

**Claudia Obmann**  
Düsseldorf

**S**chneller, höher, früher: Ein neuer Körperkult macht sich unter Managern breit. Extreme Fitness, gepaart mit zeitigem Aufstehen gelten als neues Statussymbol. Legten die Eliten der vorindustriellen Ära einst demonstrativen Müßiggang an den Tag, pöwnen Spitzenkräfte von heute schon vor der ersten Tasse Kaffee, weit vor ihrem offiziellen Arbeitsbeginn - und lassen das nicht nur alle wissen, sondern scheinen sich auch gegenseitig noch darin unterbieten zu wollen, wer am wenigsten Schlaf braucht.

Wie so viele Managermoden schwappt auch diese aus den USA zu uns herüber. Bei David Cush, Chef der Fluggesellschaft Virgin America, klingelt der Wecker an einem normalen Arbeitstag um 4.15 Uhr, anschließend tritt er zum Training in die Pedale. Disney-CEO Bob Iger schlüpft um 4.30 Uhr aus den Federn, um mit einem Work-out in den Tag zu starten; auch Apple-Chef Tim Cook ist nur eine halbe Stunde später zuallererst im Fitnessstudio aktiv, bevor er an seinen Schreibtisch wechselt.

Immer mehr Chefs genügt allerdings simpler Frühsport allein nicht mehr. Top-Zeiten beim nächsten Marathon müssen es mindestens sein. Für Jochen Spethmann zum Beispiel, ist der morgendliche Lauf „der erste Sieg des Tages“. Wenn um fünf sein Wecker klingelt, schlüpft der Chef von LSH, dem zweitgrößten Teeproduzenten Europas, in sein Sportzeug. „Es ist dunkel, kalt, und es regnet, aber ich geh trotzdem raus, um für den nächsten Marathon zu trainieren“, sagt er. Nachdem der Hamburger Unternehmer zehn oder 15 Kilometer an der Alster hinter sich gebracht hat, fühlt er sich gewappnet fürs Geschäft: „Dann bin ich voll Energie, kann mit Stress besser umgehen und schaffe auch mehr als an anderen Tagen.“

Drei- bis fünfmal pro Woche trainiert der 58-Jährige auf kürzeren Strecken, die langen Läufe von mindestens 20 Kilometern absolviert er am Wochenende. Seit er 1996 in Hamburg das erste Mal bei einem Marathon an den Start ging, hat der Chef von 1200 Mitarbeitern fast jedes Jahr einen Wettlauf bestritten. Nummer 16 ist absolviert, 20 sollen es insgesamt werden.

Wer deutsche Spitzenmanager nach Hobbys befragt, erhält eine lange Liste begeisterter Langstreckenläufer: Bahn-Boss Rüdiger Grube, BASF-Manager Kurt Bock, Commerzbank-Chef Martin Blessing und Herbert Hainer, scheidender Chef von Adidas, betreiben diesen Ausdauersport. Auch WDR-Intendant Tom Buhrow, Opel-Lenker Karl-Thomas Neumann und Lanxess-Vorstandsvorsitzender Mathias Zachert gehören zur Fangemeinde. Die Marathon-Bestzeit hat das Golf-Handicap als Statussymbol der modernen Führungskraft abgelöst. Wer für die 42,195 Kilometer mehr als vier Stunden braucht, hält beim Vorstandsempfang besser die Klappe.

Andreas Butz überrascht das neue Fitnessfieber nicht. Der Ex-Bankmanager ist heute einer der bekanntesten Lauftrainer der Republik. Am 26. Februar veranstaltet er in Köln den Kongress Runners Night - und er hat die Zahlen zum Trend parat: Während hochgerechnet nur jeder 600. Erwachsene in Deutschland Marathon läuft, ist es immerhin jeder zehnte Vorstand eines Dax-Unternehmens. Und: Die Lauf-



Marko Priske/laif

# Wer schläft, verliert

Manager im Fitnessrausch: Der Ironman ist der neue Marathon, und Frühaufstehen das ultimative Statussymbol.



