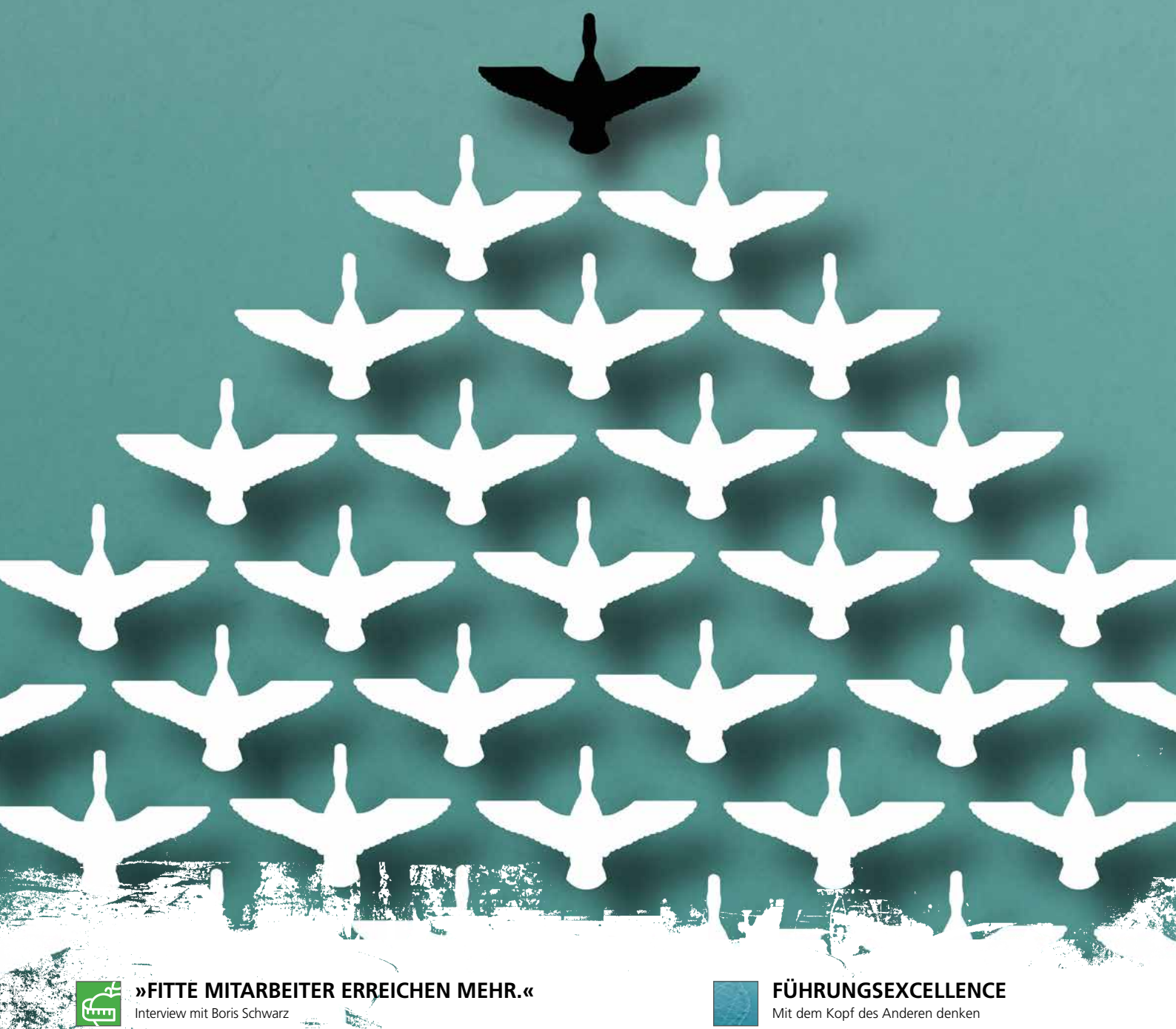


Fluid Leadership

Der Weg in die Zukunft



»FITTE MITARBEITER ERREICHEN MEHR.«

Interview mit Boris Schwarz



FÜHRUNGSEXCELLENCE

Mit dem Kopf des Anderen denken

Mit Gastbeiträgen von:

Boris Schwarz, Peter Buchenau, Michael Bandt, Barbara Liebermeister, Roland Schraut, Michael von Kunhardt, Anja Förster und Peter Kreuz

»Fitte Mitarbeiter

Im Gespräch mit Boris Schwarz, dem Experten für Gesundheit und mehr Lebensenergie
(Speaker, Dozent und Bestsellerautor)



