

Michael Despeghel • Uwe Nickel

# BE FIT!

Das Gesundheitscoaching



**Vital und leistungsfähig  
mit dem 2 + 2 und 4-Programm –  
nicht nur fürs Business**

# Inhalt

<b>Über die Autoren</b> .....	9
<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Kapitel 1: Da war doch was – Wir werden dicker</b> .....	15
<b>Gesunde Mitarbeiter – gesunde Unternehmen</b> .....	16
Leistungskiller Übergewicht.....	17
Fünf Mitarbeiter und ihre Belastungen.....	22
<b>Warum wir immer dicker werden</b> .....	27
Ungünstige Ernährungsgewohnheiten.....	27
Dickmacher Stress .....	30
Zu wenig Bewegung.....	32
Älter werden und schlank bleiben?.....	35
<b>Warum Fett krank macht</b> .....	37
Fett ist nicht gleich Fett .....	37
Der Hormonstoffwechsel im Bauch .....	40
Krank durch Bauchfett .....	43
<b>Wie fit sind Sie?</b> .....	47
<b>Kapitel 2: Alte und neue Wunderwaffen rund ums Essen</b> .....	57
<b>Richtig essen – gesünder leben</b> .....	58
Essen im richtigen Rhythmus .....	59

<b>Was der Mensch zum Leben braucht .....</b>	<b>66</b>
Trinken Sie genügend! .....	74
All you can eat ... ..	78
Essen und gesund abnehmen .....	84
<b>Richtig essen im Job .....</b>	<b>86</b>
Jetzt geht's los.....	87
<b>Mittags: Mahlzeit! .....</b>	<b>91</b>
Abends: Den Tag ausklingen lassen .....	100
<b>Kapitel 3: Warum Bewegung so wichtig ist.....</b>	<b>103</b>
Jeder braucht Bewegung.....	104
Aktiv geht alles leichter .....	107
Die Erfolgskombination .....	111
Das richtige Ausdauertraining.....	112
Die richtige Ausdauersportart finden.....	116
Das richtige Krafttraining .....	126
Einfaches Krafttraining für Einsteiger .....	133
Strategien gegen den inneren Schweinehund.....	142
<b>Kapitel 4: Das 2 + 2 und 4-Programm.</b>	
<b>Ihr Fahrplan zum gesunden Lebensstil! .....</b>	<b>147</b>
<b>Die Basis: Erkenntnisse gesunder Ernährung und Bewegung alltagstauglich verpackt .....</b>	<b>148</b>
So funktioniert 2 + 2 und 4.....	152
Das 2 + 2 und 4-Programm im Betrieb .....	159
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>167</b>

## **Gesunde Mitarbeiter – gesunde Unternehmen**

In ein paar Jahren sind die meisten Menschen, die in Deutschland arbeiten, 50 Jahre alt und mehr. Dabei sind diese Menschen, vom Schichtarbeiter bis zum Top-Manager, die Leistungsträger unserer Volkswirtschaft – und ohne gesunde Mitarbeiter ist der Erfolg eines Unternehmens nicht denkbar. Zwei Faktoren spielen hierbei eine wichtige Rolle: Zum einen die individuelle Zufriedenheit und Motiviertheit der Mitarbeiter, zum anderen die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Fakt ist, dass gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter in der Regel auch die besseren sind, die nicht nur den Erfolg eines Unternehmens befördern, sondern sich auf diese Weise auch ihren Arbeitsplatz sichern. Ebenso ist Tatsache, dass ein Konzern mit 200.000 Beschäftigten, der den Krankenstand seines Personals beispielsweise um nur 0,1 Prozent senkt, im Jahr 2,5 Millionen Euro sparen kann. So geschehen in der Rewe-Group, die seit April 2008 verschiedene Initiativen zur Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter eingeführt hat. Dieses Thema wird für alle Unternehmen schon vor dem Hintergrund des auf 67 Jahre heraufgesetzten gesetzlichen Renteneintrittalters bedeutsam.

Bei E.ON Energie hat man beispielsweise die Kosten kalkuliert, die dadurch entstehen, dass der Krankenstand allein aufgrund des steigenden Durchschnittsalters in zehn Jahren um circa 0,8 Prozent ansteigen wird. Deshalb wird hier in umfassende Gesundheitsprogramme investiert, um den derzeitig niedrigen Krankenstand möglichst lange zu

halten. Hierzu zählen Maßnahmen, die das Gesundheitsbewusstsein wecken und konkrete Hilfestellung bei der Umstellung der Lebensgewohnheiten bieten.

## Leistungskiller Übergewicht

Das Problem, dem sich die Unternehmen stellen müssen, ist heikel, weil es die individuelle Lebensweise jedes einzelnen Mitarbeiters betrifft. Und das nicht nur während seiner Arbeitszeit, sondern auch in seiner Freizeit und sogar im Urlaub.

