

Gesunde Mitarbeiter: Win-Win-Situation für den Mitarbeiter und für das Unternehmen

Noch immer wird Gesundheit als Privatangelegenheit der Mitarbeiter und nicht als Kernaufgabe von Führung zur Produktivitäts- und Leistungssteigerung anerkannt. Die ÄQUILIBRIS Unternehmen unterstützen private und betriebliche Kunden zur Erreichung des Grundsatzes „gesunde Menschen in gesunden Unternehmen“.

Höhere Produktivität – Effizienz – Qualität – Unternehmens-Image – Innovationskapazität. Dies sind typischerweise genannte Leistungskomponenten von wettbewerbsfähigen Unternehmen in einer sich immer rascher verändernden Geschäftswelt. Diese Unternehmen benötigen Menschen, die die volle Leistungsfähigkeit basierend auf einem gesunden Körper und Geist erbringen können – Tag für Tag. Die Unternehmen des ÄQUILIBRIS-Konzepts tragen mit grossem Erfolg dazu bei, dass Mitarbeiter anstelle von krankheitsbedingter Absenzen mit voller Leistungsfähigkeit ihren Unternehmen im hartumkämpften Wettbewerb zur Verfügung stehen.

Marco Caimi und Patrik Meier, stellen bei all den hochtechnischen und ausgereiften Maschinen und Systemen wirklich die Mitarbeiter im Zentrum der Wettbewerbsfähigkeit?

Patrik Meier: Ja, wir sind davon absolut überzeugt. Oder haben Sie schon einmal einen Computer gesehen, der einen KMU Betrieb als Geschäftsführer in den Erfolg gesteuert hat? Mir ist kein Unternehmen bekannt.

Marco Caimi: Dafür treffe ich im Gegenzug dazu täglich auf Menschen in Führungspositionen, welche den gesteigerten und weiter steigenden Anforderungen nur noch mit kompensatorischen Massnahmen wie der beschleunigte Griff zur Medikamentenschachtel, zu vermehrtem Alkohol- und Nikotinkonsum bis zu verstärktem Gebrauch von illegalen

Drogen entgegen können. Dabei sind es gerade die Führungspersonen mit deren täglich zu treffenden Entscheidungen, die einen enormen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Unternehmen haben. Ohne geeignete Präventivmassnahmen können die erhöhten Anforderungen zusammen mit dem täglichen Zeitdruck mittel- bis langfristig zu gesundheitlichen Beschwerden bis hin zum Burnout führen.

Gesunde Menschen als Basis für gesunde Unternehmen also?

Patrik Meier: Es spielen natürlich für gesunde Unternehmen bei weitem mehr Faktoren eine tragende Rolle. Aber es ist klar, dass z.B. eine Senkung der Fehltag- und Krankheitskosten zusammen mit einer Erhöhung der individuellen Leistungsfähigkeit zu einem grösseren Output führt. Genau diese positiven Effekte sind das Ziel der Unternehmen, welche unter dem Markennamen ÄQUILIBRIS vereint sind.

Marco Caimi: Das integrierte Konzept von ÄQUILIBRIS ist einzigartig und vereint unter dem gleichen Dach Arztpraxen, Reha-, Diagnostik und Trainingscenter ergänzt mit einem Unternehmen, welches integrierend Seminare für Privat- und Geschäftspersonen anbietet.

Was macht die Einzigartigkeit des ÄQUILIBRIS Konzepts aus?

Marco Caimi: Fernab von Modetrends bieten wir jobkompatible, alltagstaugliche und wirkungsvolle



Methoden zur Erhaltung und Verbesserung des physischen und psychisch-mental Wohlbefindens. Die Eckpfeiler des Konzepts bilden die Komponenten Kraft, Ausdauer, Ernährung und mentale Stärke.

Wer Ausdauer- und Krafttraining propagiert, wer über Ernährung doziert und Motivation anspricht, macht sich aber per se verdächtig!

Marco Caimi: Um Leistung auf hohem Niveau, und auf einem solchen befindet sich unsere Geschäftswelt, zu erbringen, benötigen wir optimale physische und psychische Ressourcen. Die sind nicht selbstverständlich gegeben und sollten wie Mitarbeiter und Kunden gepflegt werden. Wer nicht bereit ist, dies einzusehen, wird früher oder später einen psychophysischen Zusammenbruch erleben. Dann ist es aber zu spät für kosten-

günstige Präventivmassnahmen.

Patrik Meier: Im Zentrum unserer Unternehmen stehen die Förderung der Eigenverantwortung und damit die Hilfe zur Selbsthilfe. Es geht um einen Paradigmenwechsel hin zur Aktivierung der Motivation täglich an den wichtigsten Menschen zu denken, und sich der Gesundheit und körperlichen und mentalen Fitness und damit Leistungsfähigkeit oberste Priorität einzuräumen.

