



Munter muss es machen

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Und obwohl man diese nicht kaufen kann, gibt es doch Möglichkeiten, wie man sie fördern und erhalten kann.

Eine davon ist die Ernährung. „Nur wer sich gesund und ausgewogene ernährt, kann bestmögliche Leistungen bringen. Das gilt im Sport wie im Unternehmen“, referierte Holger Stromberg, Koch der deutschen Nationalmannschaft, beim Arbeitsmarktforum im Audi Forum Neckarsulm, das von der BERA GmbH und der German Graduate School of Management and Law (GGS) veranstaltet wurde. „Ernährung ist die zweitwichtigste Energiequelle des menschlichen Körpers“, so der Weltmeister-Koch. Umso wichtiger sei es, dass man diese auch gewinnbringend für sich nutzen könne. Damit dies gelingt, sollten Arbeitgeber und -nehmer am selben Strang ziehen. Freilich sollte zunächst der Mitarbeiter bereit sein, gesund zu essen. Gleich-

Foto: forolia/atoss



zeitig sollten aber auch Anreize am Arbeitsplatz geboten werden – schließlich spielt sich hier rund ein Drittel des Tages ab. Wer keine hauseigene Küche im Unternehmen hat, kann auf externe Caterer ausweichen. In beiden Fäl-

len gilt: viele Lebensmittel so natürlich wie möglich, so wenig Junkfood wie nötig. Ein Verhältnis von 80 zu 20 Prozent sollte erreicht sein. Ein weiterer Punkt ist der Sport. Bewegung hält Mitarbeiter fit und kann Krankheiten vorbeugen. Doch damit nicht genug. Sport macht den

Kopf frei und fördert in der Gemeinschaft den Teamgeist. Nicht umsonst setzen mehr und mehr Unternehmen auf ein firmeneigenes Sportprogramm.

Gesundheit beginnt aber schon vorher – und betrifft einen Bereich, den man primär oft gar nicht auf der Agenda hat: Möbel – im privaten wie im geschäftlichen Rahmen. Nur wer nicht nur bequem – sondern vielmehr gesund – sitzt, liegt und steht, kann auch dauerhaft seiner Gesundheit etwas Gutes tun. *Lydia-Kathrin Hilpert*