

# In einem gesunden Körper ...

Oliver Bendel

»Mens sana in corpore sano.« Der vermeintliche Spruch des römischen Dichters könnte als Motto über einem Fitnesscenter prangen. Dieses ist heutzutage oft einsehbar. Dass man seine Muskeln stählt, wird nicht mehr hinter Mauern versteckt (und auch nicht, dass man seine Haare waschen, schneiden und föhnen lässt). Man wird zur wohlproportionierten Puppe im Schaufenster. Mit dem Unterschied, dass man die Gliedmaßen bewegt, man sich im Körperlichen verändert, dass die Passanten die Fortschritte erkennen, wenn sie Woche um Woche vorbeischiendern – die körperlichen Fortschritte und die geistigen, wenn sie in den Gesichtern lesen können. Nur wirken diese gar nicht intelligenter nach ein paar Monaten der Ertüchtigung. Das wollen sie auch nicht. Womöglich sollte der Fitnessclub in Süddeutschland, der tatsächlich das genannte Motto gewählt hat, dieses bald ändern.

Dafür spricht noch ein anderer Punkt. Wenn man Juvenal im Original liest, stellt man irgendwann fest, dass er sich nirgendwo in der oben erwähnten Weise geäußert hat. Vielmehr steht im zehnten Teil der Satiren, in den Saturia X: »ut tamen et poscas aliquid uouesque sacellis exta et candiduli diuina tomacula porci, orandum est ut sit mens sana in corpore sano«, wobei der letzte Teil übersetzt etwa »beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei« lautet. Der Dichter macht sich über seine Mitbürger lustig, die sich mit Fürbitten an die Götter wandten wie Holtby und Özil vor dem Match. Und die sich ganz ihrem Körper, weniger ihrem Geist widmeten. Wenn Nationalspieler auf dem Fußballfeld die Hymne singen, gewinnt man selten den Eindruck, dass sich die Intelligenzija eines Landes versammelt hat. Bei anderen Sportlern kann das anders sein, und gerade den Leichtathletikern und Leichtathletikerinnen, die Juvenal vor Augen gehabt haben muss, den Männern im Adamskostüm und

den Bikinimädchen, ist eine gewisse geistige Beweglichkeit anzumerken. Sein Spott wäre wohl ungleich größer gewesen, wenn er ein Fußballstadion oder Fitnessstudio betreten hätte.

## Betriebliche Gesundheitsförderung: Unternehmen mit »Muckibude«?

Betriebliche Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement haben viele Facetten und es glitzert geradezu vor lauter Fach- und Lachbegriffen. In manch einem Unternehmen findet sich schlicht und ergreifend eine Muckibude. Ob man will, dass die Mitarbeitenden klüger werden, sei dahingestellt. Sicher will man, dass sie weniger oft fehlen. Der gesunde Körper als der anwesende, und auch als der leistungsfähige, wenn es um physische Aktivitäten geht. Der Chef nickt wohlwollend, wenn man in den Pausen das Laufband betritt oder die Hanteln stemmt. Wenn man ohne Zeitverlust die Arbeit wieder antritt, sich verschwitzt zu den Kolleginnen und Kollegen begibt. Der eine oder andere Schweißtropfen fällt auf die Tastatur, auf die Maschine oder auf die Pizza. »Panem et circenses« fällt einem dazu ein, ein anderes Bonmot von Juvenal, »Brot und Spiele«. Wobei dort, wo körperliche Arbeit geleistet werden muss, also auch in der Pizzeria oder in der Bäckerei, ein Trainingsangebot in der Regel fehlt.

Was Juvenal über die Anstrengungen der Wirtschaft denken würde? Wir können ihn nicht mehr fragen. In einem toten Körper wohnt gar kein Geist, weder ein gesunder noch ein kranker, und es zuckt auch keine Zunge in der Höhle. Was er gedacht hätte, als die Nationalsozialisten ihn missbrauchten? Auch das können wir ihn nicht mehr fragen, so wie wir die Meinung von Richard Wagner und Karl May nicht einholen können, dieser Lieblinge des Wahnsin-

nigen aus Braunau. Interessanterweise ist Bewegung, wie die moderne Medizin weiß, durchaus auch gut fürs Gehirn, wegen der Durchblutung. Wenn das Unternehmen seine Mitarbeitenden in dieser Hinsicht fördert, profitieren demnach sowohl Körper als auch Geist. Es könnte, jenseits der Fitnessstudios und -räume, zu Übungen auf dem Parkplatz einladen oder zum Spaziergang um das Gebäude herum. Oder zur eigentlichen Bürogymnastik, zwischen Schreibtisch und Regal.