Burn-out, Bore-out, Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Migräne, alles Gründe für Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen in deutschen Unternehmen, Tendenz steigend. Die Berechnung von Krankheitskosten erfolgte bis vor einigen Jahren in Deutschland ausschließlich über die Abwesenheitszeiten (Absentismus) kranker Arbeitnehmer. Einen immer größer werdenden Stellenwert nehmen allerdings die Auswirkungen von Präsentismus in deutschen Unternehmen ein. Präsentismus beschreibt das Verhalten von Arbeitnehmern, die trotz ihrer Erkrankung zur Arbeit gehen. Präsentismus verursacht inzwischen zwei Drittel der Kosten, die Unternehmen durch Krankheit entstehen. Erschreckend ist auch die Zunahme an ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus Typ II. Experten sprechen inzwischen von einer Epidemie und beziffern die Zahl der Betroffenen auf rund 10 Millionen. Hochrechnungen zu Folge soll sich die Zahl der Erkrankten bis 2025 verdoppeln. Auch Erkrankungen des Muskel- und Skelett-Systems, wie Polyarthrit und Arthrose, weisen steigende Zahlen von über 10 Prozent auf. Gelenk- und Rückenbeschwerden sind übrigens nach wie vor die häufigste Ursache für Krankschreibungen in Deutschland. Rund jeder fünfte Beschäftigte lässt sich wegen Rückenproblemen behandeln. Durch die eingeschränkte Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitern entstehen Unternehmen Kosten in Milliardenhöhe.

Doch was tun, Herr Schwarz? Auf junge Mitarbeiter setzen?

Nun, laut Statistischem Bundesamt wird im Jahr 2020 jeder dritte Erwerbstätige älter als 50 Jahre alt sein. Doch auch gerade junge Arbeitnehmer leiden in

zunehmendem Maße an den sogenannten Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen, hohem Blutdruck oder Übergewicht. Alarmierend hierbei zu betrachten ist, dass gerade junge Arbeitnehmer häufiger krankgeschrieben werden als ältere, dies jedoch (noch) nicht in der Statistik auffällt, da diese sich schneller wieder gesundschreiben lassen. Der hohen Anzahl von Krankschreibungen steht eine relativ kurze Krankschreibungsdauer gegenüber, wohingegen bei den älteren Beschäftigten die Tendenz eher umgekehrt ist.

Woran liegt dies Ihrer Meinung nach?

Es ist im Prinzip in einem Satz auf den Punkt zu bringen. Der »moderne« Mensch bewegt sich zu wenig und isst zu viel. Und damit sage ich nichts Neues, denn im Prinzip wissen wir dies alle. Wie heißt es doch so schön: »Wir haben kein Wissens-, sondern ein Umsetzungsproblem« in Deutschland.

Und was tun Sie dafür, dass Unternehmen wieder sinkende Krankenstände verzeichnen können?

Viele Unternehmen setzen bereits auf Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und veranstalten regelmäßig Gesundheitstage. Und zu solchen Gesundheitstagen werde ich, neben Jahres-Kick-offs oder anderen Veranstaltungen, als Redner gebucht. Ich diene dann quasi als Zündfunke und löse bei meinen Zuhörern einen Handlungsimpuls aus. Mir gelingt es letztlich, die richtigen Knöpfe in den Köpfen meiner Zuhörer zu drücken. Denn schließlich kann ich ihnen maximal die Schuhe binden, gehen müssen sie selbst. Und da wären wir auch schon beim Thema Eigenmotivation, denn ohne Eigenmotivation geht nichts! Und diese erreiche ich durch bildhafte, verständliche Aufklärung.

erreichen mehr.«



Meinen Zuhörern wird bewusst, dass niemand anders für ihre Gesundheit verantwortlich ist als sie selbst.

Und das funktioniert?

Gott sei Dank, denn sonst hätte ich nichts zu essen. Nein, mal Spaß beiseite. Das Bewusstsein, etwas für die Mitarbeiter zu tun, wird immer größer, und führende Unternehmen wissen nicht nur, dass »fitte Mitarbeiter mehr erreichen«, sondern auch, dass sich der Return of Investment (ROI) bei der Implementierung von BGM bzw. die Durchführung von Gesundheitstagen mehrfach auszahlt.

Hätten Sie denn einen Tipp für unsere Leser, was sie für fittere Mitarbeiter tun können?

Klar, sie sollen mich buchen.

Gute Idee! Geben Sie uns eine kleine Geschmacksprobe?

Selbstverständlich! Ich möchte drei Tipps und Anregungen geben.