**Hubertus Meinecke, Partner der Boston Consulting Group:** „Einmal im Jahr einen Extremlauf absolvieren.“

Pressebild

kilometer in Training und Wettkampf nehmen zu, je höher man in der beruflichen Hierarchie klettert.

Experte Butz weiß warum: „Marathonerfolge sind nicht nur gut für Körper und Seele, sie sind außerdem gut für die eigene Marke. Sie gewinnt an Strahlkraft. Manager signalisieren damit Willensstärke und Disziplin.“ Oder anders ausgedrückt: Wer seinen inneren Schweinehund noch vor Morgengrauen durch die Kälte hetzt, beeindruckt alle jene Minderleister, die sich um 7 Uhr gern noch mal im Bett umdrehen. Ehrfürchtig bleibt diesen Morgenmuffeln dann der Mund offen stehen, wenn sie beim Biss ins Marmeladenbrötchen lesen, dass der ordinäre Marathon längst nicht mehr die Spitze im Fitnessolymp der Leistungsträger markiert.

Wer joggende Emporkömmlinge alt aussehen lassen will, erwähnt beiläufig seine Teilnahme an Triathlon-Wettkämpfen. So wie Kati Levoranta. Die neue Erfindin von Rovio Entertainment, dem Erfinder des beliebten Computerspiels „Angry Birds“, ist erst letzten Herbst beim Ironman auf Mallorca angetreten. Die 45-Jährige hat für die drei Disziplinen - 42 Kilometer Laufen, 180 Kilometer Radfahren und 3,8 Kilometer Schwimmen - 14 Stunden und zwei Mi-

nuten gebraucht. Die schnellste Teilnehmerin ging nach zehn Stunden, 34 Minuten ins Ziel. Levoranta wollte es ruhig angehen lassen, wollte vor allem ankommen. Und signalisiert gerade durch diese Bescheidenheit: Da ist noch mehr drin! Kaum zu glauben, dass noch vor wenigen Jahrzehnten der typische Manager-Triathlon aus neun Löchern Golf bestand, danach zwei Gin Tonic und fünf Marlboro.

**S**o ein Ironman-Training kostet viel Zeit. Andreas Butz, selbst mehrfacher Teilnehmer an Ironman & Co., rechnet vor: Sieben Trainingseinheiten pro Woche sind Minimum. Zweimal Schwimmen, dreimal Laufen und zwei Radtouren, oft deutlich länger als drei Stunden am Stück, müssen sein. Und das Ganze nicht selten unter erschwerten Bedingungen. Butz: „Wenn das Schwimmbad um 6.30 Uhr öffnet, müssen Sie der Erste am Beckenrand sein - und sich dann mit den Senioren um die Bahnen kloppen.“

Hier findet sich auch die Erklärung, warum der neue Extrem-Fitness-Craze mit dem Extrem-Frühaufsteh-Trend einhergeht: Anders lassen sich die Trainingseinheiten nicht im Terminkalender eines Managers unterbringen.





**Deutsch-Bahn-Chef Grube:** Der begeisterte Langstreckenläufer joggt gerne durch Berlin.



Marathonerfolge sind gut für die eigene Marke. Sie gewinnt an Strahlkraft. Manager signalisieren Willensstärke und Disziplin.

**Andreas Butz**  
Ex-Manager und Lauftrainer

Abends stehen die Telkos mit den USA (in Europa) beziehungsweise Asien (in Amerika) an. Und das Wochenende gehört bei der modernen Führungskraft zumindest rhetorisch der Familie („...ist das Wichtigste in meinem Leben“).

Doch selbst, wer sich gekonnt gegen Rentner und andere Konkurrenz im Wasser, zu Lande und auf dem Rade durchsetzt - wie etwa Triathlet Axel Schweitzer, Chef des Berliner Großrecyclers Alba, muss dann feststellen, dass andere imagemäßig auf der Innenbahn vorbeiziehen.

