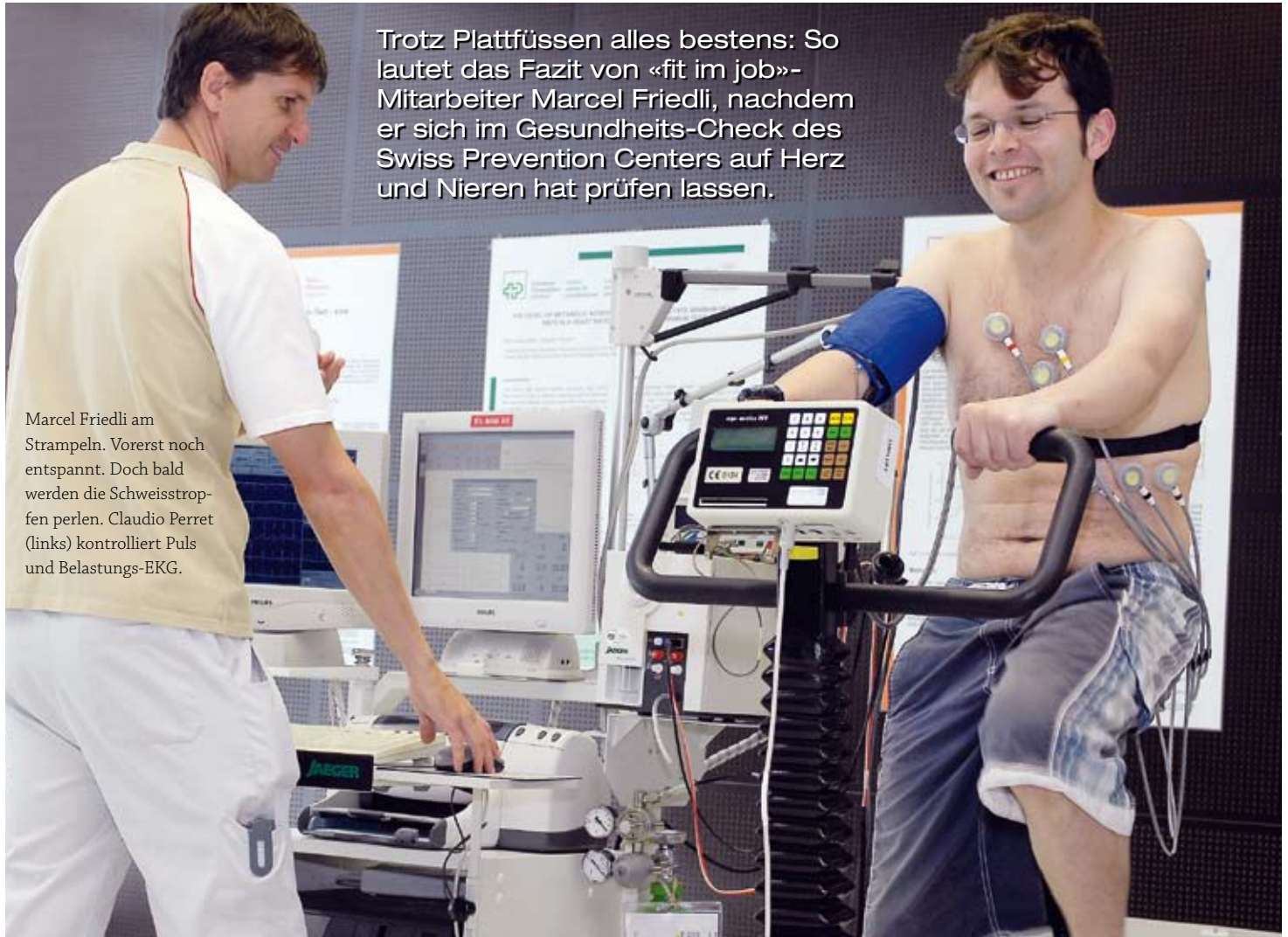


# «Ampel grün. Machen Sie weiter so!»

Trotz Plattfüssen alles bestens: So lautet das Fazit von «fit im job»-Mitarbeiter Marcel Friedli, nachdem er sich im Gesundheits-Check des Swiss Prevention Centers auf Herz und Nieren hat prüfen lassen.

Marcel Friedli am Strampeln. Vorerst noch entspannt. Doch bald werden die Schweisstropfen perlen. Claudio Perret (links) kontrolliert Puls und Belastungs-EKG.



Tief atme ich aus, demonstrativ drehe ich den Kopf nach rechts. Ich mag nicht zuschauen, wie Ruth Bättig mit der Nadel durch die Vene in meiner linken Armbeuge sticht und Blut in das Röhrchen fliesst.

