

Eigenverantwortung für die Gesundheit

Die BKU-Mitglieder Carsten und Susanne Gaede empfehlen einen kritischen Blick in den Spiegel

Fühlen Sie sich körperlich wohl und haben keinerlei Beschwerden? Sind Ihre Laborwerte und sonstigen Untersuchungsbefunde in Ordnung? Oft sagen Ärzte „körperlich o.B.“ und meinen damit, dass wir körperlich voll einsatzbereit sein sollten. Reicht Ihnen das?

von Carsten und Susanne Gaede

Schon der griechische Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.) wusste, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Damit war er vielen heutigen medizinischen Zeitgeistern um Meilen voraus.

Sicher haben Sie schon erlebt, wie es Ihnen geht, wenn Ihnen etwas auf den Magen schlägt, wenn Sie von etwas die Nase voll haben, wenn Ihnen etwas Kopfzerbrechen bereitet oder Ihnen etwas das Herz bricht. Sie reagieren mit Magenbeschwerden, Infekten, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden und Rückenleiden – und schon ist es vorbei mit der vollen Arbeitsfähigkeit.

Sie fühlen sich im Berufsalltag stark beeinträchtigt, sind also nicht so leistungsfähig, wie Sie es sein könnten und schaffen nicht das Arbeits-



Die BKU-Mitglieder Carsten und Susanne Gaede haben sieben Kinder. In ihrem Gaede Centrum in Köln/Leverkusen begleiten sie Unternehmer bei Gesundheitsthemen, unter anderem mit einem ganzheitlichen Manager-Gesundheits-Check.

ergebnis, das Sie sich wünschen. Welche Konsequenzen sollte nun das Wissen um diese Zusammenhänge haben?

1. Übernehmen Sie Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit!
2. Setzen Sie sich Gesundheitsziele und lassen Sie nicht nur Ihren Arzt über Ihre Gesundheit befinden!
3. Jeder Arbeitgeber kann durch gezielte Maßnahmen seine eigene Gesundheit und die seiner Mitarbeiter stärken. Damit werden die Arbeitsausfallzeiten deutlich reduziert.

Für eine eigenverantwortliche Vorsorge sollten Sie

sich folgende Fragen stellen:

- Habe ich wirklich den richtigen Beruf gewählt? Befinde ich mich auf der richtigen Position?
 - Ist meine familiäre beziehungsweise persönliche Situation so, dass ich jeden Tag gerne nach Hause komme? Wie zufrieden bin ich wirklich mit meinem Leben? Was muss ich ändern?
- Mit etwas Mut und Ehrlichkeit kann jeder viel für sich bewegen. Sie können somit verhindern, dass Ihre aktuellen Symptome sich in Erkrankungen manifestieren.

Diese Art der Vorsorge be-

ginnt noch vor den Präventivmaßnahmen unseres Gesundheitswesens. Sie ist wesentlich effektiver und nicht mit schmerzhaften Eingriffen verbunden. Oft können bereits existierende Beschwerden durch notwendige Veränderungen im eigenen Leben gelindert und beseitigt werden. Also: Therapie ohne Technik und Medikamente!

Wie gesund ist Ihr Unternehmen? Jeder Arbeitgeber, dem die Gesundheit seiner Mitarbeiter ein wichtiger Wert ist, kann wesentlich zum guten Gesundheitszustand seiner Angestellten beitragen, etwa durch das Angebot von Gesundheitsseminaren oder Gesundheitschecks. Diese Angebote reduzieren den Krankenstand erheblich und erhöhen die Zufriedenheit der Mitarbeiter.

Allzu oft vergessen die Unternehmer sich selbst! Dabei sind sie es, die für sich, ihr Unternehmen und auch die Mitarbeiter Verantwortung tragen. Bedenken Sie: Ein Führungskräfte-Ausfall kostet mindestens 800 Euro pro Tag! Ein in jeder Hinsicht gesunder Unternehmer, der im Lebensgleichgewicht steht, verhilft auch seinem Unternehmen zu positiver Stabilität. ■

www.dasgaedecentrum.de