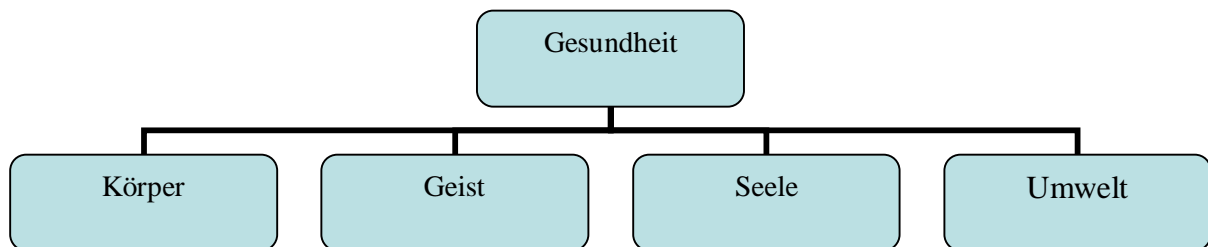
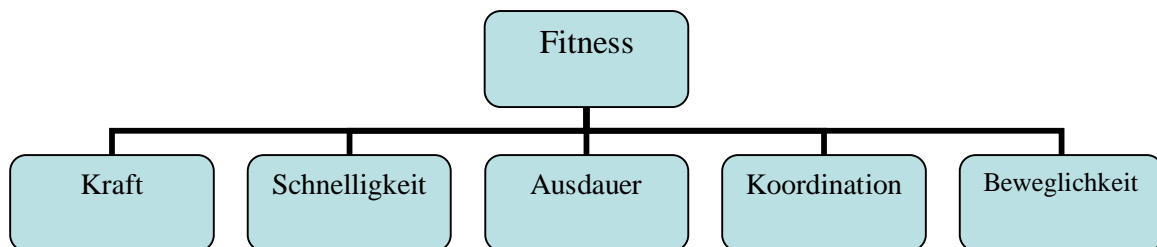


## Ein Unternehmen ist nur so gesund wie seine Mitarbeiter

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der zweiten Hälfte unseres Lebens opfern wir das Geld, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen“. Diese Erkenntnis von Voltaire ist schon viele Jahre alt und hat noch immer Gültigkeit. Es geht um Gesundheit, Fitness und Work-Life-Balance. Gesundheit steht zwar an erster Stelle aller unserer Wünsche am Jahresanfang, zu Geburtstagen oder zu besonderen Feierlichkeiten, wir sind jedoch nicht bereit, genügend in diesen Bereich zu investieren. Und ohne Input ist auch kein Output zu erwarten. So gewinnen wir den Eindruck, Krankheiten überfallen uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel, obwohl sie die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur sind. Das Zauberwort für die Gesundheit heißt Lebensenergie und ist innere und äußere Tatkraft für Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Umwelt. Die ganzheitliche Gesundheit bringt die Aktivität zum Wohlfühlen in Familie und Beruf.



Gesundheit ist eng verbunden mit körperlicher Fitness. Die körperliche Fitness bestimmt unsere Leistungsstärke im Alltag. Fitness wird geprägt von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

