgabe ist:

- seine individuellen Bedingungen für ein gesundes Leben immer präziser herausfinden;
- ein Fitness-Programm entwickeln, ständig verbessern und anpassungsfähig praktizieren;
- den inneren Schweinehund überwinden und die Freiheit des Verzichts gewinnen;
- richtige Ernährung und ausreichende Bewegung zur Lebensgewohnheit machen.

**Lebensfreude ausstrahlen!**

Kaum ein Mensch stirbt – wenn nicht durch einen Unfall – als Gesunder. Aber ist das zwangsläufig, daß Alter und Krankheit bei vielen Menschen zusammengehören? Sind die Leiden des Alters nicht späte Folgen ungesunder Lebensgewohnheiten? Die Auflösung der Großfamilien hat die alten Menschen aus dem täglichen unmittelbaren Erfahrungsbereich der aktiven Generation herausgedrückt. Das macht es den jungen Leuten leicht, ihr eigenes Alter als noch weit weg zu verdrängen. Und es ist ja auch etwas dran: Wer weiß, was dann ist – ob ich überhaupt so alt werde.

Die Ansicht, auf die Freuden des Lebens müsse verzichten, wer gesund leben wolle – eine solche Alternative ist Unsinn. Die Frage lautet: Welche Lebensweise ist für mich angemessen, um sowohl die Gegenwart als auch die zu erwartenden Seniorenjahre nach den gegebenen Möglichkeiten ohne Handicaps zu erleben? Die Anforderung heißt: Vor den vorherrschenden Gefahren für die Gesundheit nicht die Augen

schließen, seine persönlichen Risiken erforschen und sich dann Lebensgewohnheiten schaffen, die zuträglich sind.

Gewohnheiten schaffen – das besagt auch, sich nicht auf Schritt und Tritt mit seiner Gesundheit und ihrer möglichen Gefährdung zu beschäftigen. Gesund leben! Dann erübrigt es sich, dauernd daran zu denken, was krank machen könnte. Vitale Menschen haben Gesundheit, sie reden nicht davon.

Schließlich: Gesundheit hat viel mit der Seelenverfassung eines Menschen zu tun. Lebensfrohe Menschen machen keinen kränklichen Eindruck. Sie nehmen gelegentliche Unpäßlichkeiten auch nicht wichtig. Sie laufen nicht bei jedem Schmerz zum Arzt. Sie haben Erfahrung mit sich und wissen, was von allein wieder weg geht beziehungsweise was sie falsch gemacht haben und deshalb ausbaden müssen. Erfolgserlebnisse sind ihre Stimulatoren für körperliches Wohlbefinden ebenso wie herzhaftes Lachen.

Es gehört zum Bemühen um ein erfülltes Leben, sein Gemüt nicht auf Dauer der Verdrießlichkeit anheim zu geben, sich nicht vom Mißmut anderer anstecken zu lassen. Wir alle sind mit frohen und ausgeglichenen Menschen gerne zusammen, lassen uns gerne von ihrem Humor, ihrer Selbstsicherheit und ihrer heiteren Lebenseinstellung mitreißen. Warum bemühen wir uns nicht intensiver darum, zu einer ähnlichen Gemütsverfassung zu gelangen?

Erschienen im Dezember 2007