Es ist früh, kurz nach sieben Uhr. Noch ist es ruhig im Swiss Prevention Center in Nottwil. Ich bin der erste, der bei Ruth Bättig, der medizinischen Praxisassistentin, zur Blutentnahme antritt. Es ist die erste von sechs Stationen des ganztägigen Gesundheits-Checks: Labor, Medizin, Ernährung, Life-Balance, Massage, Fitness.

Bitte nüchtern antreten, hatte man mich in der Einladung aufgefordert. «Dass Sie am Morgen weder Wein noch Bier trinken, davon gehen wir aus», sagt Arzt Matthias Strupler mit einem Schmunzeln. «Mit nüchtern ist gemeint, dass Sie mindestens sechs Stunden vorher nichts essen und nichts trinken.»

## Blut, Beweglichkeit – und ein Blick ins Ohr

Aha. Das hatte ich anders interpretiert und geglaubt, ich dürfe zwar nicht frühstücken, aber doch trinken. So habe ich

mir bereits warmen Tee, ein bisschen Orangensaft und im Zug hierher Wasser gegönnt. «Das verdünnt Blut und Urin und kann die Werte beeinflussen», erklärt Matthias Strupler. Kann, muss aber nicht: Bei mir ist dies nicht der Fall, weil meine Werte (Cholesterin etc.) nicht im Grenzbereich liegen.

Nun schickt mich Ruth Bättig zur Toilette. Das hat schon länger niemand mehr getan, doch jetzt bin ich froh darüber, denn der Tee drückt auf meine Blase. Diskret stelle ich, wie geheissen, den Becher mit meinem Urin in die hintere Ecke aufs Lavabo. Ebenso diskret

## AUTOR

Der 35-jährige Marcel Friedli joggt durchschnittlich zwei Mal pro Woche zwischen einer halben und einer Dreiviertelstunde. Zudem übt er jeden Tag eine halbe bis eineinhalb Stunden Yoga; er absolviert eine Ausbildung zum Yogalehrer. In einem Teilzeitpensum arbeitet er als Redaktor beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) und als freischaffender Journalist. Infos: [www.friedlitexte.ch](http://www.friedlitexte.ch)

wird ihn Ruth Bättig mit dem Blut ins Labor bringen.

Nackt bis auf die Unterhose liege ich nach dem Frühstück auf einem Schragen. Leicht fröstelnd blicke ich zur Decke. Matthias Strupler beugt sich über mich und untersucht mein linkes Ohr, länger als das rechte. Stimmt etwas nicht? Er beruhigt mich. Aber beim Blutdruck zögert er: 140 auf 88, das ist an der oberen Grenze. Er misst ihn nochmals, während ich sitze. 132 auf 86. «Normal.»

Dann prüft er Beweglichkeit und Reflexe. Alles bestens. Auch dass ich Plattfüsse habe, stört den positiven Befund nicht. «Wenn sie Ihnen bei längeren Wanderungen keine Probleme bereiten, sind sie kein Problem.»

**Vorbereitet mit einem Esstagebuch**

Seraina Gubler mag es bunt. Grün, gelb und orange hat die Ernährungsberaterin mein Esstagebuch verziert, in das ich während dreier Tage minutiös notiert hatte, was ich zu mir nahm. Haferflocken mit Frucht- und Naturejoghurt als Morgenessen hat sie grün markiert. Auch positiv findet sie, dass ich auf meinen Magen höre. War er noch voll vom Vorabend, weil ich mich von einer ausgiebigen Auswahl an Käse hatte verführen lassen, trank ich am Morgen danach nur einen Kaffee und ass erst im Verlauf des Vormittags eine Banane. Seraina Gubler rät mir, bereits zu Mittag etwas Käse zu essen, um mein Bedürfnis nach Salzigem früher zu stillen. So halte die Broccolisuppe vom Mittag länger hin.

Nun fällt ihr auf, dass ich kein Fleisch esse. «Achten Sie darauf, auch Getreide,



Kartoffeln, Nüsse und zum Beispiel Linsen zu essen, damit Sie als Ersatz für tierische Proteine pflanzliche zu sich nehmen.» Ihrem gestrengen Auge entgeht zudem nicht, dass ich Süsses heiss liebe. «Alles ist eine Frage des Masses – und des Genusses. Versuchen Sie, Schokolade ganz bewusst auf der Zungenspitze zergehen zu lassen, sie zu geniessen, ja das Naschen zu zelebrieren.»