Denn inzwischen wird selbst der Triathlon allmählich zum Massenphänomen - ein neues, ultimatives Distinktionsmerkmal zeichnet sich ab: Immer mehr Manager begeistern sich für Extremäufe, etwa am Nordpol oder durch das Wüstental Death Valley. Den 217 Kilometer langen amerikanischen Parcours im Osten Kaliforniens kommentiert Laufexperte Butz so: „Der Badwater-Lauf im Death Valley ist das Heftigste und Unvernünftigste, was man machen kann. Teilnehmer dieses Ultra-Marathons laufen auf 60 Grad heißem Asphalt. Das ist kein Sport mehr, sondern ein Spiel mit dem Leben.“

„No risk, no fun“ sagt sich dagegen Hubertus Meinecke. Er ist einer der Geschäftsführer der Beratungsfirma Boston Consulting (BCG). Einmal im Jahr nimmt er an einem Extremelauf teil. Etwa am „Marathon des Sables“. Dessen Teilnehmer laufen bis zu 250 Kilometer durch die Sahara. Und fünfmal schon ist der Berater den berühmt-berüchtigten Ultra-Marathon rund um den Mont Blanc gelaufen: 170 Kilometer und etwa 10 000 Höhenmeter gilt es in weniger als 48 Stunden zu bezwingen. Startzeit 18 Uhr. Da wird der hochalpine Trail auch im August größtenteils zum Nachtlauf.

**D**er Durchschnittsteilnehmer braucht 40 Stunden, Meineckes Bestzeit beträgt 31 Stunden. Die will er verbessern. „Den Mont Blanc von der Basis bis zur Spitze zu umrunden ist einfach atemberaubend“, sagt er. Im wahrsten Sinne des Wortes. In der Höhe wird die Luft dünn, auf der holprig-glatten Strecke drohen Brüche, Erfrierungen und Schlimmeres. „Einmal hat sich ganz in meiner Nähe eine Schlammlawine gelöst“, erzählt der BCG-Partner Lampe, Pfeife, Notverband sind Pflicht für die Läufer. Auch eine Überlebensdecke befindet sich im Rucksack. Für den Fall, dass Hilfe im Hochgebirge auf sich warten lässt.

Regulär joggt der Vater von vier Kindern sechsmal die Woche eine Stunde, am liebsten gleich früh morgens, gern in Begleitung seines Ältesten. Doch da der Industrie- und Rohstoffexperte zwischen Hamburg, London, Südafrika, Indien und Südamerika pendelt und rund 400 000 Flugmeilen im Jahr zurücklegt, ist Flexibilität gefragt.

Nur so lässt sich das Pensum vier Monate vor dem Startschuss zum Ultra-Marathon auf bis zu neun Trainingsstunden wöchentlich steigern. Wenn der 45-Jährige zum Beispiel aus Johannesburg zurückkommt, drückt er dem Taxifahrer in Hamburg seinen Koffer in die Hand und joggt die zehn Kilometer zum Büro. „Laufen ist für mich keine vertane Zeit, es revitalisiert. Dann kommen mir die besten Ideen.“ Meineckes Traum: „die Pyrenäen-Durchquerung“. Das ist ein Etappenlauf über mehrere Tage, um die 900 Kilometer sind zu bewältigen.

Wer bietet mehr?

**TILL ROENNEBERG**

## „Wir leiden unter sozialem Jetlag“

Der Chronobiologe über die verstellte innere Uhr und die übermüdete Gesellschaft.

**L**icht und Dunkel faszinieren ihn. Vor allem ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität in München ist Chronobiologe. Er ist Experte für die innere Uhr und untersucht, wie sie sich auf Schlaf, Leistungsfähigkeit und Lernen auswirkt.

**Herr Professor Roenneberg, es heißt: „Der frühe Vogel fängt den Wurm“ - lässt sich die unterstellte Leistungsfähigkeit am frühen Morgen eigentlich wissenschaftlich belegen?**

Je früher man anfängt, desto erfolgreicher ist man - wenigstens in manchen Berufen. Das hat aber nichts mit unserer inneren Uhr zu tun, sondern mit der Tatsache, dass man schon viel geschafft hat, bevor alle anderen überhaupt loslegen.



