



FITNESS. NETWORK. HEALTH

## Berlin ist FIT FOR MANAGEMENT

**Unter dem Motto „FITNESS. NETWORK. HEALTH“ feierte der GERMAN MANAGEMENT RUN am 7. Juni 2018 in Berlin seine Premiere. Der Fachkongress bot rund 80 Managern und Führungskräften einen Treffpunkt für das Thema „Gesundheit im Beruf“. Zeit zum Netzwerken war während des Staffellaufs und dem anschließenden Get-together ebenfalls gegeben.**

Berlin - 9 von 10 fühlen sich von Ihrer Arbeit gestresst und in Deutschland gibt es 13Mio Krankmeldungen aufgrund von Burnout. Mit diesen Zahlen hat **Kerstin Lamberz** von der **Commax Akademie**, die Relevanz des Themas Gesundheit im Job unterstrichen. „Immer vorne heißt nicht immer gut“, sagte Sie und wies darauf hin, dass es wichtig sei, dem Körper auch Auszeiten zu gönnen. Daran anknüpfend sah **Thomas Sajdak** das Problem, dass sich Manager oftmals nach der Arbeit weiter fordern (z.B. beim Sport) und so keinen Ausgleich schaffen. Außerdem ging er auch auf die Ängste ein, die uns im Beruf begleiten. Besonders die Angst vor der Blamage sei eine der größten Bremsen im Manager-Alltag. **Antje Heimsoeth**, Gesundheitstrainerin & Geschäftsführerin, **Heimsoeth Academy**, ging der Frage nach, was man von Spitzensportlern lernen kann. Wenn man etwas wirklich wolle, dann fände man eine Lösung, so Heimsoeth. Ein weiteres Problem der heutigen Zeit sah sie in der ständigen Ablenkung: „Wir arbeiten nicht fokussiert. 80 Mal am Tag wird auf das Handy geschaut und danach brauchen wir 7-20 Minuten bis wir wieder konzentriert arbeiten können.“ Beziehungen dagegen nannte sie als die Burnout Prävention Nummer 1. Der Nährstoffexperte **Dr. Feil**, Leiter Forschung & Entwicklung bei **ultraSPORTS**, begrüßte die Teilnehmer mit aktiven Konzentrationsübung. Sein Credo „vom Sugarburner zum Fatburner“ solle die Lebenserwartung um 15-20 Jahre steigern. Er überraschte mit Aussagen wie „Chilli-Schlucker sind besser drauf“ und wies auf die Entzündungshemmung von Gewürzen hin. Um die Leistungsfähigkeit im Beruf zu steigern sei es wichtig, die richtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen. Besonders abends sei ein Verzicht auf Kohlenhydrate effektiv, da die Schlafqualität und die Erholung gesteigert werden. **Wendelin Hübner**, Director Key City Activation bei **adidas**, stellte die Strategie der Marke für die grünste Hauptstadt Europas vor. Die Runbase in Berlin soll ein relevantes Feld für persönliche Entwicklung sein und den Besuchern ein Hotspot für die gesundheitsbewusste Community bieten. Die anschließende Podiumsdiskussion befasste sich mit Ansätzen des Betrieblichen Gesundheitswesens aus Theorie und Praxis.

Das Symposium „FIT FOR MANAGEMENT“ fand im Steigenberger Hotel am Kanzleramt statt. Im Anschluss an den informativen Teil der Veranstaltung stellten einige Teilnehmer beim Staffellauf im Tiergarten ihr Können unter Beweis. Der Lauf war integriert in der „Berliner Wasserbetriebe 5x5km TEAM-Staffel“. Das Gemeinschaftserlebnis stand dabei klar im Vordergrund. Am Abend trafen sich die Teilnehmer in entspannter Atmosphäre beim gemeinsamen Get-together im VIP-Zelt an der Laufstrecke. Dies ermöglichte den Austausch mit anderen Führungskräften und die Pflege des eigenen Netzwerks.

### **Über den GERMAN MANAGEMENT RUN:**

*Der GERMAN MANAGEMENT RUN vereinte am 7. Juni 2018 Manager und Führungskräfte mit den Themen Gesundheit und Fitness in Berlin. Beim Symposium präsentierten Experten einen Mix aus Panel-Diskussionen, Key-Note-Referaten und Best-Practice-Beispielen. Das Event wurde gemeinsam von der ESB Marketing Netzwerk AG und der SCC EVENTS GmbH veranstaltet.*

3321 Zeichen (mit Leerzeichen), 485 Wörter (inkl. Titel), Belegexemplar erbeten

<p><a href="#">Das Programm 2018</a> <a href="#">Zur Homepage</a></p>	<p><b>Kontakt:</b> ESB Marketing Netzwerk Janis Schulze Brunneggstr.9 CH-9001 St.Gallen</p>	<p><b>Tel.: +41 (0) 41 71 223 78 82</b> <b>E-Mail: <a href="mailto:presse@esb-online.com">presse@esb-online.com</a></b> <b>Web: <a href="http://www.esb-online.com">www.esb-online.com</a></b></p>
---	---	--