



„Wir können ein Zeichen setzen, dass Bewegung und betriebliche Gesundheitsförderung im Alltag der Menschen angekommen sind.“

– Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr

BGM – vor einigen Jahren wussten noch wenige etwas mit dieser Abkürzung anzufangen. Heutzutage ist das „betriebliche Gesundheitsmanagement“ in vielen Unternehmen etabliert, eine Vielzahl an Studien hat die Erfolge dessen bereits untersucht. „Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter sind Investitionen in die Zukunft“, so der häufig verwendete Slogan. Was bedeutet Gesundheit? Was können die einzelnen Mitarbeiter dafür tun, um langfristig leistungsfähig und gesund zu sein? Und welche Aufgaben können Unternehmen hierzu übernehmen? B2RUN stellt Fragen an Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Gesellschaft.

Mit **Gesundheitsminister Daniel Bahr** waren wir im Gespräch:

Herr Bahr, was bedeutet Gesundheit, insbesondere im Zusammenhang mit der Wirtschaft? Und was gehört dazu, um gesund zu werden bzw. zu bleiben?

Gesundheit ist sehr wichtig. Jeder Mensch wünscht sich, möglichst gesund zu sein und gesund zu bleiben. Gesundheitsbewusstes Verhalten kann dabei unterstützend sein. So habe ich zum Beispiel mit dem Rauchen aufgehört und fühle mich seither viel fitter und bin weniger erkältet. Durch entsprechende Angebote können auch im beruflichen Umfeld ungesunde Faktoren wie Stress, ungünstige Arbeitszeiten oder Arbeitsbedingungen behoben oder minimiert werden. In vielen großen Unternehmen gibt es schon entsprechende Angebote: von Physiotherapie über das eigene Fitness-Studio bis zur Kantine, in der gesundes Essen zubereitet wird. Betriebe kümmern sich immer mehr um ihr Personal, auch als ein Instrument der Personalgewinnung. Ich wünsche mir, dass noch mehr Betriebe Präventionsmaßnahmen anbieten. Mit unserer Kampagne "Unternehmen unternehmen Gesundheit" geben wir insbesondere mittelständischen Firmen Anregungen für die betriebliche Gesundheitsförderung.

Die meisten Volkskrankheiten resultieren aus einem ungesunden Lebensstil: zu wenig Bewegung, Rauchen, Alkoholkonsum oder schlechte Ernährung. Welchen Ratschlag können Sie als „Hobbykoch“ geben, um mehr Freude am Kochen und gesunder Ernährung zu finden? Haben Sie ein Lieblingsrezept, das wir den Teilnehmern bei B2RUN empfehlen dürfen?

Wissen Sie, mit dem leckeren Essen ist das eine reine Kopfsache. Dass zu viel Zucker, zu viel Fett und zu viel Salz nicht gesund sind, muss man niemandem mehr sagen. Bunt und abwechslungsreich sollte das Essen sein - und schmecken sollte es natürlich... Ich halte auch nichts von Dogmen. Da muss jeder seinen Weg finden. Eines meiner Lieblingsrezepte ist Spaghetti mit getrockneten Tomaten, Oliven und Pinienkernen.

Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie, glatte
- 4 EL Olivenöl
- 500 g Vollkornspaghetti
- 6 EL getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 3 EL schwarze Oliven, ohne Stein
- 2 EL Pinienkerne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Pecorino oder Parmesan, frisch gerieben
-



Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Hälfte des Basilikums beiseite legen.

Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser "al dente" kochen.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und die Oliven vierteln.

Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne goldgelb rösten.

Dann kurz die Tomaten und Oliven in der Pfanne mit erwärmen.

Die gegarten Spaghetti abgießen und diese in der Pfanne mit den Tomatenstreifen, Oliven und Pinienkernen vermischen, Olivenöl und die Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und grob geriebenen Pecorino oder Parmesan und frischen Basilikum darüber geben.

Der DOSB wirbt mit dem Maskottchen „Trimmy“ und dem Slogan „Sport bewegt“. Wie wirkt sich Bewegung Ihrer Meinung nach auf den Einzelnen und die Gesellschaft aus?

An mir selbst merke ich, wie gut mir die Bewegung tut. Ich kann dabei abschalten, ich kann dabei nachdenken, ich kann mich auspowern und danach die Erholung genießen. Und es ist so einfach. Man braucht nur ein T-Shirt, eine Sporthose und Turnschuhe - schon kann es losgehen. Und dass Bewegung auch bei chronischen Erkrankungen therapeutische Effekte hat, dafür gibt es zahlreiche Belege.

Firmenläufe liegen absolut im Trend: Bei der deutschen Firmenlaufmeisterschaft von B2RUN liefen in diesem Jahr deutschlandweit rund 100.000 Personen mit. Welche Bedeutung messen Sie diesen Events zu?

Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und auch ich selbst, wir nehmen gerne an solchen Läufen teil. Sie machen Spaß und fördern den Teamgeist. Gleichzeitig können wir ein Zeichen setzen, dass Bewegung und betriebliche Gesundheitsförderung im Alltag der Menschen angekommen sind. Das ist wichtig für mich, hier mit gutem Beispiel voranzugehen.

Sie haben schon vier Marathonläufe erfolgreich absolviert, Ihre Bestzeit liegt bei 3:49 Stunden. Was hat Sie dazu bewegt, sich einen Marathon als Ziel zu stecken? Was haben Sie auf dem Weg dorthin gelernt? Welchen Tipp geben Sie Laufeinsteigern, damit sie motiviert bleiben und sich ebenfalls Ziele setzen?

Besiege dich selbst! Ein Marathon ist auch ein Wettkampf mit sich selbst. Er bringt einen an körperliche und geistige Grenzen. Die Kraft zu haben, sich dem zu stellen ist eine gute Übung für das Leben und auch für die Politik. Da muss man oft auch einen langen Atem haben und einen festen Willen, um seine Ziele zu erreichen. Aber man muss nicht gleich zum Marathonläufer werden. Die Sportart muss zu einem passen und man sollte dabei auch Spaß haben. Das hilft beim Durchhalten und Dranbleiben.



Herzlichen Dank für das Gespräch.

Weitere Interviews unter <http://www.b2run.de/lauf Tipps/interviewreihe/>

Über die B2RUN GmbH & Co. KG

B2RUN hat dem Firmensport ein neues Gesicht gegeben und eine einzigartige Laufserie geschaffen: die Deutsche Firmenlaufmeisterschaft. Dabei richtet sich B2RUN an Firmen jeglicher Größe und bietet mit einer Streckenlänge von rund sechs Kilometern vor allem Laufneulingen den idealen Einstieg in den Laufsport. Rund 4.700 Unternehmen meldeten über 100.000 ihrer Mitarbeiter zur Teilnahme an und erliefen gemeinsam Geld für den Charitypartner „RTL – Wir helfen Kindern“.

Weitere Informationen zu B2RUN finden Sie unter www.b2run.de oder www.facebook.com/B2RUN.

Kontakt:

Redaktion/Pressekontakt der B2RUN GmbH & Co. KG:

Sönke Bahr

Tel.: +49 (0)89 54 04 47 0

Fax: +49 (0)89 54 04 47 199

E-Mail: presse@b2run.de