

Juni 2015



BILANZ

Das deutsche Wirtschaftsmagazin

®

DER HAMMER:
Kühne trifft den Naael
auf den Kopf

KULTFIGUR
DER FIRMENJÄGER:
KKR-Boss
George R. Roberts im
Exklusiv-Interview

STEIFE LINKE,
RECHTE GERADE:
Moskaus Mittelschichtler
trainieren den
Klassenkampf

ALLES WÄCHST UND BLÜHT UND GEDEIHT!
EINE REISE DURCHS DEUTSCHE GRÜNDERLAND



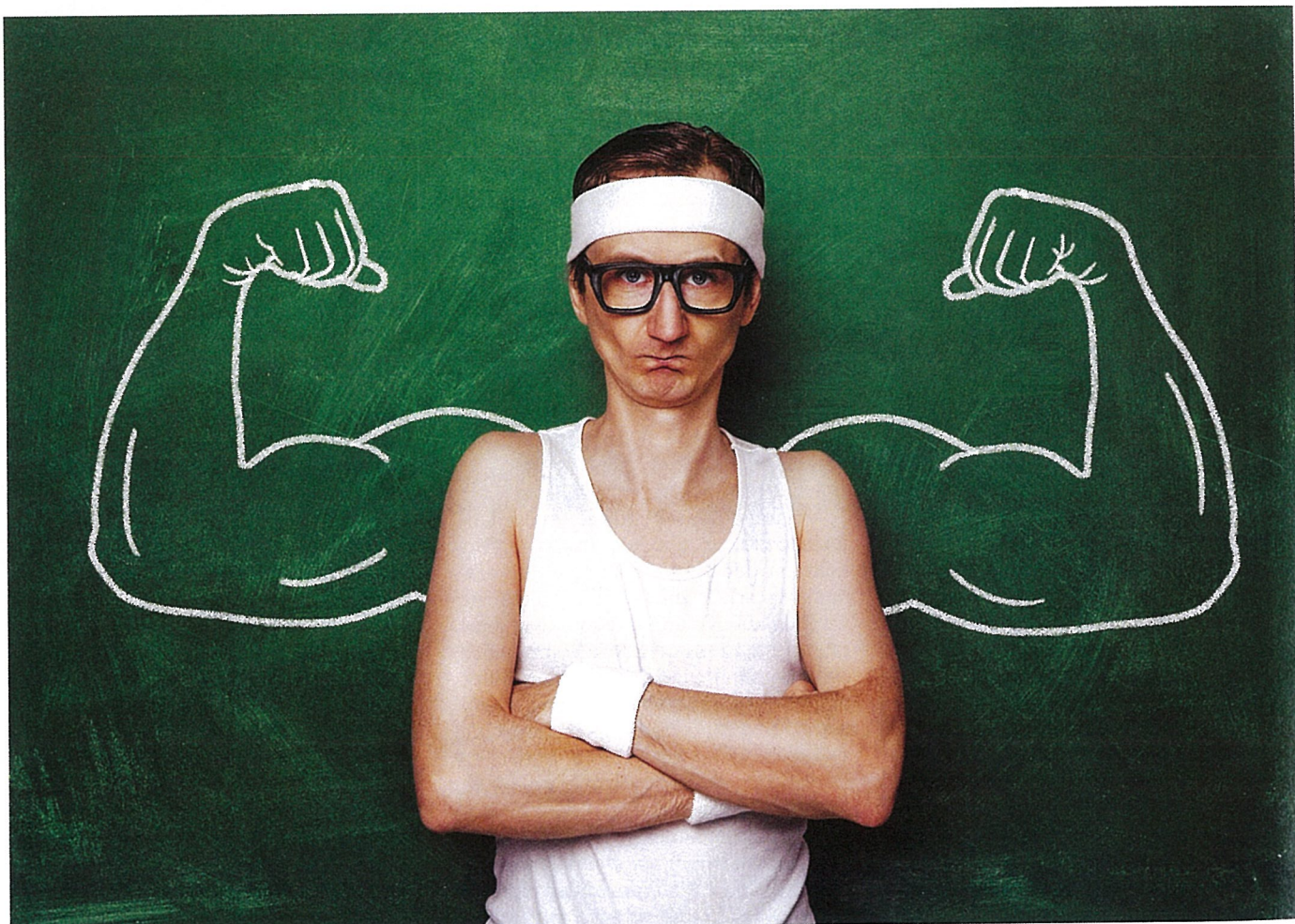
- ALEXANDER BAUMANN
- JAN BECKERS
- JENS BEGEMANN
- SASKIA BISKUP
- CHRISTOPH BORNSCHEIN
- JULIA BÖSCH
- CARSTEN COESFELD
- LEA-SOPHIE CRAMER
- RALPH DOMMERMUTH
- MARIO EIMUTH
- GÜNTER FALTIN
- STEFAN GLÄNZER
- DIRK GRABER
- FELIX HAAS
- FABIAN HEILEMANN
- INGMAR HOERR
- SUSANN HOFFMANN
- JENS IHLENFELD
- LEA LANGE
- BEN LIPPS
- FLORIAN MEISSNER
- JUSTIN O'SHEA
- BENJAMIN OTTO
- ANDREA PFEIFER
- ANDREA PFUNDMEIER
- HEIKO RAUCH
- CHRISTIAN REBER
- ANDREAS REIFFEN
- RUBIN RITTER
- OLIVER SAMWER
- HARPREET SINGH
- MANUEL STRÄGER
- WILKE STROMAN
- HOLGER TESKE
- HEIKO TSCHISCHWITZ
- STEPHAN UHRENBACHER
- KONSTANTIN URBAN
- GREGOR WALDSTEIN
- KAI WAWRZINEK
- NICOLAS ZIMMER