TIPP NR.1:

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Mitarbeiter genügend Wasser trinken

Ohne Wasser könnten wir nicht lange überleben. Dies weiß jedes Kind. Doch auch bei vielen Stoffwechselvorgängen ist Wasser essentiell. Die ausreichende Zufuhr ist zum Beispiel wichtig für eine funktionierende Verdauung, für die körpereigene Thermoregulierung und einen aktiven Fettstoffwechsel. Doch leider trinken die meisten Menschen zu wenig davon und die Folgen sind sinkende Leistungsfähigkeit, schlechtes Wohlbefinden und ein niedriges Energielevel. Dazu mal ein paar Zahlen. Bereits der Verlust von 1 bis 2 Prozent Körperflüssigkeit

hat zur Folge, dass unser Blut dicker wird. Unser Herz muss dann mehr leisten und es kann unter anderem zu Kopfschmerzen kommen. 3 bis 4 Prozent lassen unsere Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent sinken. 5 bis 6 Prozent führen zu Kraftlosigkeit und Krämpfen. Und bereits 8 Prozent könnten den Tod bedeuten. Daher empfehle ich in meinen Büchern und Vorträgen folgende Trinkformel: »Trinken Sie 30 bis 40 Milliliter Wasser je Kilogramm Körpergewicht und Tag« als Grundversorgung. Für Sportler und Menschen mit körperlich hoher Aktivität, etwa durch ihre berufliche Tätigkeit, empfehle ich eine weitere Formel. Doch diese näher zu erläutern, würde jetzt den Rahmen sprengen.

Und was können Arbeitgeber aktiv dafür tun, dass ihre Mitarbeiter mehr Wasser trinken?

Sehr gute Frage!

Meine Empfehlung lautet: Stellen Sie Ihren Mitarbeitern kostenloses Wasser zur Verfügung. Dieses könnte aus einer professionellen Schankanlage kommen, wie sie inzwischen in vielen Krankenhäusern eingesetzt werden. Das Wasser durchläuft ein Filtersystem und kann dann mit oder ohne Kohlensäure gezapft werden. Die Miete einer solchen Schankanlage liegt bei rund 80 bis 100 € im Monat und lästiges Kistenschleppen entfällt. Erhöhen Sie im Gegenzug die Preise von zuckerhaltigen Getränken in Ihren Kantinen bzw. bieten Sie diese überhaupt nicht mehr an.

Was ist denn an zuckerhaltigen Getränken so schlimm?

Getränke wie Limonaden, Cola, Energygetränke und auch Fruchtsäfte enthalten »versteckte« Kohlenhydrate, also Zucker. Und Zucker ist nachweislich nicht nur der



Dickmacher der Nation, sondern auch häufig die Ursache von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Krebs. Der Pro-Kopf-Zuckerverzehr lag übrigens im Jahr 1900 noch bei rund zwei Kilogramm im Jahr. Heute ist dieser Verzehr im wahrsten Sinne des Worte explodiert, denn es sind sage und schreibe 34 Kilogramm. Das ist eine Steigerung von 1.700 Prozent! Und dieser hohe und ständige Konsum hat zur Folge, dass unser Blutzucker- und Insulinspiegel ständig miteinander konkurrieren. Dieser Umstand lässt mich zu Tipp Nummer zwei übergehen.

TIPP NR.2:

Snacks in Meetings

Häufig werden bei Meetings reine Insulinbomben wie Kekse, Schokolade oder Ähnliches gereicht, was dazu führt, dass die Insulinspiegel der Mitarbeiter Achterbahn fahren. Dies wiederum hat zur Folge, dass, sobald der Blutzuckerspiegel sinkt, der Mitarbeiter in ein Leistungstief absackt und seine Produktivität nachlässt. Stichwort: Mittagstief. Die Abhilfe hier wären Snacks, die kein Insulin auslösen, wie Nüsse. Nüsse liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren, die für eine hervorragende Hirnleistung sorgen und keinerlei Einfluss auf den Insulinspiegel haben. Dazu machen sie (gut gekaut) aufgrund ihrer hohen Energiedichte satt und liefern jede Menge Power. Bieten Sie also Ihren Mitarbeitern und Geschäftspartnern in Meetings und Besprechungen naturbelassene, unverarbeitete und nicht gesalzene Nüsse an. Vorzugsweise Nussmischungen, Walnüsse oder Mandeln.

TIPP NR.3:

Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter zu mehr Bewegung

Neben Kooperationen mit Fitnessclubs, Personal Trainern, die in der Mittagspause mit Ihren Mitarbeitern trainieren, können Sie auch Lauftreffs organisieren und mit Ihrem Team zum Beispiel an Firmenläufen teilnehmen, welche inzwischen jährlich in vielen Großstädten stattfinden. Toll in diesem Zusammenhang wäre natürlich, wenn Führungskräfte mit gutem Beispiel vorangingen. Darüber hinaus könnten Sie dafür sorgen, dass Ihre Mitarbeiter weniger in Bewegungsfallen tappen.

Bewegungsfallen?