**Zuerst die Seele, dann den Körper massieren**

Ganz in unser Gespräch vertieft, haben wir die Zeit vergessen. Zehn Minuten zu spät eile ich in den fünften Stock hoch. Die Aussicht auf den Sempachersee, der in der Sonne glitzert, nehme ich nur knapp wahr. Ob mir beim Psychologen Markus Meyerhans ein Stresstest blüht? Abgehetzt, wie ich bin, würde ich versagen. «Stress ist bei mir selten ein Thema», sagt er, als wir auf der Terrasse sitzen und ich den Blick auf den See nun genieße. «Ich will die Leute nicht stressresistenter machen. Sie sollen zu mir kommen mit ihren Fragen, ihren Widersprüchen und Zweifeln. Ich hole sie dort ab, wo sie stehen.»

Ein Déjà-vu erlebe ich bei Masseur Rolf Ricciardi: Wieder muss ich mich bis auf die Unterhose ausziehen; wieder ist es etwas kühl, trotz des Tuches, das er über mich legt. Doch bald wird mir warm. Schweigend knetet er mich 45 Minuten vom linken Fuss bis zum

Nacken hoch und durch, mit solidem Druck. Etwas länger widmet er sich dem unteren und oberen Rücken, wo ich am meisten verspannt bin.

**Pedalen bei zunehmendem Widerstand**

Jetzt geht die Post wieder ab. Eine Viertelstunde Strampeln fürs Belastungs-EKG ist angesagt. Bewegungswissenschaftler Claudio Perret testet, wie gut mein Herz-Kreislauf-System funktioniert und wie ausdauernd meine Leistung ist. Es gilt, die Tourenzahl zu halten, auch wenn der Widerstand regelmässig zunimmt.

«Darauf achten, dass die Tourenzahl bei 90 bleibt», mahnt mich Claudio Perret. Er scheint gemerkt zu haben, dass mich das Treten an Ort langweilt, vermisse ich doch die Bäume und Blumen, den Wind in den Haaren. Nach einigen Minuten aber perlen die ersten Schweisstropfen.

**30 Jahre im Blickfeld**

Claudio Perret rechnet aus: Ich pedale in meiner Alterskategorie im oberen Fünftel der männlichen Bevölkerung. «Ampel grün. Weiter so!» Claudio Perret rät mir, einmal pro Woche ein etwas intensiveres Jogging zu absolvieren. «Und bewegen Sie sich weiter mässig, aber regelmässig, um Ihr Niveau zu halten. Den Rucksack dafür, wie es Ihnen in 30 Jahren geht, packen Sie jetzt.»

*Die Rubrik Prävention ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Swiss Prevention Center und «fit im job».*

**Swiss Prevention Center**  
www.swisspreventioncenter.ch





Die Laborwerte (über 30 Werte aus Blut und Urin) werden genau unter die Lupe genommen.

## «Mit Check die Lebensqualität steigern»

**Das Swiss Prevention Center führt regelmässig Gesundheits-Checks durch. Geschäftsführer Patrick Schneider erklärt, was diese bewirken.**

### ***fit im job: Patrick Schneider, wer sollte einen Gesundheits-Check buchen?***

Patrick Schneider: Alle, die Gesundheit als Investition betrachten, seien es nun Privatpersonen oder Firmen. In unseren ganzheitlichen 1-Tages-Checks vermitteln wir präventive Massnahmen für einen gesünderen Lebensstil.

### ***Verschreiben Sie auch Medikamente?***

Nein, nie. Das liegt in der Verantwortung der Hausärzte. Wir sprechen gesundheitsorientierte Menschen an.

### ***Welches sind die häufigsten Empfehlungen bei Ihren Checks?***

Es geht um Dinge, die man selbstverantwortlich ändern kann: Bewegung, Ernährung, Entspannung. Oft ist der Blutdruck ein Thema. Wir geben Tipps zur Lebensweise und zeigen Zusammenhänge auf zwischen Medizin, Ernährung und Bewegung.

«Oft hat eine kleine Umstellung eine grosse Auswirkung.»

### ***Welchen Teil des Checks haben die Leute am liebsten?***

Das Belastungs-EKG und das Thema Life-Balance kommen bei vielen gut an. Die Leute schätzen es zudem sehr, mit Fachleuten reden zu können, die sich Zeit für sie nehmen und den ganzen Tag ansprechbar sind. Auch die Massage ist sehr beliebt.

### ***Welches sind typische Fragen?***

Oft hören wir: Welche Sportart passt zu mir? In welchem Bereich muss ich trainieren? Viele haben auch Ernährungsmythen im Kopf, die wir auflösen können.