GENIESEN BERUHIGT!

Wer fleißig, emsig und tüchtig ist und manchmal auch für zwei arbeitet, der muss Kopf und Körper in Form und Schuss halten. Der Mediziner THOMAS WENDEL hat drei Experten gefragt, was ihrer Meinung nach dabei hilft: einen Bergsteiger, einen Koch und einen Bankier, der in seinem ersten Leben Herzchirurg war. Ihre Antworten sind überraschend.

Kardamom und Ingwer machen fit für den Überlebenskampf in den Management-Etagen.

P
R
I
V
A
T



/

76

/

Die innere Drehzahl senken

NERVENsache: BERGSTEIGER
THOMAS BUBENDORFER

WENDEL: Herr Bubendorfer, Sie wollen Managern beibringen, wie sie ihre Leistungsfähigkeit steigern und gleichzeitig ihre „innere Drehzahl“ senken können. Dabei spielt für Sie das vegetative Nervensystem eine zentrale Rolle. Warum?

BUBENDORFER: Ich stelle bei Managern immer dieselben Probleme fest: Wie Spitzensportler erbringen sie eine sehr einseitige Leistung. Bei ihnen wird halt nicht der Körper, sondern vor allem der Kopf beansprucht. Den ständigen mentalen Hochleistungen stehen aber – großer Unterschied zum Spitzensport – keine entsprechenden Ruhephasen gegenüber, sodass durch die einseitige Dauerbelastung Defizite entstehen, nicht nur körperliche, also bei Kraft, Fitness, Gewicht, Gesundheit, sondern vor allem solche der Erholungsfähigkeit, also im vegetativen Nervensystem. Die Defizite hier könnte man heute sehr präzise messen, aber das wird in keinem mir bekannten Gesundheitssystem eines Unternehmens getan. Gemessen wird immer nur die Leistungs- und nicht die Erholungsfähigkeit. Der Mensch ist aber ein äußerst kompliziertes Gesamtkunstwerk. Es ist gerade für Menschen, die Hochleistungen erbringen – egal ob Manager oder Sportler –, entscheidend, dass sie möglichst im Gleichgewicht sind.

W Ihnen geht es um die sogenannte Eumetrie.
B Genau, diesen Begriff haben schon die alten Griechen für das „Schönmaß“, also das Gleichgewicht, verwendet. Wer nachhaltig leistungsfähig sein will, muss diese Eumetrie finden.

W Als Mediziner kann ich das nur bestätigen: Das Vegetativum sollte im Gleichgewicht sein. Man kann es sich bildlich wie die Pedale eines Autos vorstellen: Nur wenn Gaspedal, also der Sympathikus, und Bremse, der Parasympathikus, auf einer Ebene sind, finden wir die Eumetrie. Viele beschreiben das auch mit „der Mensch befindet sich im Lot“ oder eben „im inneren Gleichgewicht“.

