

Fit for Life & Business

Im Berufsalltag bleibt oft wenig Zeit, sich um Ernährung und Bewegung zu kümmern. Um in Firmen ein nachhaltiges Gesundheitsverhalten zu etablieren, hat die Da:nova GmbH ein Konzept für Gesundheits-Coaching und -Management entwickelt.

DIE LEISTUNGSKRAFT EINES UNTERNEHMENS ist unmittelbar mit der Leistungskraft seiner Mitarbeiter verknüpft. Neben dem Know-how spielt hier die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit eine wesentliche Rolle. Zur Verbesserung des Know-how-Sektors können Unternehmen auf viele Dienstleister zurückgreifen, aber im Bereich des individuellen und umfassenden Gesundheits-Coachings und -Managements ist das Angebot derzeit trotz der hohen Bedeutung sehr überschaubar.

Eine gesunde Lebensweise und -führung gehören bei Leistungsträgern, aber auch bei den meisten anderen Berufstätigen, häufig zu den Zielen und Vorsätzen, die ganz oben auf der Wunsch- und Prioritätenliste stehen. Und das nicht nur zu Jahresbeginn. Der Wille ist zwar stets da, aber mit der Realisierung des Wunsches haben die meisten Menschen einfach zu große Schwierigkeiten. Die Folge: Der Wunsch bleibt auf der Strecke und die Gesundheit meist auch.

Diesem Missstand wird nun die Da:nova Gesundheits-Coaching und Management zuleibe rücken. Hinter dem vor zwei Jahren gegründeten Unternehmen aus Erlangen steht ein erfahrener Gesellschafter- und Macherkreis: Erich Schuster, geschäftsführender Gesellschafter der Agentur Defacto.x mit Stammsitz in Erlangen, Armin C. Lutz, lange Zeit Geschäftsführer bei der Barmer, sowie der langjährige Metro-Chef Dr. Hans-Joachim Körber. Alle drei sind mit dem Thema Gesundheit bestens vertraut – sowohl im Hinblick auf die eigene Person, als auch aufgrund ihrer Management-Verantwortung im Hinblick auf die Bedeutung für die Mitarbeiter im Unternehmen.

»In einem gesunden Unternehmen arbeiten gesunde Mitarbeiter. Diese Erkenntnis ist keineswegs neu, aber bis auf wenige Ausnahmen steht das Thema im Sinne eines systemischen Gesundheitskonzepts noch sehr selten auf der Agenda des Managements«, so Dr. Körber. »In Großunternehmen gibt es für das Top-Management und die gehobene Führungsebene seit langem ein umfassendes Vorsorge- und Check-up-Angebot. Für die

anderen Mitarbeiter und in der mittelständischen Wirtschaft sieht es dagegen ganz anders aus.« Das bestätigt Erich Schuster: »Man arbeitet nahezu rund um die Uhr und dann werden Familie und Gesundheit häufig hinten angestellt. Es bedarf einer eisernen Disziplin, um diesen Zustand zu ändern.«

Während seiner Geschäftsführer-Tätigkeit bei der Barmer hat Armin Lutz die vielfältigen und negativen Auswirkungen dieser typischen Verhaltensweise intensiv beobachten können: »Vom Burnout bis hin zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen reichen die Folgen, die immer tiefere Spuren in der Gesundheitsbilanz bei Unternehmen hinterlassen. Mit einem Bruchteil der Behandlungskosten könnten Verhaltensänderungen in die Wege geleitet und die schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen vermieden werden.« Auch diese Erkenntnis ist vom Grundsatz her nicht neu. Nur als erfolgsorientiertes Konzept wird sie nicht umgesetzt.

Menschen individuell erreichen und einbinden

Diesen Widerspruch aus der richtigen Erkenntnis einerseits und dem Mangel an richtigem Handeln andererseits will Da:nova mit ihrem speziell entwickelten Dienstleistungsangebot auflösen. Mit Druck oder Vorgaben allein, so der Kommunikationsprofi Schuster, wird das Ziel einer veränderten, konsequent auf Gesundheit ausgerichteten Lebensweise nicht erreichbar sein. »Wir müssen den Menschen via Kommunikation und Marketing erobern und ihn anschließend durch einen Coach begleiten – und das am besten individuell.«

Das Da:nova-Programm zielt darauf ab, den inneren Schweinehund nachhaltig zu zähmen. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und bekommt ein auf seine Bedürfnisse ausgerichtetes Trainingskonzept samt persönlicher Begleitung. Das Konzept verknüpft den üblichen Check-up mit einem Impuls-Seminar und einem regelmäßigen persönlichen Coaching über mindestens zwölf Monate und kreiert daraus einen individuellen Weg, der für jeden Einzelnen zu nachweisbar mehr Gesundheit



Kennen sich mit dem Thema Gesundheit aus: Die Da:nova-Gründer Erich Schuster, geschäftsführender Gesellschafter der Agentur Defacto.x, der langjährige Metro-Chef Dr. Hans-Joachim Körber sowie Armin C. Lutz, lange Zeit Geschäftsführer bei der Barmer (v.l.).

führt. Ein solches Programm, das eine kontinuierliche Gesundheits- und Fitnessbegleitung sicherstellt, gibt es hierzulande in dieser Form bis dato nicht.

