

Vorwort

Das Summa Summarum der Gesundheit

Gedanken zu gesundheitsbewussterem Leben im Zeitalter evidenzbasierter Medizin

Unternehmer und Manager sind es gewohnt, präzise mit anderen umzugehen, Mitarbeitern, Geschäftspartnern und ihren Firmen. Der Faktor Zeit spielt eine ebenso große Rolle wie Präzision und Verlässlichkeit. In unserer schnelllebigen Zeit bleibt dabei auf manchen Gebieten – oft nicht ganz freiwillig, sondern meist von den Notwendigkeiten getrieben – wenig, zu wenig Zeit für das, was man eigentlich auch noch wollte. Und das ist manchmal viel wichtiger als die Themen, die vom Alltag bestimmt sind. Der Treiber ist nur zu oft Getriebener.

Soll dabei das Bedürfnis nach Wissen oder zumindest Information auf tätigkeitsfremdem Gebiet befriedigt werden, beschreibt man den Macher und Taktgeber am besten als Hab-gar-keine-Zeit-Leser. Die kurze Auszeit eines Inlandsfluges nutzen, um durch den heute fast anachronistisch anmutenden Vorgang des Lesens etwas für sich selbst zu erschließen, ohne sich mit einem Thema Wochen zu beschäftigen (oder dadurch angeregt zu werden, es dann womöglich im nächsten Urlaub doch einmal zu tun?), ist die Idee hinter der SummaSummarum-Reihe, die vor ziemlich genau drei Jahren entwickelt wurde.

Erfolg und die Wege dorthin waren die Themen der ersten beiden Bände. Präzise und aktuell gültig zusammenzufassen, dabei Lesevergnügen zu bereiten, Wissen zu vermitteln und vielleicht Lust auf die angegebenen Originalpublikationen zu wecken, scheint gelungen.

Aus unserem Unternehmer- und Managernetzwerk wurde das Interesse laut, auf diesem Weg etwas über das Gebiet zu erfahren, das alle am direktesten angeht und auf dem am meisten Halbwahrheiten unterwegs sind – Medizin und Gesundheit.

Das überrascht, sind doch mehr als 30.000 deutschsprachige Werke der Sparte Gesundheitsratgeber (oder artverwandte Titel) im Buchhandel erhältlich. Doch scheinen sie konzeptionell, thematisch oder in Umfang, Inhalt, Präsentation oder einer Melange von allem nicht zu passen. Warum?

Unternehmer und Manager sind gewohnt zu gestalten, doch wenn es um Gesundheit, Krankheit und Gesundbleiben geht, sind sie Menschen, die beschlichen werden von Unsicherheiten, Sorgen und Ängsten wie jeder andere auch.

Im Alltag haben sie ihre Strategien, sie kategorisieren, sie streuen Risiken, sie steuern, unterscheiden sich, wenn wir Peter May folgen, lediglich irgendwo in der Zeitachse, dem längerfristigen, nachhaltigen Erfolg verpflichteter Unternehmer, dem kurzfristigeren Erfolg unterliegend, wissend um die begrenzte Zeit an der Spitze, als Manager in Führungsposition¹, eine Zeit, die heute immer kürzer wird. Krankheiten, ihrer Krankheit, fühlen sie sich ausgeliefert, sie passt nicht in den Businessplan, sie fürchten den Kontrollverlust. Kontrolle und Planung als Erfolgsgaranten zur Risikominimierung im (Berufs)leben – wie die Abläufe im Unternehmen (Problem identifizieren, analysieren, Strategie entwerfen, Umsetzung vornehmen, Problem beseitigt) – entsprechen ihren ureigenen Überzeugungen. Und doch trotz aller Kontrolle und Absicherungsstrategie stirbt der Rennfahrer an Herzversagen auf der Rennpiste (oder wie es Tony Dron als Symptom unserer Zeit formuliert „We are right to avoid risks ... but it is out of control now.“²

Ist Planung, Risikomanagement hinsichtlich der eigenen Gesundheit und Lebensführung denn überhaupt sinnvoll? Ist es effektiv, oder bringt es nicht den nötigen Nutzen – einmal abgesehen davon dass es höchstwahrscheinlich das übliche Vorurteil bedient, nicht zu schmecken, keinen Spaß zu machen und Sie wissen schon ...?