## Sportartenportfolio deutscher Unternehmen

In Wirklichkeit wird mehr geboten: bei der Deutschen Bank ein Portfolio mit über 30 Sportarten; bei SAP ein Paket mit Aerobic, Spinning, Aquafitness und Taichi. Andere Konzerne und KMU setzen auf Pilates, Zumba und Stepptanz, inklusive Anleitung – und auf Klettern. Bei Risikosportarten ist man insgesamt zurückhaltend, wobei das gemeinsame Skifahren hoch im Kurs steht, nicht gerade wöchentlich, aber als verbindendes Event. Man will einen fitten, keinen kaputten Arbeitnehmer zurückhaben. Grundsätzlich fragt sich, ob Sport die Lösung ist. Laufen und Luft bewirken bereits Wunder. Der Spruch »Sport ist Mord« stammt nicht von Juvenal, sondern von Churchill. Hoher Blutdruck, ein Herzinfarkt und andere Leiden hielten ihn nicht davon ab, uralt zu werden. Ein Bestandteil seines Namens, nämlich »chill«, wurde zum Motto der Generation Y. »Difficile est saturam non scribere«, hat Juvenal gesagt: »Es ist schwierig, keine Satire zu schreiben«. Die Generation Z treibt kaum noch Sport, weil man dabei nicht oft genug online sein kann. Games, bei denen man herumhüpft, werden nach einer Weile unerträglich, wenn man seine Nachrichten nicht abrufen kann, sodass man herumhampelt, herummosert – und endlich in gewohnter Manier herumdaddelt.

Bei der Umsetzung im Unternehmen sind Regelungen und Hilfestellungen erforderlich. Man kann Arbeitsplatzgesundheit, Unfallverhütungsmaßnahmen, Krankschreibungsprozesse, Wiederaufnahmerichtlinien und Entstressungsansätze definieren – und eben Fitness- und Sportangebote. Diese müssen freiwillig sein. Sie sollten Mitarbeitende nicht bloßstellen. Nicht jede und jeder will sich im Aerobicdress oder in Badeshorts präsentieren – oder im Bikini, wie die berühmten Mosaikmädchen der Villa Romana del Casale auf Sizilien. Und schon gar nicht »gymnos«, also nackt, um ins Altgriechische zu wechseln. Man sollte das Neutralitätsgebot nicht verletzen. Wenn man beim Yoga die Sonne anbetet oder den Arbeits- als Kraftort bezeichnet, könnten Aufgeklärte abgestoßen sein. Man sollte die Versicherungsleistungen abklären. Der jährliche Skiausflug ist vom Schutz meist ausgenommen. Das wöchentliche Training nicht. Nicht zuletzt muss man bedenken, wie eingangs erwähnt, dass der bewegte Körper schwitzt. Umkleide- und Duschkabinen ersparen optische und olfaktorische Zumutungen. Natürlich will niemand, anders als suggeriert, dass sich jemand verschwitzt neben einem platziert. Und der Schweiß in den Latte Macchiato fällt.

Diese Kaffeevariante ist in Deutschland seit langem erhältlich. Der Verfasser hat sie um 1991 in dem Lokal in der Stadt an

der Donau eingeführt, in dem er gearbeitet hat, um sein Studium am Bodensee zu finanzieren. Um dem Original zu huldigen und Transparenz trotz des Milchigen zu schaffen, hat er sie Latte Plagiato genannt. Die hohen Gläser mit den langen Löffeln erfreuten sich großer Beliebtheit. Bis heute werden sie im Ulmer Brettle an den Tisch gebracht. Da man mit der Zeit geht, kann man auch Roibusch- und Yogi-Tee sowie Java-Chai-Latte bestellen. In anderen Situationen greift man zu isotonen, hypotonen und hypertonen Getränken oder zu Energy Drinks mit Zucker und Koffein. Ein Unternehmen, das um die Gesundheit seiner Mitarbeitenden besorgt ist, kann auch hier ansetzen, kann Mineralwasser kostenlos offerieren und Früchtekörbe, kann in der Kantine die Deklaration der angebotenen Menüs verbessern und die Palette vegetarischer Gerichte erweitern.

### Vorbild Hochschulen

Dabei könnten sich Unternehmen auch an Hochschulen orientieren. Dort ist es seit den 1980ern selbstverständlich, unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse zu berücksichtigen. Längst haben nicht alle Universitäten und Fachhochschulen ihre Hausaufgaben gemacht und nicht wenige von ihnen unterliegen dem Diktat der Essenslie-

feranten. Aber die Studierenden sowie die Lehrenden und Forschenden sind ebenso leistungsbereit wie anspruchsvoll. Ein gesunder Geist, ein wacher, reger Verstand, ist, wenn er die Zeit dazu hat, durchaus an einem gesunden Körper interessiert. Zugleich hat man, wenn es sich um einen kranken, aufgedunsenen, unansehnlichen Körper handelt, nirgendwo so viel Verständnis dafür wie im Schoß der Alma Mater. Auch daran könnten sich Betriebe ein Beispiel nehmen. Sie sollten kranke Mitarbeitende nicht weniger schätzen als gesunde. Sie haben sicherlich Anspruch auf Leistung, aber Menschen haben vor allem Anspruch darauf, Menschen zu sein.



**Prof. Dr. Oliver Bendel**

Professor für Wirtschaftsinformatik, Hochschule für Wirtschaft in Basel, Brugg-Windisch und Olten (Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW), freier Schriftsteller  
[www.oliverbendel.net](http://www.oliverbendel.net)