***Leute, die sich vornehmen, gesünder zu leben, scheitern oft – Stichwort Neujahrsvorsätze. Ich behaupte: Für Verhaltensänderungen braucht es mehr als einen Gesundheits-Check.***

Das sehe ich anders. Wer zum Check kommt, hat meist ein Anliegen und geht dieses dann auch an. Die Idee ist ja nicht, das ganze Leben auf den Kopf zu stellen, sondern ein einzelnes Thema anzupacken. Oft hat eine kleine Umstellung eine grosse Auswirkung.

### ***Gibt es Studien zur Wirksamkeit von Gesundheits-Checks?***

Nein, bisher nicht. Wir erhalten aber sehr positive Rückmeldungen von ehemaligen Teilnehmern. Einer sagte mir: «Dank dem Check habe ich in den letzten eineinhalb Jahren zehn Kilogramm abgenommen.» Auch Firmen merken, dass ihre Leute nach einem Check über Gesundheitsthemen zu reden beginnen oder gar eine Laufgruppe starten.

Wenn plötzlich Leute, von denen man das nie erwartet hätte, joggen gehen, dann macht das Eindruck und animiert auch andere, etwas zu tun.

### ***Was hält die Ärzteschaft von Gesundheits-Check-ups?***

Es gibt Pro und Kontra. Manche Hausärzte betrachten uns als Konkurrenz, obwohl wir keine sind. Denn zu uns kommen gesunde und gesundheitsorientierte Leute, die oft schon seit Jahren nicht mehr beim Arzt waren – und manche verweisen wir bei auffälligen Befunden sogar an den Hausarzt.

***Man kommt also gesund zu Ihnen und fühlt sich nachher unter Umständen krank oder ist verunsichert? Da bleibt man doch lieber zu Hause und fühlt sich weiterhin gesund.***

Fachmännischen Rat soll man sich zu Herzen nehmen. Also frage ich meine Jogging-Kollegin, ob sie am nächsten Tag mit mir losziehe. Sie hat keine Zeit, ich starte alleine. Und am Tag darauf gleich wieder. Gut tuts.

Für das Wohlfühlgefühl während und vor allem nach dem Joggen nehme ich den Muskelkater am Tag danach in Kauf ...

Marcel Friedli

## EIN ZÜCKERCHEN

*Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein gutes Essen, ein abwechslungsreicher Tag. Und eine gehörige Portion Erleichterung und Freude. So mein Fazit nach dem neunstündigen Gesundheits-Check. Denn: Wer lässt sich nicht gerne schwarz auf weiss bestätigen, dass man gesund und fit ist? Vor allem, wenn man das Jogging in den letzten Wochen etwas vernachlässigt hat ...*

*Fragt sich nur, ob sich gestresste Raucher mit Übergewicht auch anmelden? Unbestritten aber ist: Mitarbeitenden einen Gesundheits-Check zu spendieren, ist eine wertschätzende Geste. Ob man die Anregungen aufnimmt, liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen. Davon profitieren im besten Fall beide: Mitarbeitende und Firma.*

Marcel Friedli



**Patrick Schneider, Geschäftsführer Swiss Prevention Center, Nottwil**

RÜCKBLICK MITTAGSTALK MAI

# Health Management: «Was wir empfehlen, testen wir selbst aus»

Es gibt zwei Sichtweisen. Wenn Sie zum Beispiel Bluthochdruck haben, dies mittels Check feststellen, entsprechende Vorkehrungen treffen und bewusster leben, verlängert sich unter Umständen Ihre Lebenserwartung, sicher aber steigert sich Ihre Lebensqualität.

**Und die andere Sichtweise?**

Man redet heute von mentaler Gesundheit. Wer mit einer positiven Einstellung durchs Leben geht, zieht eher das Positive an – auch gesundheitlich.

**Welche Absichten haben Firmen, die ihrem Personal den Check bezahlen?**

Es gibt den Verdacht, dass sie an die Gesundheitswerte ihrer Mitarbeiter wollen. Das ist falsch, diese Daten unterstehen dem Datenschutz. Den Arbeitgebern geht es um Vorsorge und Wertschätzung. Und gleichzeitig wollen sie natürlich die Absenzen reduzieren. Der Nutzen für Firmen ist, dass die Leute im Check einen einfachen, verständlichen Anstoss zur Selbstverantwortung erhalten.

**Firmen zahlen wohl nur für Kaderleute solche Gesundheits-Checks?**

Nein. Manche Firmen bezahlen den Check für ganze Abteilungen, manche für alle ab 40 Jahren.