Die meisten Fehltage von Mitarbeitern gehen auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurück. Diesen Erkrankungen liegen verschiedene Ursachen zugrunde. Die wichtigsten: Bewegungsmangel, Übergewicht und Stress. Nun können



Unternehmen beispielsweise durch ihre Betriebsärzte und mittels eines professionellen Gesundheitsmanagements dazu beitragen, dass es ihren Mitarbeitern mittelfristig besser geht. Nur nützen die besten Maßnahmenpakete nichts, wenn die Angestellten in ihrer Freizeit an ungesunden Lebensgewohnheiten festhalten.

Dass dies leider für das Gros der Deutschen gilt, bestätigt eine Studie der International Association for the Study of Obesity (IASO) aus dem Jahr 2007. Hier nehmen die Deutschen in Sachen Übergewicht in Europa einen zweifelhaften Spitzenplatz ein. Die Zahlen über dicke Europäer beruhen unter anderem auf Daten der Eurostat, des Statistischen Amtes der Europäischen Gemeinschaft: Die hier im Jahrbuch zusammengetragenen Daten alarmierten vor allem mit Blick auf die deutschen Männer: 48 Prozent der Männer sind demnach übergewichtig, haben einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 29 (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Größe in Metern im Quadrat), fast 19 Prozent sind mit einem BMI über 30 sogar als fettleibig (adipös) einzustufen. Die IASO spricht sogar von 52,9 Prozent übergewichtigen und 22,5 Prozent fettleibigen Männern sowie 35,6 Prozent übergewichtigen und 23,3 Prozent fettleibigen Frauen.



### **Dicksein – alles andere als gemütlich**

Drei Viertel der deutschen Männer und etwas mehr als die Hälfte der deutschen Frauen wiegen nach medizinischen Kriterien zu viel. Damit erhöhen sie ihr persönliches Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, verschiedene Formen von Krebs oder auch Gelenkschäden.

Und nicht nur, weil die Deutschen älter werden, sondern auch, wenn sie weiter zunehmen, werden wir nach Einschätzung von Experten in zehn Jahren doppelt so viele Diabetiker haben wie heute. Schon heute werden sechs Prozent der Gesundheitsausgaben auf die Folgen von Übergewicht zurückgeführt.

### **Arbeit hält geistig fit und beweglich**

Es ist eine Tatsache, dass wir älter werden als die Generationen vor uns. Dank verbesserter hygienischer Bedingungen, dem Fortschritt der Medizin und vermehrtem Wohlstand ist die Lebenserwartung im 20. Jahrhundert jedes Jahr durchschnittlich um vier Monate gestiegen. 2050 wird jeder zweite Deutsche über 50 Jahre alt sein. Und die Zahl der über 80-Jährigen steigt von heute drei auf zehn Millionen an. Schon aus wirtschaftlichen Erwägungen wäre es fatal, diese verlängerte Lebenszeit allein der Rente zuzuschlagen. Denn Arbeit hält uns geistig und körperlich beweglich und trägt dazu bei, die verlängerte Lebenszeit auch zufrieden und ausgefüllt zu verbringen. Außerdem ist das berufliche Know-how gerade älterer Mitarbeiter unschätzbar, was die Aus- und Weiterbildung jüngerer Mitarbeiter angeht. Worauf es heute deshalb für jeden Berufstätigen vor allem ankommt, sind neue, individuell angepasste positive Lebensziele. Dazu gehört unbedingt ein gesünderer Lebensstil in Kombination mit einem vernünftigen Stress- und Freizeitmanagement, um den beruflichen Anforderungen länger gewachsen zu sein.

## **Gestiegene Leistungsanforderungen**

Schon ein leichtes Übergewicht genügt, um mittel- und langfristig ernsthafte gesundheitliche Folgen zu verursachen. Und die bekommen gerade die Menschen in voller Wucht zu spüren, die Tag für Tag den Anforderungen eines immer härter werdenden Arbeitsmarktes ausgesetzt sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob man als Schichtarbeiter mit seinen Arbeitszeiten gegen seinen Schlaf- und Wachrhythmus leben muss, als Mitarbeiter im Außendienst ständig bei Kunden vor Ort konzentriert seinen Mann beziehungsweise seine Frau zu stehen hat, als Selbstständiger eigenverantwortlich für sich und/oder seine Mitarbeiter erfolgreich tätig ist oder als Verantwortlicher im mittleren und höheren Management jede Woche mehrere Dienstreisen zu unterschiedlichen Firmenstandorten im In- und Ausland, Messen und wichtigen Auftraggebern unternehmen muss. Tatsächlich haben für jeden Angestellten – unabhängig ob in einem mittelständischen Betrieb oder in einem Großunternehmen – die Anforderungen in Zeiten von massivem Stellenabbau enorm zugenommen.

Längere Zeit krank zu sein oder öfter im Jahr ein paar Tage auszufallen kann sich deshalb niemand leisten – das spiegelt sich in dem seit Jahren sinkenden Krankenstand in Deutschland wider. Tatsächlich waren laut der amtlichen Statistik der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in den ersten sechs Monaten des Jahres 2008 rechnerisch rund 3,34 Prozent der pflichtversicherten Mitglieder – ohne Rentner – arbeitsunfähig gemeldet. Damit liegen die aktuellen Fehlzeiten auf dem Niveau des Vorjahrszeitraums, dem laut Bundesgesundheitsministerium niedrigsten Stand