**Wissenschaftler Roenneberg:**  
„Die einzige Stellschraube für die innere Uhr ist Licht.“

**Apropos innere Uhr: Die Zeiten persönlicher Leistungsfähigkeit scheinen ja sehr unterschiedlich zu sein.**

Ja. Es kommt zum einen auf die jeweilige Aufgabe an, also ob es um Rechnen, Hantelnstemmen oder etwa darum geht, mit Kollegen zu kommunizieren. Dafür gibt es unterschiedliche Hochs am Tag. Zum anderen tickt die innere Uhr eines jeden sehr individuell: Während der eine schon um vier Uhr morgens fit ist, um Sport zu treiben, kommt der andere erst um 15 Uhr in die Gänge.

**Lässt sich denn gar nichts verallgemeinern?**

Doch. Die Verteilung von Chronotypen in der Bevölkerung ähnelt der Verteilung der Körpergröße - sie entspricht einer Glockenkurve. Mit jeweils nur wenigen Zwergen und Riesen beziehungsweise Lerchen und Eulen an ihren Enden. Da die meisten Menschen irgendwo in der Mitte der Verteilung liegen, kann man für sie allgemeine Aussagen machen, wie zum Beispiel: An freien Tagen schlafen die meisten Menschen etwa von Mitternacht bis acht.

**Das erscheint mir aber ziemlich spät.**  
Ja. Die innere Uhr der meisten Men-

schen geht heutzutage nach. Da so die Innenzeit nicht mehr mit den Arbeitszeiten übereinstimmt, leidet die Mehrheit unter sozialem Jetlag.

**Was genau soll das sein?**

Wir müssen gegen unsere innere Uhr leben. Sie lässt uns zu spät einschlafen und zu spät aufwachen. Die meisten Menschen brauchen daher einen Wecker, um rechtzeitig wach zu werden.

**Ich mag das Gebimmel ja auch nicht, aber was ist denn aus wissenschaftlicher Sicht so schlimm daran?**

Da wir tagsüber nicht mehr draußen sind und die Nacht mit künstlichem Licht erhellen, bringen wir unsere innere Uhr aus dem Takt. Sie verrutscht nach hinten, und wir werden immer später müde und immer später wach. Das führt zu chronischem Schlafmangel.

**Eine Zivilisationskrankheit?**

Ja. Die innere Uhr von Naturvölkern ist viel früher dran, da dort die Unterschiede zwischen Tageslicht und nächtlicher Dunkelheit viel stärker sind. Im Gegensatz wird es um uns herum niemals richtig hell, aber auch niemals richtig dunkel. In geschlossenen Räumen bekommen wir nur etwa 200 Lux, während selbst an einem grauen, verregneten Tag draußen noch 10 000 Lux und ohne Wolken über 100 000 Lux sind.

**Und als Folge von all dem Steuern wir auf eine übermüdete Gesellschaft zu?**

Nein, wir steuern nicht mehr darauf zu. Wir sind längst schon mittendrin!

**Inwieweit lässt sich der menschliche Biorhythmus eigentlich beeinflussen? Angenommen, ich komme morgens schlecht aus den Federn. Lässt sich das ändern, etwa, indem ich früher schlafen gehe?**

Die einzige Stellschraube für die innere Uhr ist Licht. Früher aufzustehen und dann mit der U-Bahn ins Bürodämmerlicht zu fahren stellt sie leider nicht um. Wenn Sie aber ab sofort tagsüber draußen arbeiten und nach Sonnenuntergang die Dunkelheit aushalten - ohne Smartphone-Display und TV - synchronisiert sich Ihre innere Uhr und somit auch Ihr Schlaf-Wach-Rhythmus.

**Lässt sich denn vielleicht das Schlafbedürfnis abtrainieren, so dass ich zum Beispiel statt der durchschnittlichen sieben Stunden nur noch mit fünf pro Nacht auskomme?**

Nein, das geht nicht ohne Nebenwirkungen. Sie bekommen zwar mehr Wachzeit, können diese aber so schlecht nutzen, dass Sie unterm Strich sogar an Effizienz verlieren.

**Das dürfte jetzt aber alle enttäuschen, die davon träumen, effizienter zu werden.**

Was sollte an diesem Traum wunderbar sein? Ich sage immer: Schlaf nimmt der Wachzeit nichts weg, sondern macht sie erst möglich!

Die Fragen stellte **Claudia Obmann**.