

Im Geschäft einfach alles am Laufen halten

Immer mehr Topmanager entdecken das Laufen für sich – aber auch für Mitarbeiter wäre es leistungsfördernd. Der einstige Banker und jetzige Lauftrainer Andreas Butz erklärt im Gespräch wieso.



Andreas Butz war Topmanager und entdeckte dann das Laufen für sich.

Die Laufschuhe hat Andreas Butz immer dabei. Der Ex-Banker und Vorstandssprecher ist jetzt als Motivations- und Lauftrainer unterwegs und berät Firmeninhaber wie Topmanager, wie sie noch mehr Kraft aus ihrem eigenen Wohlbefinden schöpfen können. Er plädiert dafür, dass alle Mitarbeiter noch mehr laufen sollten.

Wieso ausgerechnet laufen?

► **Butz:** Laufen ist ein Allheilmittel. Wenn es das als Wunderpille auf Rezept gäbe, müsste man sie jedem verschreiben. Laufen macht schlank, trainiert die Muskulatur, senkt den Blutzucker... – egal, was wir uns überlegen, laufen ist dafür der richtige Weg. Einerseits ist es optimal, um Krankheiten zu therapieren oder besser gar nicht erst krank zu werden, auf der anderen

Seite ist es auch eine Wunderpille fürs Mentale. Gemeinsames Laufen macht gelassen, es macht glücklich, es entspannt. Für andere ist Laufen, wenn sie richtig Gas geben können, eine Möglichkeit, sich auszupowern. Es wäre klasse, wenn jeder täglich 30 bis 40 Minuten laufen würde.

Das bringt doch aber dem Unternehmen keinen Mehrwert.

► **Butz:** Ganz im Gegenteil. Es gibt Studien, die ermittelt haben, dass Arbeitszeit umgewandelt in Sportzeit die Produktivität steigert. Man hat verschiedene Arbeitsgruppen untersucht. Eine davon musste eine Zeit lang wöchentlich zweieinhalb Stunden Sport treiben. Die Gruppenmitglieder waren nicht nur weniger krank, sondern auch in der Arbeitszeit deutlich produktiver.

Sollten Arbeitgeber fürs Joggen ihrer Angestellten extra Arbeitszeit zur Verfügung stellen?

► **Butz:** Ja. Aus Arbeitgebersicht gibt es nichts Besseres, als seine Arbeitnehmer zu Ausdauersport anzuhalten. Wer morgens vor der Arbeit joggt, ist leistungsfähiger als diejenigen, die sich erst einmal in der Kaffeeküche treffen und einen Espresso brauchen, um richtig wach zu werden. Aus Arbeitnehmersicht ist die geschenkte Joggingzeit Luxus, den der Arbeitgeber zur Verfügung stellt.

Unternehmer verweisen dann gern aufs firmeneigene Fitnessstudio. Was erwidern Sie?

► **Butz:** Das Schöne am Laufen ist ja, dass es null Investitionen für die Arbeitgeber bedarf. Viele Unter- ►►

„Wenn ich in der Mittagspause joggen gehe, hat der Tag für mich zwei Vormittage.“

Schweizer Topmanager

► nehmen geben Geld für computergerechte Arbeitsplätze aus, für besondere Stühle, ja sogar für ein eigenes Fitnessstudio – aber ihren Mitarbeitern die Möglichkeit zu geben, zu joggen, würde sie nichts kosten.

Wie stellen Sie sich das vor?

► **Butz:** Das Initiieren eines Firmenlauftreffs nach der Arbeit ist gerade einen Mausklick entfernt. Per Mail legen Sie als Chef einen Zeitpunkt fest. Gemeinsam läuft man los, zum Beispiel in drei Leistungsgruppen, die Laufanfänger, die bereits erfahrenen Hobbyläufer und die ambitionierten Cracks. Dann treffen sie sich nach einer Stunde alle Gruppen wieder am Ausgangspunkt. Weil Läufer unkompliziert sind, ziehen sie nach dem Lauftritt nur trockene Sachen an, fahren heim und duschen dort. Das kostet die Unternehmen nichts, sie profitieren aber von den leistungsfördernden Auswirkungen, der Gesundheit ihrer Mitarbeiter und der Teambildung.

Das gilt für andere Sportarten auch...

► **Butz:** Laufen ist sofern immer der beste und erste Weg, weil man in kurzer Zeit viel erreichen kann. Es gibt Studien, die ermittelt haben, mit welchem Sport ich in kürzester Zeit viele Kalorien verbrennen kann. Wenn man dies als Indikator für Effektivität nimmt, ist Laufen deutlich effektiver als Walking oder



Lieber Wasser als Süßgetränke oder Kaffee zum Meeting bereit stellen.

Bild: cut/fotolia

Radfahren. 40 Minuten Laufen oder 120 Minuten Walken bzw. Radfahren für gleichem Kalorienumsatz, jeder hat die Wahl.

Wann sollte man laufen?