Ja, damit meine ich zum Beispiel Rolltreppen, Aufzüge, Elektrofahrräder und auch das eigene Auto. Apropos: Aktuellen Studien zufolge bewegt sich der Bundesdeutsche heute im Schnitt nur noch rund 1.000 Meter am Tag. Um das Jahr 1900 herum waren es noch 20 Kilometer. Das Schlimme daran: Wir machen uns diesen Umstand nicht bewusst. Falls Sie in Ihrem

Unternehmen »Bewegungsfallen« wie zum Beispiel Aufzüge beherbergen, dann motivieren Sie doch Ihre Mitarbeiter, häufiger das Treppenhaus zu benutzen.

Und wie?

Stellen Sie einen DIN A1-Plakat-Bodenaufsteller mit folgender Aufschrift vor den Aufzug:

1. ZEILE:

Bewegung ist Leben!

2. ZEILE:

Ein Pfeil zeigt in Richtung Aufzug mit dem Hinweis »0 Kalorien«.

3. ZEILE:

Ein Pfeil zeigt in Richtung Treppenhaus mit dem Hinweis: »20 Kalorien«*.

4./5. ZEILE:

»Treppensteigen ist eine der effektivsten Fitnessübungen und fordert Ihre Oberschenkelkraft. Zudem fördert es Ihre Gesundheit und sorgt für straffe Beine.«

6. ZEILE:

Wir wollen, dass Sie gesund bleiben!

7. ZEILE:

Firmenlogo

*Rechnen Sie pro Stockwerk zirka 5 Kilokalorien.

Dieses Schild sorgt dann künftig dafür, dass Ihre Mitarbeiter und auch Ihre Kunden ihren Bewegungsmangel bewusstgemacht bekommen. Eventuell hat ein zusätzlicher Aushang im Aufzug Sinn:

»BEWEGUNG IST LEBEN. Unser Bewegungs- und Gesundheitstipp: Treppensteigen ist eine der effektivsten Fitnessübungen und erhält Ihre Oberschenkelkraft. Zudem fördert es Ihre Gesundheit und sorgt für straffe Beine. WIR WOLLEN, DASS SIE GESUND BLEIBEN! Firmenlogo«

Herr Schwarz, vielen Dank dafür! Gibt es noch etwas, was Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben möchten?

Ja, lassen Sie mich dieses Interview mit folgendem Zitat beenden: »Der Gesunde hat 1.000 Wünsche – der Kranke nur einen.«

Bleiben Sie gesund!



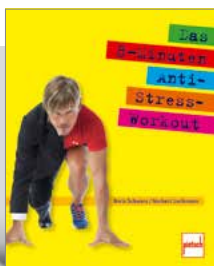
www.boris-schwarz.de

BORIS SCHWARZ

SPEAKER + GESUNDHEITSMOTIVATOR

Boris Schwarz ist Speaker und Experte für Gesundheit, Ernährung, Fitness und mehr Lebensenergie, freier Dozent und Bestsellerautor.

Er versteht es, auf unterhaltsame Weise Menschen dahingehend zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für ihren Körper und letztlich ihre Gesundheit zu übernehmen. Seine Vorträge, Bücher und Seminare sind fachlich fundiert und lösen bei seinem Publikum nachhaltige Handlungsimpulse aus. Dabei nutzt er seine Expertise aus rund 20 Jahren Coaching-Erfahrung, um Menschen aufzuzeigen, wie sie durch eine optimierte Ernährungs- und Bewegungsweise nicht nur schlanker und fitter, sondern auch gesünder und leistungsfähiger werden. Unter anderem hat er im Rahmen dieser Tätigkeiten seine erfolgreiche und in der Praxis erprobte »8-Diamanten-Strategie« sowie das »8-Minuten-Anti-Stress-Workout« entwickelt. Mit seinen Vorträgen und Seminaren motiviert er regelmäßig seine Zuhörer zu einem gesünderen Lebensstil und zeigt ihnen, wie sie mit ein paar Tricks und Kniffen leistungsfähiger werden und letzten Endes bleiben. Boris Schwarz rüttelt mit Witz, Charme und Authentizität, gepaart mit der Fähigkeit, Abläufe des menschlichen Körpers bildhaft und verständlich zu erklären, seine Zuhörer wach und lässt so jede Veranstaltung zu einem Highlight werden. Diese Gabe hat ihm in den letzten Jahren nicht nur die Bezeichnung »Gesundheitsmotivator« eingebracht, sondern auch ihn zu einem der gefragtesten Speaker seines Fachs gemacht. Boris Schwarz' Zuhörer freuen sich über mehr Lebensenergie und eine bessere Gesundheit und seine Auftraggeber über sinkende Krankenstände und gesündere, leistungsfähigere Mitarbeiter.



Boris Schwarz, Norbert Lochmann: Das 8-Minuten Anti-Stress-Workout. Stuttgart 2013, ISBN 978-3-613-50739-5



Boris Schwarz: Schlank & fit mit der 8 Diamanten-Strategie. Das Erfolgsprogramm. Stuttgart 2012, ISBN 978-3-613-50682-4