B Es ist ganz einfach: Wer sich nicht erholen kann, der erhöht ständig seine innere Drehzahl, der braucht immer mehr Energie für dieselbe Leistung. Früher oder später wird dieser Mensch krank. Er „brennt“ aus. Ich

Kein Alkohol und keine Pharma-Experimente

GOLDMAN-SACHS-STRATEGIE
ALEXANDER DIBELIUS

Langstreckenflüge sind für jeden Manager eine Herausforderung. Sowohl das Fliegen nach Westen „mit der Uhr und dem Arbeitstag“ als auch Flüge nach Osten „gegen die Uhr und gegen den Arbeitstag“ führen den Organismus zum Teil an seine Grenzen. Wird der Mensch aus seinem gewohnten Schlaf-Wach-Rhythmus herausgerissen, benötigt der Körper bekanntlich mehrere Tage, um sich zu erholen. Im Gegensatz zu Urlaubsreisenden hält sich ein international tätiger Manager jedoch häufig nur wenige Stunden in einer anderen Zeitzone auf. Und es stellt sich daher die Frage, wie Reisen durch verschiedene Zeitzonen für den Körper optimal ablaufen können.

BEIM LANGSTRECKEN- FLUG NACH WESTEN EMPFEHLE ICH:

- Am besten nach einem Arbeitstag einen späten Nachmittags-/frühen Abendflug wählen,
- im Flugzeug essen,
- im Flugzeug nicht schlafen, sondern nur arbeiten oder dösen,
- nach der Ankunft kein Dinner mehr zu sich nehmen und gleich ins Hotel zu Bett gehen. Dies entspricht etwa einem europäischen Tag, an dem man erst sehr spät ins Bett kommt.
- Am nächsten Tag bereits um vier Uhr Ortszeit aufstehen (entspricht etwa zehn Uhr mitteleuropäischer Zeit), für eine Stunde Sport treiben. Nach dem Frühstück, bis etwa neun Uhr, ist Zeit für Telefonate und Korrespondenz mit Europa.
- Dann normaler Arbeitstag, den man nicht länger als zwei

Kardamom, der Kaugummi des Altertums

GEWÜRZKARDINAL ALFONS
SCHUHBECK ÜBER ...

... DIE OPTIMALE MANAGER-DIÄT:

Nahrungsmittel müssen zuallererst einmal „Lebens-Mittel“ sein. Das heißt, Leben und Vitalität müssen im Produkt noch enthalten sein. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, allesamt lebensnotwendig für unseren Körper, stecken nur in qualitativ hochwertigen Produkten. Manager, die täglich großen Belastungen ausgesetzt sind, mitunter auch viel reisen und durch verschiedene Zeitzonen fliegen, benötigen eine extra Portion Vitalstoffe. Obst und Gemüse, gegart und nicht verkocht, gehören hier täglich auf den Speiseplan – und Finger weg von allem, was in Fett ausgebacken wird!

... DEN SPEISEPLAN BEIM FC BAYERN MÜNCHEN:

Wir verwenden nur frischeste Zutaten, bestes Obst und Gemüse und kochen vor Ort auf dem Vereinsgelände täglich frisch. Wertvolle Speiseöle wie Omega-3-Öle und hochwertige Olivenöle, ausgewählte Gewürze und Vollkornprodukte beherrschen den Speiseplan. Bei Auswärtsspielen nehmen wir quasi die ganze Küche mit, inklusive aller Gewürze und Öle, und kochen alles selbst, wobei wir Fleisch und Fisch immer vor Ort frisch in den Markthallen einkaufen.

... DIE RENAISSANCE DER „ARME-LEUTE-KÜCHE“:

Ich habe für diese Art der Ernährung den Ausdruck „Flexitarier“ erfunden, denn es gab Zeiten, in denen man kein oder nur sehr wenig Fleisch essen konnte, dafür mehr Obst und Gemüse. Fleisch war kostbar, stand nur ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan. Suppen, eine richtige Rindssuppe oder eine Hühnersuppe zum Beispiel, beide sehr wertvoll vom Nährwert her, kamen hingegen mehrmals pro Woche auf den Tisch. Es ist schade, dass „richtige“ Suppen

B
I
L
A
N
Z

/

J

n

i

/

2

0

1

5

/

77

/

will den Menschen zeigen, wie sie vor allem im vegetativen Nervensystem ein Gleichgewicht herstellen können.

W *Erklären Sie es uns.*

B Gerade Hochleister müssen ständig daran arbeiten. In einem einzigen Seminar kann man nicht lernen, welche Werkzeuge es braucht, um innere Ungleichgewichte auszugleichen. Ich begleite die Menschen immer langfristig, wir messen immer wieder in die verschiedenen Systeme hinein, denn nur mit klaren Daten und Fakten sind Nutzen und Entwicklung für den Manager nachvollziehbar.