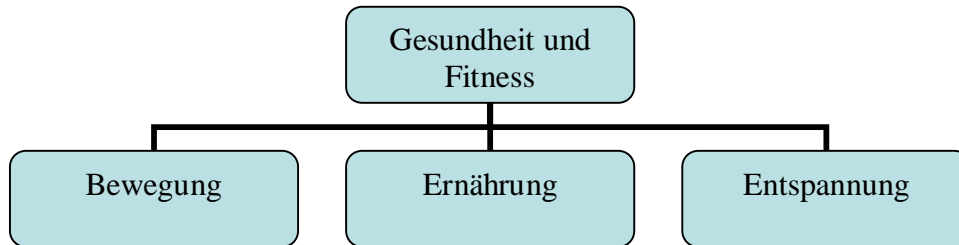


Individuelle Gesundheit und Fitness ist eng verbunden mit der individuellen Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag und der Zufriedenheit und dem Wohlbefinden in Beruf und Alltag. Dabei hat sich Fitness von einem reinen Freizeitvergnügen zu einem wichtigen Bestandteil von Managementtraining und Personalführung gewandelt. Je gesünder ein Unternehmen ist, desto besser kann es sich entwickeln. Dabei betrifft Gesundheit auf Unternehmensebene im Bereich Führungsverhalten das persönliche Befinden der Mitarbeiter, im Bereich der organisationalen Strukturen und Kulturen (Führung, Kommunikation etc.) das Arbeitsverhalten und Wohlbefinden einzelner Mitarbeiter. In einem gesunden Unternehmen verbindet sich die Fitness auf der Individualebene (Mitarbeiter) mit der Fitness auf der Organisationsebene (Unternehmen). Ein gesundes Unternehmen verpflichtet die Mitarbeiter zur Selbstverantwortung und bietet gleichzeitig Möglichkeiten zeitlicher, räumlicher und/oder organisatorischer Art diesem Gesundheitspostulat zu entsprechen.

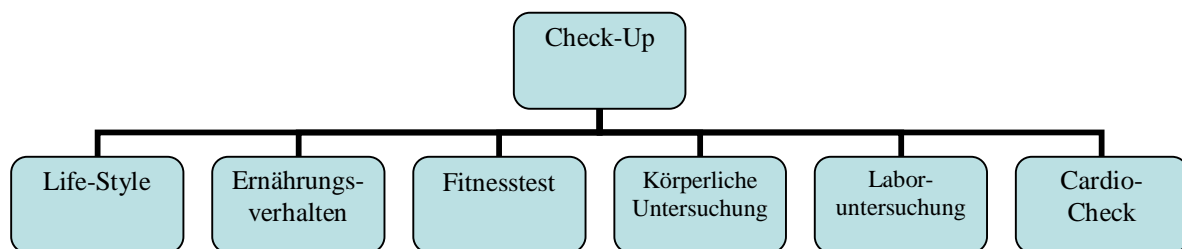
Um den Schlüssel zu Gesundheit und Fitness zu finden, bedarf es mehrerer Maßnahmen oder Verhaltensänderungen, da eine einzelne Maßnahme nur mäßigen Erfolg verspricht.

Grundlage ist:

- Eine dem Bedarf angepasste, vollwertige Ernährung
- Behutsamer Umgang mit Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin, Koffein
- Ausreichende Körperhygiene und Stabilisierung des Immunsystems
- Ausgeglichener Wechsel von Anspannung und Entspannung
- Das richtige Maß an Bewegung



Da wir im Lauf der letzten hundert Jahre bei der rasch fortschreitenden Industrialisierung unsere Gefühle für den Körper und die Sensibilität für Belastung und Entlastung weitestgehend verloren haben, ist ein Check-Up aller Bereiche unumgänglich um Folgeschäden zu vermeiden.



Die Ergebnisse des Check-ups ergeben eine Analyse des aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustandes und eine Ermittlung der Work-Life-Balance. Aufbauend auf diesen Ergebnissen kann dann ein realistisches Programm zur Verbesserung der Gesundheit und Fitness auf der Individualebene erstellt werden mit der Zielsetzung:

Gesunder Mitarbeiter in einem gesunden Unternehmen.

Dr. med. Diplom-Sportlehrer Klaus Gerlach ist niedergelassener Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Chirotherapie. Neben seiner Praxis hat er sich auf medizinische Dienstleistung für Führungskräfte spezialisiert, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit dauerhaft und nachhaltig sichern wollen. Neben medizinischen Check-ups hält er regelmäßig Vorträge und leitet Seminare rund um das Thema Gesundheit. Er betreut Breiten-, Leistungs-, und Hochleistungssportler verschiedener Sportarten. U. a. ist er Mannschaftsarzt von Mainz 05. In der 3Sat Sendung: tips & trends sportiv ([www.3sat.de/tipstrends/](http://www.3sat.de/tipstrends/)) gibt er regelmäßig Tipps zu Themen rund um Sport und Gesundheit. Zu seinen Kunden gehören: Axel-Springer-Verlag, Böhringer Ingelheim, VW, Sony u. a.