Der aktuelle dritte Bericht zum Gesundheitszustand der Bevölkerung des Zürcher Kantons, vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin³, belegt, dass Männer mittleren Alters sich zu wenig um ihre Gesundheit kümmern. Das ist das krasse Gegenteil dessen, was an der Schwelle zum dritten Lebensalter als Investition in die Zukunft Not täte: unternehmerisches Handeln zur Ressourcensicherung. Mehr als 30.000 Lebensjahre unterhalb der 70, die heute kaum als echte „Alters“schwelle anzusehen sind, werden so jedes Jahr allein in einem Gemeinwesen dieser Größe „vertan“; und das obwohl wir wissen, dass Prävention

¹ May, Peter: Was den Unternehmer vom Manager unterscheidet. Frankfurter Allgemeine Zeitung, Nr. 216, September 17, 2007.

² Dron, Tony: Editorial. Racing line. Octane, issue 06: 30, 2007.

³ Nach NZZ vom 4. April 2007

nützt! Allein bei Herzinfarkten ist die Todesrate seit 1980 in Deutschland um nahezu ein Drittel gesunken; doch um welche Gefahren und Gefährdungen sollte man sich wie, warum und zu welchem Ende mühen?

Eine nicht-repräsentative Umfrage unter deutschsprachigen Unternehmerpersönlichkeiten gab den Inhalt dieses Buches vor: Unter fast einhundert Nennungen hoben sich als wesentliche Themen Prävention und Vorsorge, physische und psychische Stabilität, Herz-Kreislauf-Probleme, Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie die Frage nach der Vermeidung der „großen Killer“ deutlich ab. Sie bilden den Rahmen dieser Zusammenstellung.

Dieser Band kann keine Anweisung zum allzeit gesunden Leben, kein Businessplan zur ewigen Jugend sein. Er soll es auch nicht. Auch erschöpfend Antworten geben auf alle Fragen, Wege weisen zu allen Zielen eines gesunden, glücklichen Lebens wäre Scharlatanerie.

Dieses Buch stellt den Versuch dar, nach derzeit gültigem medizinischem Kenntnisstand (Evidenz), eine Hilfestellung zu geben, sich kritisch und ehrlich mit der eigenen Gesundheit und dem eigenen Umgehen mit dieser wertvollen, kaum reproduzierbaren Ressource auseinanderzusetzen.

Gedanken zu den skizzierten Themenkomplexen, Hinweise zur Literatur, zu webgestützten Informationsmöglichkeiten und zu Evidenz-basierten Empfehlungen mögen in den Stand versetzen, mit sich selbst so umzugehen, wie es im Unternehmen selbstverständlich ist:

Vorsichtig, planvoll und im Bewusstsein, dass manche Opportunität unwiederbringlich ist.

In diesem Sinne wünschen wir unseren Lesern anregende Lektüre, Anstoß, sich selbst und etwas in ihrem Leben zu bewegen – zu bewegen hin auf eigenverantwortliches Umgehen mit sich und seinem Körper. Nicht alles wird dadurch gut, nicht jede Unbill vermieden – doch manches trifft einen gar nicht, vieles später oder nicht so heftig. Und das, was man gar nicht vermeiden kann, trifft dann auf einen Organismus, der nicht schon allen erdenkbaren vermeidbaren Schaden genommen hat.

Man kann an sich und für sich arbeiten, man muss nur wissen wann, wie und warum und gewinnt in aller Regel mehr als das, worauf man vielleicht verzichtet.

In diesem Sinne (auch) viel Vergnügen an dieser Gedankensammlung rund um die Gesundheit.