

„Drei Spaziergänge pro Woche“

INTERVIEW. Was gesunde Betriebe brauchen, erklärt Prof. Hollmann, Ehrenpräsident des Deutschen Sportärztebunds und des Weltverbands für Sportmedizin.

personalmagazin: Schmäkelt Leistungsdruck die Gesundheit der Mitarbeiter?

Wildor Hollmann: Die individuelle Bedeutung des Leistungsdrucks hängt von der jeweiligen Gesundheit des Betroffenen ab. Je besser das geistige und körperliche Leistungsvermögen ist, desto leichter fällt es dem Einzelnen, Überbelastungen auszutariieren.

personalmagazin: Was bedeutet das für das betriebliche Gesundheitsmanagement?

Hollmann: Ein professionelles Gesundheitsmanagement sollte zu jedem modernen Unternehmen gehören. Dabei sind aktuell neue Situationen wie die derzeitige Wirtschaftskrise zu berücksichtigen, etwa, welchen Einfluss die momentane Situation auf spezielle Risikofaktoren, zum Beispiel Bluthochdruck, des Einzelnen hat. Darauf sollten die Unternehmen reagieren.

personalmagazin: Gesundheitsprävention ist also strategische Personalaufgabe?

Hollmann: Ohne Zweifel, gesunde Mitarbeiter sind am ehesten den vielfältigen Belastungen des Berufslebens gewachsen. Deshalb ist der Nutzen des Gesundheitsmanagements um einiges höher als die dafür benötigten Investitionen.

personalmagazin: Sollten Mitarbeiter nicht selbst für ihre Gesundheit sorgen?

Hollmann: Personen mit großer Disziplin sind in der Lage, bei Kenntnis der heutigen präventiv-medizinischen Gesichtspunkte voll für sich selbst zu sorgen. Betriebliche Maßnahmen richten sich eher



**Wildor Hollmann, Univ. Prof. mult.
Dr. med. Dr. med. h.c. mult.**

ist emeritierter Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln.

an die nicht-willensstarken Personen unter den Arbeitnehmern.

personalmagazin: Wie lässt sich gesundheitsbewusstes Verhalten initiieren?

Hollmann: Am Anfang steht die Information über die Bedeutung von Risikofaktoren. Jeder moderne Mensch sollte heute die für ihn zutreffenden Risikofaktoren kennen. Auf dieses Wissen bauen alle Gesundheitsaktivitäten auf.

personalmagazin: 2020 wird jede dritte Arbeitskraft 50 Jahre und älter sein. Was bedeutet dies für den Betrieb?

Hollmann: Die logische Konsequenz ist die noch stärkere körperliche und geistige Gesundheitsförderung, dabei

sollten besonders auch altersbezogene Gesichtspunkte berücksichtigt werden.

personalmagazin: Sie haben nachgewiesen, dass sich Leistungseinbußen im Alter durch mehr Bewegung korrigieren.

Hollmann: Gerade im Alter lassen sich nicht nur Leistungseinbußen von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel günstig beeinflussen, sondern auch Strukturen und Funktionen im Gehirn. Durch die Alterungsvorgänge treten regionale Abbauprozesse im Gehirn ein. Interessanterweise kann dynamisches körperliches Training gerade diejenigen Orte des Gehirns beeinflussen, welche am stärksten von alterungsbedingten Einbußen betroffen sind.

personalmagazin: Wie intensiv sollte man seine Ausdauer in der Woche trainieren, um etwas für das Gehirn zu tun?

Hollmann: Das hängt vom Alter und vom Gesundheitszustand ab. Gesunden Arbeitnehmern, die unterhalb des 60. Lebensjahres sind, empfehlen sich aerobe dynamische Ausdauerbelastungen von zehn- bis dreißigminütiger Dauer mit maximalen Pulsfrequenzen von 130. Wer älter ist, richtet sich nach der Faustregel: 180 minus Lebensalter in Jahren gleich optimale Trainings-Pulsfrequenz. Für das Gehirn scheinen einfache Bewegungen in Verbindung mit koordinativen Beanspruchungen ausreichend zu sein, es genügt schon beispielsweise dreimal wöchentlich eine Stunde spazieren zu gehen. ■

Das Interview führte **Michael Gestmann**.