W *Sie gehen mit Führungskräften gern in die Berge.*

B Ja, dort müssen sie nicht mehr den Chef, den CEO, spielen, da sind sie nur noch Mensch. Größe und Gewalt der Natur erzeugen immer eine sehr wohltuende Demut. Das lang dauernde, vor allem das langsame Gehen beruhigt den Parasympathikus, der an der unwillkürlichen Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs beteiligt und für die Erholung zuständig ist. Der Blick wird frei, die Dinge relativieren sich. Bildlich gesprochen tut sich eine Art „Vogelperspektive“ auf.

W *Welche Rolle spielt die Ernährung?*

B Ernährung ist selbstverständlich wichtig, erscheint mir aber zweitrangig. Ich verbringe viel Zeit damit, den Menschen die Bedeutung des Trinkens von stillem Wasser zu erklären, vor allem am Vormittag. Zu Trends wie vegan oder vegetarisch habe ich mich nie hingezogen gefühlt. Der Genuss ist mir sehr wichtig: Genießen beruhigt. Dazu gehört auch ein Glas Wein oder zwei. Heute weiß jeder, dass er sich am Abend den Bauch nicht mit Schweinsbraten vollstopfen soll.



THOMAS BUBENDORFER, 1962 in Salzburg geboren, gehört zu den bekanntesten Radikalbergsteigern, berühmt für seine halsbrecherischen Solo-Touren an den höchsten Wänden der Welt. Bubendorfer hat sieben Bücher geschrieben und das Trainingsprogramm „Intelligent Peak Performer“ entwickelt.

oder drei Uhr morgens MEZ ausdehnen sollte.

- Rückflug am besten am späten Nachmittag oder frühen Abend nach einem Arbeitstag.
- Vor dem Abflug nur eine leichte Speise zu sich nehmen und sich sofort im Flugzeug hinlegen und schlafen. Nach Möglichkeit viel trinken.
- Die Landung erfolgt dann in der Früh in Europa, und ein europäischer Arbeitstag kann nach kurzer Morgentoilette beginnen.

LANGSTRECKENFLUG NACH OSTEN:

- Leichtes Essen am Nachmittag im Flugzeug, dann im Flugzeug schlafen, und mit der Ankunft kann ein asiatischer Arbeitstag beginnen.

TIPP:

- Bei Flügen durch die Nacht keine Mahlzeiten im Flugzeug zu sich nehmen und viel Wasser trinken, am besten bis zu drei Liter. Ohropax und Schlafbrille nutzen, Kompressionsstrümpfe zur Vorbeugung von Thrombosen tragen. Keinen Alkohol im Flugzeug, keine Melatonin- oder andere Pharmaxperimente.



Der Goldman-Sachs-Manager, Mediziner und Vielflieger ALEXANDER DIBELIUS rät bei Langstreckenflügen zum Verzicht.

fast aus unserem Leben verschwunden sind, da die Herstellung einer Suppe ohne die Verwendung einer künstlichen Suppenbasis vergleichsweise teuer und langwierig ist.

... LEGALES DOPING FÜR DENKEN UND DIE KONZENTRATION:

Kardamom, der Kaugummi des Altertums! Eine Kardamom-Kapsel kann man wie einen Kaugummi kauen, die Inhaltsstoffe wirken ähnlich wie Koffein: halten wach und steigern die Konzentration. Gleichzeitig erfrischt Kardamom den Atem – kein unangenehmer Nebeneffekt.

... DEN ENERGIERIEGEL AUS DER NATUR:

Die Dattel ist eine Kohlenhydratgranate mit einem Fettgehalt von nur 0,5 Prozent und fast zehn Prozent Ballaststoffen. Zudem enthält sie viele Vitamine und Mineralien. Eine Dattelpalme trägt Früchte, die man ernten kann, erst nach etwa zehn Jahren. Ich mag solche Informationen über Lebensmittel, es macht sie für mich „wertig“, und man schätzt Produkte viel mehr, wenn man etwas über sie weiß.

... SEINE GEHEIMWAFFE: Ingwer! Sein Wirkstoff Gingerol wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, antikarzinogen. Die meisten Wirkstoffe liegen direkt unter der Schale, also Ingwer immer mit Schale verarbeiten.



ALFONS SCHUHBECK, 1949 in Oberbayern geboren, ist seit mehr als 30 Jahren Sternekoch und gilt als Gewürzspezialist. Er kocht täglich mit seinen Mannen auf dem Vereinsgelände für den FC Bayern München und begleitet den Verein auch zu Auswärtsspielen in der Champions League.