

Gesundheitsdialog Barmer GEK

## Bewegen Sie sich mehr!

VON MATHIAS ORGELDINGER

**Wer zu dem zweiten Gesundheitsdialog der Barmer GEK in Nürnberg eingeladen wurde, hatte Glück. Die Experten verordneten der Gesellschaft Zufriedenheit statt Wirtschaftswachstum und dem Einzelnen Bewegung. Denn die macht beides: Gesund und glücklich.**

„Das Wirtschaftswachstum steigert bei Ländern unserer Einkommenskategorie nicht mehr die Zufriedenheit der Bevölkerung“, sagt Glücksforscher Professor Karlheinz Ruckriegel von der Fakultät Betriebswirtschaft der Georg-Simon-Ohm-Hochschule. Der gelernte Volkswirt geht mit seiner Zunft nicht zimperlich um.

In den letzten 30 Jahren hätten die Wirtschaftswissenschaften gepredigt, dass der Mensch rational und egoistisch handle und seine Präferenzen nicht verändere. Das Menschenbild des Homo oeconomicus habe nicht nur die Managerausbildung, sondern auch die Studenten der Wirtschaftslehre beeinflusst. Studien zufolge sollen sie im Laufe ihrer Ausbildung immer egoistischer werden.

Doch damit sei nun Schluss. Die Wirtschaftslehre habe die Glücksforschung für sich entdeckt, sagt Rückriegel vor rund 100 Teilnehmern aus Politik, Wirtschaft und Gesundheitswesen. „Diese Wende im Denken kommt einer Epochenwende gleich: Weg vom Wirtschaftswachstum hin zur Lebensqualität.“

Unternehmen sollten in die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter investieren, indem sie sozialkompetente Führungskräfte einstellen, die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ermöglichen, den Arbeitsplatz attraktiver gestalten und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anbieten.

So entstehe eine Win-Win-Situation, erklärt Rückriegel. Nach weltweiten Untersuchungen des Meinungsforschungsinstituts Gallup seien glückliche und zufriedene Mitarbeiter engagierter, erfolgreicher, loyaler und seltener krank.

Der Einzelne könne selbst auch viel tun, um glücklicher durchs Leben zu gehen. Rückriegel rät, Ziele zu setzen, Dankbarkeit üben, Optimismus trainieren sowie Grübeleien und soziale Vergleiche meiden. Außerdem solle man seine Hilfsbereitschaft stärken, soziale Kontakte vertiefen, vergeben lernen, sich mit Religion beschäftigen

und für den eigenen Körper sorgen. Der letztgenannte Rat liegt Sportmediziner Professor Thomas Wessinghage besonders am Herzen. „Jeder ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich“, sagt er. Es komme nicht darauf an, Ärzte und Apotheker glücklich zu machen.

Im statistischen Mittel nehme jeder Bundesbürger jährlich um 500 Gramm zu, jeder US-Amerikaner sogar um 900 Gramm. Während die

ANZEIGE

### Morgen in Ihrer Zeitung



Berichte aus den Stadtteilen,  
Kulturkalender und Termine der Woche

### Morgen lesen Sie ...

Luftnummer: Warum das Stelzenhaus scheiterte

Abgewirtschaftet: Die Bertha wird abgerissen

Interview: Was an Kunst in den Ferien Spaß macht

Menschen bis vor 100 Jahren täglich noch knapp 20 Kilometer zu Fuß gingen, läge die durchschnittliche Wegstrecke heute bei ca. 500 Metern, berichtet der Ex-Leichtathletik-Europameister.

In der Folge würden die Menschen immer kränker. Durch eine Änderung des Lebensstils könnten jedoch über 70 Prozent aller Schlaganfälle, 80 Prozent aller koronaren Herzerkrankungen und 90 Prozent aller Diabetes-Erkrankungen (vom Typ 2) verhindert werden.

Bewegung hebe die emotionale Stabilität und verbessere die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter, doziert Wessinghage. Dreimal 40 Minuten leichtes Joggen würde schon genügen. „Bewegung tut gut, verleiht Gesundheit und macht glücklich.“