► **Butz:** Wer morgens die Chance hat, 40 Minuten laufend eine Sauerstoffdusche zu nehmen, kommt energiegeladener und möglicherweise mit vielen Ideen ins Büro. Wer in der Mittagspause joggt – einige Unternehmen stellen ja Duschen zur Verfügung – der erlebt kein Tagesstief. Ein Schweizer Banker hat kürzlich zu mir gesagt: „Wenn ich einmal pro Woche in der Mittagspause laufe, dann hat der Tag für mich zwei Vormittage.“ Und abends för-

dert das Laufen den Stressabbau und macht aus gestressten Managern und Mitarbeitern gelassener Familienmenschen.

Wer richtig joggt, der kann sich dabei unterhalten. Wieso hält man Konferenzen nicht im Laufen ab?

► **Butz:** Wenn wir Meetings nach Effektivitäts-, Kreativitäts- oder Produktivitätskriterien beurteilen würden, wäre diese Form das Optimale. Die meisten Meetings sind Sitzmeetings, dazu wird oft noch etwas zu knabbern gereicht. Will man die Effektivität erhöhen, schwenkt man auf Stehmeetings um. Die ersten Unternehmen haben das erkannt. Meetings, die vorher 90 Minuten

gedauert haben, dauern im Stehen nur noch 60. Der Körper ist gestreckt, das Blut fließt besser, es funktioniert.

Ist der Weg zum Laufmeeting noch weit?

► **Butz:** Es gibt den Trend, Meetings im Gehen, Wandern oder im Joggen abzuhalten. Das erlebe ich in kleinen Gruppen in der Wirtschaft sogar öfters. Der Volkswagen-Chef in China läuft regelmäßig mit seinen zwei Generalsekretären, um sich auszutauschen. Gemeinsamer Sport verbindet, schafft Nähe und Vertrauen. Dass die Geschäftsführung, die Abteilungsleiter oder die

Führungskräfte gemeinsam joggen, ist aber noch die Ausnahme.

Sie haben im vergangenen Dreivierteljahr mit 30 Führungskräften über ihr Laufverhalten gesprochen. Oft auch beim Laufen...

► **Butz:** ...und dabei bin ich kürzlich bei Franziska Tschudi, CEO der Schweizer Wicor-Gruppe, etwas „abgeblitzt“. Sie meinte: „So lange möchte ich heute nicht mit Ihnen laufen, heute Abend kommen noch die Jungs von der Steuerprüfungsgesellschaft, mit denen habe ich noch ein Arbeitsjogging.“ Da habe ich gern verzichtet. Wenn der Körper in Bewegung ist, ist auch der Kopf beweglicher, das Gehirn wird besser durchblutet, die Sauerstoffdusche tut ihr Übriges und dann kommen tolle Ideen heraus. Aber das ist noch der Luxus auf Ebene der Topmanager.

Auch Sie waren einst einer. Jetzt sind Sie Lauftrainer. Woher kam das Umschwenken?

► **Butz:** Ich hatte 1999/2000 binnen eines Jahres zwei Hörstürze. Das kam vom Stress und war für mich das Zeichen, etwas anders machen zu müssen. Ich nahm mir eine einjährige Auszeit von meinem damaligen Managerleben, beschäftigte mich intensiv mit Bewegung und Ernährung und wurde wieder gesund. Gerade das Laufen hat aus mir wieder einen glücklichen und leistungsfähigen Menschen gemacht. Ich begann meine Erfahrungen mit

anderen zu teilen und fand mich plötzlich in der Rolle des Coachs wieder. 2002 entschied ich mich mein damals zugegebenermaßen noch Halbwissen hauptberuflich weiter zu geben. Heute bin ich fünf-facher Buchautor, veranstalte Laufcampus auf Mallorca und in der Schweiz und bin einer der gefragtesten Lauf- und Motivationstrainer.

Wer aber gesundheitsbedingt nicht laufen kann...

► **Butz:** ... der sollte mit Walking anfangen. Zu empfehlen ist grundsätzlich alles, was draußen stattfindet und ausdauernd ist. Ob das Walken, Wandern, Inlineskaten, Klettern oder Mountainbiking ist – von mir aus. Hauptsache draußen.

Wieso?

► **Butz:** Outdoorsport ist dem Fitnessstudiosport immer vorzuziehen, weil einfach die Sauerstoffdusche eine größere ist. Um das zu verstehen, braucht man sich nur mal zu überlegen: Ohne feste Nahrung kommt man ungefähr drei Wochen aus, ohne Flüssigkeit ungefähr drei Tage, aber ohne Sauerstoff vielleicht drei Minuten. Wer sich das vor Augen führt, weiß, wie wichtig Sauerstoff für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist. Durch das Ausdauernde wird die Durchblutung angeregt, die Energieversorgung ist eine bessere, die Wirkung ist eine größere. Wer in kürzester Zeit viel erreichen will, sollte sich die Laufschuhe anziehen.

