

Gesundheitscheck für Führungskräfte

Ihr persönlicher Weg zu mehr Leistungsfähigkeit jenseits aller Moden

Bearbeitet von
Gunter Frank

1. Auflage 2001. Taschenbuch. 264 S. Paperback
ISBN 978 3 593 36682 1
Format (B x L): 14 x 21,5 cm
Gewicht: 386 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Wie sieht für Sie als Führungskraft der perfekt gesunde Alltag aus? Hält man sich an die Empfehlungen, die man in Gesundheitsblättern vom AOK-Magazin bis men's health liest, dann in etwa so: Morgens noch vor dem Aufstehen Dehnungsübungen im Bett, unter der Dusche tasten Männer ihre Hoden, Frauen ihre Brüste nach Knoten ab, dann Vitamintabletten schlucken und eine Stunde joggen oder Übungen im Fitnessstudio, morgens Obst und abends ein Vollkornsalat, zwischendurch probiotische Joghurts und Fruchtsäfte, kein Alkohol, dafür Margarine und Light-Produkte, cholesterinfrei.

Wenn Sie den Tag begrüßen, denken Sie also als erstes an Muskeldehnung, Krebs und drohenden Herzinfarkt.

Oder Sie folgen den Empfehlungen eines derzeit sehr erfolgreichen ärztlichen Gesundheitstrainers: Morgens vor dem Zähneputzen eine Stunde laufen, natürlich mit einem Lächeln auf den Lippen, fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen, die Hälfte davon roh. Kein Fett, Fettränder vom Fleisch wegschneiden, nur Magerprodukte; eine Extraportion Vitalstoffe aus der Apotheke, am besten ein Kombipräparat; 60 Mal kräftig ein- und ausatmen, denn so produziert der Körper das "schnelle Stresssalz Kalzium und polstert das Nervenkostüm"; die Hauptstressoren definieren und jeweils ein Kärtchen "Ausatmen" daneben stellen, zur gezielten Stressprophylaxe. Ein anderer ärztlicher Fitness-Wellness-Guru empfiehlt: drei Gramm Vitamin C (Biopower) täglich, 500 Milligramm Vitamin E (das Naturwunder), ein bis zwei Beutel Magnesium (das Salz der inneren Ruhe), dreimal täglich frisches Obst und Gemüse in "rohen Mengen", dazu der ultimative Tipp: "Wenn Sie einen eigenen Garten haben, ziehen Sie eine Mohrrübe aus dem Boden und essen Sie diese ungewaschen - das impft das Immunsystem." Na dann, guten Appetit!

Durchaus möglich, dass zu alledem Ihr Arzt Ihnen noch wegen Ihres Cholesterinspiegels die Einnahme eines Lipidsenkens, gegen die Knieschmerzen ein Vitamin E Präparat und zur Magengeschwürprophylaxe die Einnahme eines Magensäureblockers verschrieben hat.

Ein Manager, der solchen Gesundheitsempfehlungen folgt, obwohl er am Morgen gerne 20 Minuten länger liegen bleiben und zum Frühstück lieber Rührei mit Speck essen würde, leistet seiner Gesundheit einen Bärendienst. Die angeblichen positiven Auswirkungen vieler gängiger Empfehlungen sind wissenschaftlich nicht belegt. Ihre Befolgung ist oft reine Zeitverschwendung und hat zum Teil sogar gesundheitsschädliche Folgen.

Die Liste der Gesundheitsirrtümer ist lang. Die folgenden Aussagen halten zum Beispiel einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht stand:

- o Dünn macht gesund, dick macht krank.
- o Diäten oder Süßstoffe machen schlank.
- o Appetit ist durch Willen zu steuern.

- o Nahrungsmittelergänzung und Vitamine sind gesund.
- o Fitness-Sport schützt vor Herzinfarkt.
- o Nur Bewegung von mehr als zwanzigminütiger Dauer fördert die Gesundheit.
- o Vollwerternährung ist gesund.
- o Alkohol ist ungesund.
- o Margarine und Lightprodukte sind gesund und machen schlank.
- o Butter fördert Herzinfarkt.
- o Salz fördert Bluthochdruck.
- o Wer möglichst viele Risikofaktoren meidet, nützt seiner Gesundheit.
- o Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen sind für den Berufstätigen eine massive Bedrohung, der man durch Medikamente oder Verhaltensänderung entgegentreten muss.

Viele dieser Irrtümer, auf die ich in den folgenden Kapiteln noch näher eingehen werde, sind inzwischen allgemein verbreitet und täglich werden diese Glaubenssätze mit teilweise großem Aufwand beherzigt. Eine Bedrohung der Gesundheit geht in erster Linie nicht von den vielen Dingen aus, die für unsere Gesundheit gefährlich sein sollen - den sogenannten "Risikofaktoren", von denen jeden Tag neue benannt werden. Viel schädlicher ist der ständige Versuch, die Risikofaktoren zu vermeiden. Bevor ich im Detail auf die Empfehlungen für Führungskräfte zurückkomme, seien in den folgenden Abschnitten einige grundsätzliche Überlegungen vorangestellt. Es geht darum, weitverbreitete Missverständni