Bei ÄQUILIBRIS wird der Kraft einen enorm hohen Stellenwert beigemessen. Dies ist eher selten in Gesundheitsprogrammen zu finden. Warum?

Marco Caimi: Die Muskulatur als hochgradig stoffwechselaktives Gewebe, welches durch gesundheitsorientiertes Krafttraining sicher und gefahrlos aufgebaut werden kann, ist bei vielen Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Störungen des Fettstoffwechsels, aber auch Bluthochdruck und Übergewicht/Fettsucht) das Schlüsselgewebe mit positivem Einfluss. Muskulatur ist stoffwechselfähig 25-mal so aktiv wie Fett und dieses wird praktisch ausschliesslich in der Muskulatur verbrannt.

Patrik Meier: 80% unserer Bevölkerung leidet phasenweise oder permanent an Beschwerden der Wirbelsäule, die bereits heute den häufigsten Berentungsgrund darstellen. Wenn man bedenkt, dass aus Erfahrung 90% der Rückenbeschwerden auf eine zu schwache Muskulatur zurückzuführen sind, ist klar ersichtlich, warum wir der Kraftkomponente einen so wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung beimessen.

Die Säule „Ausdauer« ist ja bei weitem nichts Neues. Warum tun wir uns so schwer damit?

Marco Caimi: Weil wir zu faul sind! Die Verlockung nach der Arbeit sich

direkt in den Homedress zu stürzen und vor dem Fernseher zu hängen ist scheinbar sehr gross. Sind wir einmal im Fitness-Studio oder im Jogginganzug, ist die Motivationsstufe schon überschritten. Wir von ÄQUILIBRIS versuchen unseren Kunden die Vorteile eines moderaten Ausdauertrainings näher zu bringen: Senkung von Körperfettanteil, Blutdruck, Puls und Cholesterin. Zudem nimmt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko ab.

Patrik Meier: Gerade beim Ausdauertraining wird sehr oft zu Beginn weit über das Ziel hinausgeschossen. Bereits in den ersten Trainingseinheiten wird versucht alles nachzuholen, was man in der Vergangenheit vernachlässigt hat. Dies mit dem Resultat, dass man völlig ausgepowert und weit weg vom Ziel der Gesundheitsförderung die Laufschiene gleich wieder in den verstaubten Schuhschrank stellt. Gesundes Ausdauertraining findet im „grünen« Herzfrequenzbereich statt. Dieser grüne Bereich lässt man sich von Vorteil beim Sportmediziner austesten.

Was finden Ihre Kunden im Hause ÄQUILIBRIS?

Patrik Meier: ÄQUILIBRIS TRAINING vermittelt Kraft- und Ausdauertraining an qualitativ besten Maschinen. Jedem Betrieb ist eine ärztlich geleitete und inhouse betreute medizinische Kräftigungstherapie, die ÄQUILIBRIS REHAB angeschlossen. Die vermittelten Therapie- und Trainingsprinzipien beruhen auf wissenschaftlicher Basis und entziehen sich dadurch sämtlichen kurzlebigen Modetrends.

Marco Caimi: ÄQUILIBRIS SEMINARE garantiert die permanente Mitarbeiter-, Patienten- und Kundensschulung. In der Weiterbildung und Schulung stehen die 4 Säulen, die das ÄQUILIBRIS-Dach tragen, im Vordergrund. Man wird während

einem Seminar weder zusammen über Scherben noch über glühende Kohlen gehen. Interaktive Vorträge von mir über die vier Säulen Ausdauer, Kraft, Ernährung und Motivation werden gepaart mit praktischen Erlebnissen zur Förderung der persönlichen und betrieblichen Leistungsfähigkeit.

Frage zum Schluss: sind ÄQUILIBRIS-Mitarbeiter preussische Disziplinfanatiker, die nur kalt duschen und auf dem Nagelbrett schlafen?

Marco Caimi: Mitnichten! Ein ganz klares Nein gibt es nur zu Frittiertem und Nikotin. Wir sagen ja zu allem Guten, wie einen guten Tropfen Rotwein, ein kühles Bier oder eine gute Schokolade.

Patrik Meier: Also, Ja zu Genuss ohne Reue – Ja aber auch zu regelmässigem Training als körperhygienische Massnahme!



ÄQUILIBRIS TRAINING
Hirschgässlein 30
4051 Basel
Tel. 061 273 42 92

Güterstrasse 8
4402 Frenkendorf
Tel. 061 901 60 00

info@aequilibris-training.ch
www.aequilibris-training.ch

ÄQUILIBRIS Seminare AG
Hirschgässlein 30
4051 Basel
Tel. 061 225 92 77

seminare@aequilibris.ch
www.aequilibris.ch