Und im Büroalltag stellt ein guter Chef seinen Mitarbeitern Wasser hin, serviert Studentenfutter, aber keinen Kaffee...

► **Butz:** Ideal wäre es. Auf dem Konferenzstisch steht stilles Wasser und keine Limonade. Gäste bekommen keine Käsehäppchen oder Fleischwurstsemmeln, sondern einen Obstteller serviert. Dazu steht noch ein kleiner Teller mit Messern auf dem Tisch, mit denen sich die Gäste dann den Apfel aufschneiden können. Obst ist nicht nur schick und trendy und signalisiert, „Wir sind ein gesundheitsbewusstes Unternehmen“, sondern ist auch die bestmögliche Nervennahrung. Wenn man Obstteller an der Rezeption oder dem Sekretariat hinstellt oder den Mitarbeitern im Büro zur Verfügung stellt, ist das ideal. Wasser ist das Getränk Nummer eins. Stilles ist dabei besser als sprudeliges. Koffein putscht auf, schadet kaum, hat mit Gesundheit und Förderung der Leistung nichts zu tun.

Man muss aber auch nicht darauf verzichten, oder?

► **Butz:** Nein. Es ist ein Genussmittel. Der gute Chef lässt statt bei Wasser und Brot bei Obst und Nüssen arbeiten und tauscht den Kaffeeautomaten gegen eine Espresso-Maschine aus. Espresso ist ebenso voll im Trend und dazu noch deutlich magenschonender. Eine Tasse Kaffee hat übrigens in etwa so viel Koffein wie drei Espresso.

Gespräch: Sebastian Helbing



Auf die Mischung kommt es an: Mit seinen Klienten sucht Andreas Butz nach der Balance zwischen Arbeit und Laufen. Bild: zg

DER EXPERTE RÄT: ZEHN TIPPS FÜR DEN ARBEITSTAG

1. Lassen Sie Sauerstoff rein.

Öffnen Sie im Büro oder im Konferenzraum das Fenster so oft es geht. Sorgen Sie dabei auch mal für Durchzug, um den schnellen Luftaustausch zu ermöglichen.

2. Stellen Sie den Drucker nicht in Griffweite.

Der Drucker gehört nicht direkt neben den PC, sondern eher auf eine andere Seite des Zimmers oder gleich in einen anderen Raum, um so jede Chance zu nutzen, sich zu bewegen.

3. Lieber stehen als sitzen.

Immer mehr Geschäftsführer haben neben dem Schreibtisch auch noch ein Stehpult, damit sie einiges im Stehen erledigen können.

4. Schreiben Sie weniger Mails.

Gehen Sie lieber intern zum Kollegen. Es geht darum, jede Chance zu nutzen, um aufzustehen und den Körper in Bewegung zu bringen.

5. Treiben Sie am Schreibtisch Sport.

Dehnen Sie in regelmäßigen Abständen die Nackenmuskulatur. Es gibt unzählige Literatur über den Schreibtischstuhl als Sportgerät.

6. Schaffen Sie die Rückenlehne ab.

Ein Stuhl ohne Lehne zwingt dazu, sich ständig wieder aufzurichten. Was mit Sitzbällen anfing, ist mittlerweile bei einer Art Hocker angekommen. Bei Stühlen, bei denen Sie eher knien, achten Sie darauf, dass die Blutbahnen im Knie nicht allzu lange eingeeengt werden.

7. Nutzen Sie den Zehn-Minuten-Schlaf.

Powernapping ist äußerst effektiv. Noch ist es in unserer Kultur nicht angesehen, aber ich glaube, das wird sich ändern. Von SAP hörte ich jüngst, dass diese ihren Mitarbeitern sogar Ruheräume zur Verfügung stellt.

8. Essen Sie mehr Obst und Gemüse.

Finger weg von Currywurst mit Pommes, Wie-

ner Schnitzel oder Spaghetti Bolognese – den Top drei in deutschen Kantinen. Greifen Sie lieber regelmäßig zum Salat. Fastfood ist auch erlaubt – aber nur in Form von Banane, Apfel oder Möhre.

9. Gehen Sie nach dem Essen spazieren.

Schließen Sie die Mittagspause mit einem Spaziergang ab. So bekommt der Körper die Bewegung, die er braucht.

10. Futtern Sie als Snack Nüsse und Rosinen.

Verzichten Sie weitgehend auf Koffein und gesüßte Getränke. Setzen Sie lieber auf stilles Wasser und Studentenfutter – das ist der beste Snack für zwischendurch. Nüsse haben die Vitalstoffe, die das Gehirn braucht. Rosinen bieten den Zucker in natürlicher Form, der schnell ins Blut geht. Das Gehirn ist ja ein sehr energiebedürftiges Organ, deswegen halten Sie den Kohlenhydratspeicher stets gefüllt.

www.ubibene.eu

UBI BENE



DAS LIFESTYLE-MAGAZIN
DER METROPOLREGION RHEIN-NECKAR

IM HANDEL ODER ONLINE BESTELLEN!