



# Pressemitteilung

Datum: 17.04.2013  
Thema: Symposium „Work-Life-Balance – Hauptsache Gesundheit“ an der Hochschule Regensburg  
Verfasser: Astrid Herzog

---

## Wer früher geht, ist länger da?

*Die Veranstaltung Work-Life-Balance zum Thema „Hauptsache Gesundheit“ des „Verein der Freunde der Hochschule Regensburg e.V.“ gibt mehr als 130 Interessierten Denkanstöße für eine bewusste, aktive Auseinandersetzung mit der Herausforderung, Beruf und Privatleben in eine ausgewogene Beziehung zu bringen.*

Die Referenten haben die Themen Stress, die Ursache und Auswirkungen sowie ein entsprechendes Gesundheitsmanagement mehr als 130 Zuhörern näher gebracht und über die unterschiedlichen Perspektiven, Erkenntnisse und systematischen Behandlungskonzepte berichtet.

Prof. Dr. Susanne Nonnast, Fakultät Betriebswirtschaft der HS.R untermauert ihre Behauptung, dass sich „früher gehen (lassen)“ lohnt, damit dass es zu einer Bindung und Motivation von Mitarbeitern führt. Erst diese Flexibilität ermöglicht eine Vereinbarkeit von Beruf und Lebensphase.

Umgekehrt veranschaulichte sie bildhaft, dass die Deutschen so viel arbeiten wie schon lange nicht mehr und durch die Kultur der ständigen Erreichbarkeit das Risiko für Depressionen steigt. Einige Unternehmen wie VW steuern dieser Entgrenzung des Bereichs Arbeit und Privatleben bereits durch E-Mail Sperren nach Feierabend entgegen.

Fazit von Frau Prof. Nonnast war, dass jeder für sich selbst verantwortlich ist: „Sie müssen früher gehen – das Unternehmen kann nur unterstützen.“



Martin Simmel, Psychologe und Inhaber der Gesundheits MANAGEMENT Systeme GbR fragte im Gegenzug die Zuhörer „Was ist eigentlich Gesundheit?“ und bestätigte, das Stress im Kopf beginnt und Gesundheit mit der eigenen Einstellung zu tun hat. Menschen sind dann glücklich, wenn sie einer Beschäftigung nachgehen, bei der ihre Fähigkeiten mit den Anforderungen übereinstimmen.

Das Gesundheitsmanagement jedoch auch eine Führungsaufgabe ist, hängt damit zusammen, das Führungsverhalten mittelbar und unmittelbar Einfluss auf Gesundheit und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter hat. Folglich empfiehlt sich für ein erfolgreiches Unternehmen ein betriebliches Gesundheitsmanagement.

Interessant auch der Vortrag von Prof. Dr. Erich Wühr, Inhaber der Gesundheits MANAGEMENT Systeme GbR.

Er machte deutlich, dass die belastenden Lebensbedingungen wie Ernährungsfehler, Bewegungsmangel, unangemessener Umgang mit Stress uvm., d.h. unsere „großen Brocken im Rucksack“, mit der Zeit immer mehr werden. Darauf reagiert der Mensch



# Pressemitteilung

Datum: 17.04.2013  
Thema: Symposium „Work-Life-Balance – Hauptsache Gesundheit“ an der  
Hochschule Regensburg  
Verfasser: Astrid Herzog

---

mit angeborenen Verhaltensmustern und zwar – Stress.  
„Verhaltensmuster sind unsere Betriebssysteme. Sie werden ausgeliefert wie ein PC mit Windows.“

Laut Wühr ist Stress jedoch nicht nur negativ zu sehen, denn Stress aktiviert das Immunsystem.

Erst übermäßiger Stress führt zu chronischen Entzündungen. Zum Schluss zeigte er auf wie ein betriebliches oder individuelles Gesundheitsmanagement hilft, nicht die Symptome, sondern deren Ursachen zu bekämpfen.

Abschließend dankte Johann Spieß, Vorstandsvorsitzender des Vereins der Freunde der HS.R e.V. und Gastgeber des Abends, allen Referenten für ihre interessanten und kurzweiligen Einblicke. Gelegenheit zum Austausch gab es im Anschluss an die Vorträge.

Die Gesundheits MANAGEMENT Systeme GbR präsentierte sich im Foyer des Hörsaalgebäudes am Forum der HS.R mit ihrem Stand und bot allen Interessierten einen Burnout-Test und individuelle Tipps zur Gesundheitsförderung an.



## Pressekontakt



Professor Wühr und Simmel  
Gesundheits MANAGEMENT Systeme

Elisabeth Schmid

Tel.: 0941-280 943 40

E-Mail: [eschmid@gms-institut.de](mailto:eschmid@gms-institut.de)