**Es gibt auch Gruppen-Checks. Da werden lediglich die wichtigsten Werte jeder Person erhoben. Bringt das einen Nutzen?**

Ja, es kann ein erster Anstoss sein. Die Teilnehmer kommen mit den wichtigsten Themen in Kontakt. Daraus entstehen Fragen, welche sie oft eigenständig weiterverfolgen. Ich empfehle Firmen allerdings, es nicht bei einem Gruppen-Check zu belassen.

**Sondern?**

Der Check sollte eine erste Standortbestimmung sein und in einen Tagesworkshop eingebunden werden. Verantwortungsvolle Firmen erstellen daraufhin, aufgrund der allgemeinen Auswertung, ein Gesundheitsprogramm, das aufs Unternehmen zugeschnitten und nachhaltig wirksam ist. (fm) ••



**Warum sich die Begriffe «Versicherung» und «Tai-Chi» nicht ausschliessen, erklärt der Vorsorgefachmann Heinz Stüssi.**

*haben wir einen objektiven Blick auf die Firma, wir müssen nicht auf interne Seilschaften Rücksicht nehmen. Vielmehr finden wir mittels einer Umfrage heraus, wo die effektiven Bedürfnisse der Angestellten liegen und können dann ein Gesundheitsprogramm genau auf die Firma zuschneiden.*

**Heinz Stüssi,**

Leiter Risikomanagement  
B+B Vorsorge AG

**fit im job:**  
Heinz Stüssi, Ihre Firma B+B Vorsorge AG ist spezialisiert auf Vorsorge/Versicherungen.

**Sie bieten auch Betriebliche Gesundheitsförderung an. Das ist ungewöhnlich.**

*Heinz Stüssi: Ja, ungewöhnlich, aber sinnvoll. Als Vorsorgespezialisten sind wir daran interessiert, nicht nur die versicherten Leistungen zu verwalten, also zum Beispiel einer Person mit Invalidität eine Rente auszuzahlen. Nein, wir setzen früher an. Einerseits ist uns die Prävention wichtig, damit solche Leistungsfälle gar nicht erst entstehen. Und wo es zu einer längeren Absenz kommt, springen wir mit Case Managern ein und koordinieren die verschiedenen Stellen, damit die betroffene Person wieder eingegliedert werden kann.*

**Prävention wird in der Regel firmenintern gemacht. Wann ist eine Auslagerung sinnvoll, bei KMU?**

*Ja, gerade kleinere Firmen haben oft nicht die internen Ressourcen für Gesundheitsförderung. Wir haben aber auch grössere Unternehmen als Kunden. Als externe Gesundheitsförderer*

**Wenn eine Firma Sie engagiert, welche Art Prävention erhalten dann deren Angestellten?**

*Unsere Philosophie ist, den Leuten Werkzeuge zu geben, um mit den Arbeitsbedingungen und mit Stress umgehen zu können. Und zwar auf einer ganzheitlichen Ebene. Zum Angebot gehören Gesundheits-Checks mit dem Swiss Prevention Center, individuelle Arbeitsplatzberatungen mit Fachleuten des Spiraldynamik Med Centers – das führen wir zurzeit gerade bei Microsoft durch – oder Tai-Chi-Kurse bei der Grossmeisterin Li Rong Mei. Wir wollen die besten Fachleute und bauen unser Netzwerk ständig weiter aus.*

**Was verstehen Sie als Versicherungsfachmann von Gesundheit?**

*Ich habe eine Orthopädieausbildung, einen Physiotherapiehintergrund und praktizierte verschiedene Meditationstechniken. Seit einem Jahr mache ich nun Tai-Chi bei Li Rong Mei und nehme demnächst an einem Seminar des Instituts Mental Power teil. Wir sind zwar Versicherungsberater, aber wir kennen die Dinge, die wir empfehlen. Und wenn wir sie nicht kennen, dann gehen wir sie austesten – wir sind eine lernende Organisation. (fm)*

TERMINE MITTAGSTALK

| Datum    | Fachreferent   | Thema  |
|----------|--|--|
| 02.07.09 | Jörg Lienert,<br>Jörg Lienert AG                                       | Welche Rolle spielt die Gesundheit in der Kaderrekrutierung? |
| 03.09.09 | Dr. phil. Katharina Lehmann,<br>Uni/ETH Zürich,<br>Leiterin BGM-Zürich | Arbeit und Gesundheit aus wissenschaftlicher Sicht           |

Weitere Termine: [www.swisspreventioncenter.ch](http://www.swisspreventioncenter.ch)