

## Leistung & Gesundheit

**80kg weniger Körperfett, bessere Blutwerte, erhöhte Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität sind nur einige Stichworte in Bezug auf den gemeinsamen Erfolg der 14 Personen, die vor 9 Monaten das dreitägige Seminar «Leistung & Gesundheit» unter der Leitung von Ole Petersen, Geschäftsführer der «fit im job AG» in Winterthur, besuchten. Was ist das Geheimnis dieses Erfolgs?**

Bereits seit acht Jahren bietet Ole Petersens «fit im job AG» in der Credit Suisse Kurse für bessere Gesundheit für Führungskräfte an. «Fit im job» ist ein erprobtes Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung und basiert auf den 3 Säulen Bewegung-Ernährung-Entspannung. Es ist bekannt, dass Stress, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel Ursachen für unterschiedliche Krankheiten, Übergewicht und fehlende Motivation am Arbeitsplatz sind und dass das Bedürfnis der Mitarbeitenden wächst, etwas dagegen zu tun. Leider bleibt es aber meist nur bei guten Vorsätzen, die sich im Arbeitsalltag der Bank nur schlecht umsetzen lassen. Wo setzt nun das Seminarprogramm von «fit im job» an, damit es nicht bei guten Vorsätzen bleibt?

Wer im dreitägigen Seminar «Leistung & Gesundheit» einen Vortrag über Gesundheit und richtiges Essverhalten erwartet, ist fehl am Platz. Der Erfolg liegt in kleinen Veränderungen im Alltag, die durch Selbstreflexion und einer genauen Analyse der Bedürfnisse jedes einzelnen eruiert werden. Ziel ist es, mit einem Minimum an Aufwand eine massive Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu erzielen.

Eingangs des Seminars schildern die Teilnehmenden ihre Vorstellungen von Wohlbefinden und Lebensqualität. Durch die

anschliessende Messung verschiedener medizinischer Komponenten wie Blutzucker, Fettanteil, BMI (Body Mass Index) und Blutdruck wird bei jedem einzelnen der Fitnessgrad erhoben und ein Herzkreislauf-Risikoprofil erstellt. Psychologische Komponenten und klare medizinische Werte bilden die Basis für einen individuellen Massnahmeplan. Im Vordergrund stehen dabei nicht ausschliesslich mehr Bewegung und Gewichtsreduktion, sondern ganz individuelle Ziele wie bessere Schlafqualität, mehr Energie und Motivation durch bewusst gestaltete Freizeit und höhere Lebensqualität durch Freiräume. Wichtig ist, dass das persönliche Wohlbefinden und somit die Zielsetzungen messbar gemacht werden: «An zwei Tagen in der Woche 30 Minuten spazieren gehen mit dem Partner oder «während des Arbeitstages 2 Liter Wasser in regelmässigen Abständen zu sich nehmen».

Der halbtägige Follow-up-Kurs neun Monate nach dem Seminar zeigt, dass dies der richtige Weg ist: 11 der 14 Teilnehmenden haben zusammen rund 80kg Körperfett verloren und geben an, bei der Arbeit leistungsfähiger und konzentrierter zu sein, was auch der Firma zu Gute kommt.

Gemäss Ole Petersens sind Bewegung und Ernährung nur Werkzeuge für die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens. Letztendlich sei das Hauptziel von «fit im job», eine nachhaltige Verhaltensänderung bei den Teilnehmenden zu erzielen. Die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden für ihre Gesundheit hat in der Credit Suisse einen hohen Stellenwert und setzt auf Engagement und Partizipation. Aufgrund der grossen Nachfrage sind alle Kurse bis Mitte nächstes Jahr bereits ausgebucht. Andere Möglichkeiten, die Gesundheit zu testen und zu fördern, haben die Mitarbeitenden mit dem [Wellness-Check](#) und verschiedenen [Tipps und Tricks](#), die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