Ganzheitliches Coaching-Konzept

Zusammen mit dem Gesundheitsexperten Lutz entwickelte Schuster einen acht Punkte umfassenden Gesundheitskreislauf. Auf der Basis einzelner Checks wird ein persönliches Gesundheitsprofil mit dem Teilnehmer erstellt, das im Laufe des Programms stetig aktualisiert wird und so die Entwicklung zeigt. Im Impuls-Seminar erarbeitet jeder Teilnehmer seinen Gesundheitsplan und erlebt dann zusammen mit Sportwissenschaftlern, Medizinerinnen und Ernährungsexperten, wie leicht sich ein gesundes Verhalten mit kleinen Schritten in den normalen Arbeitsalltag integrieren lässt.

Ein Coach steht den Teilnehmern während des Da:nova-Programms zur Seite. Er erkundigt sich nicht nur regelmäßig nach den Fortschritten, sondern hilft auch bei der Bewältigung von Problemen – zum Beispiel erstellt er Bewegung- und Ernährungspläne. Eine Gesundheitsdatenbank, die ebenso wie der Coach über eine spezielle Internetplattform zur Verfügung steht, dokumentiert den Fortschritt der jeweiligen Teilnehmer und macht ihre Erfolge sichtbar. So entwickeln sie im kontinuierlichen Dialog ihre eigene Erfolgsstory, was die Selbstmotivation enorm fördert. Dazu dient ebenso der monatliche, persönliche Gesundheitsbrief. Besonderen Wert legen die Da:nova-Gründer darauf, dass neben dem maßgeschneiderten Programm auch eine unkomplizierte Machbarkeit im Alltag sichergestellt ist.

In das Konzept sind eine Reihe von erfahrenen Partnern eingebunden. An erster Stelle ist hier das Hubert Schwarz Zentrum im Ungerthal bei Schwabach zu nennen. Hier werden die Impuls-Seminare durchgeführt. Der Extremsportler Hubert Schwarz gilt mit seiner „power of mind“-Philosophie und seinem ganzheitlichen Ansatz als einer der profiliertesten Akteure im Bereich von Motivation und Persönlichkeitsentwicklung. Das

Hubert Schwarz Zentrum bietet logistische und organisatorische Unterstützung und kann seine Seminarmodule von der Erlebnispädagogik über Motivationsvorträge bis hin zu medizinisch gestützten Leistungstests je nach Kundenwunsch einbringen und abstimmen.

Ein weiterer Netzwerkpartner ist die in München ansässige TÜV Süd Life Service GmbH mit ihrem eigen gegründeten Bereich »Betriebliches Gesundheitsmanagement«. Als wesentliche Grundlage hat der TÜV die bedarfsorientierte Analyse der Unternehmens- und Mitarbeiterführung entwickelt. Davon abgeleitet werden psychologisch ausgerichtete Programme konzipiert, um Unternehmen und Mitarbeiter für ein immer anspruchsvolleres und längeres Arbeitsleben fit zu halten beziehungsweise zu machen.

Vom Know-how der Partner profitieren

Die wissenschaftliche Begleitung durch Universitäten wie etwa die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg sichert eine fundierte Evaluation der erzielten Erfolge im Rahmen des Da:nova-Konzepts. »Das Know-how der Netzwerkpartner ist in das Programm eingeflossen, woraus wir ein Angebot entwickelt haben, das alle gesundheitsbezogenen Leistungen umfasst«, erklärt Erich Schuster. »Im europäischen Markt ist Da:nova der einzige Anbieter, der ein solches Komplettprogramm durchführt.«

Mit Blick auf seine Management-Tätigkeit bei der Oetker-Tochter Henkell & Söhnlein und insbesondere bei der Metro-Gruppe zieht Dr. Hans-Joachim Körber Bilanz: »Heute ist mir mehr als bewusst, welche Bedeutung die körperliche und mentale Gesundheit für das Wohlergehen eines Unternehmens hat. In jungen Jahren sieht man das häufig noch anders. Mit meinem Engagement bei Da:nova möchte ich meine Erfahrungen und meine Erkenntnisse unmittelbar einbringen. Und ich möchte auch ganz bewusst ein Zeichen für eine systematische Gesundheits-Strategie und -Planung setzen.«

Peter Strahlendorf