

Gesundheit - 21. August 2025

Gesundheit

Wenn Unternehmer Raubbau am eigenen Körper betreiben

12-Stunden-Tage, Dauerstress, kaum Schlaf: Viele Unternehmer überlasten sich – bis der Körper streikt. Warum Selbstfürsorge keine Bohrwäsche, sondern Führungsqualität bedeutet, zeigt ein Blick in den Alltag eines Bäckers. Worauf Unternehmer achten sollten.

Von Haraki Coyachi

Der 1. Oktober 2023 begann für Klaus Günther, Bäcker und Konditor aus Kitzingen wie ein ganz normaler Arbeitstag: Frühmorgens stand der damals 57-Jährige, den man in der fränkischen Kreisstadt ob seiner sahnigen Kreationen unter dem Spitznamen "Tortenkläus" kennt, auf, zog seine Schürze an, ging in die Backstube und verrichtete sein Tagwerk. Doch am Abend verspürte er plötzlich Schmerzen in der Brust. Er wollte sich einfach hinlegen, doch seine Frau bestand darauf, ihn ins Krankenhaus zu fahren. Die **schokierende Diagnose** der Ärzte: ein schwerer Hinterwandinfarkt.

Die ärztliche Anweisung: **weniger Arbeit und ein ausgewogenerer Lebensstil**. Die Backstube sollte vorerst geschlossen bleiben. Auf einen Schlag sei alles anders gewesen, erinnert sich Günther. "Es ging von 200 runter auf null." Zuvor habe er schließlich 12 bis 14 Stunden pro Tag gearbeitet, sieben Tage die Woche.

Stress, Schlafmangel und schlechte Ernährung: Wer einen mittelständischen Betrieb führt, betreibt häufig Raubbau an seinem Körper und gefährdet seine Gesundheit. "Viele Unternehmer und Führungskräfte sind extrem leistungsorientiert. In der täglichen Verantwortung für Mitarbeiter, Kunden und den Unternehmenserfolg rückt ihre eigene Gesundheit oft in den Hintergrund", warnt Dennis Huskic, Führungskräfte-Coach aus Erfurt.

Der Körper werde dabei unbewusst als Mittel zum Zweck betrachtet – Hauptsache, er funktioniert. "Dabei übersehen viele, dass **langfristige Leistungsfähigkeit** nur auf einem stabilen Fundament aus körperlicher und mentaler Gesundheit möglich ist", so der Experte. "Wer erst reagiert, wenn der Körper streikt, verliert Zeit, Kraft und oftmals auch Geld."



Stress, Schlafmangel, Raubbau am eigenen Körper: Wer dies im Arbeitsalltag ständig durchlebt, wird nicht lange als Unternehmer erfolgreich sein. - © littlewolf1989 - stock.adobe.com

WEITERE BEITRÄGE ZU DIESEM ARTIKEL

Warum sich Handwerker fitter fühlen als andere

Verbandkasten im Betrieb: Das gehört hinein

Raubbau: Viele merken nicht, dass sie sich zu viel zumuten

Die Studie "So gesund ist das Handwerk" der IKK Classic kam zwar jüngst zu dem Schluss, dass **Handwerker sich grundsätzlich gesünder und resilienter** als der Durchschnitt der Bevölkerung fühlen und ganz überwiegend zufrieden mit ihrem Leben sind. 85 Prozent schätzen demnach ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein, was in der Gesamtbevölkerung nur 70 Prozent von sich behaupten.

Doch der **Krankensstand im Handwerk** ist höher als beim Querschnitt der Bevölkerung. "Das Handwerk hat seit Jähren ein starkes Selbstbild. Viele erleben ihre Arbeit als sinnstiftend", sagt Frank Hippler, Vorstandsvorsitzender der IKK Classic. "Das wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus." Es kann aber auch dafür sorgen, dass man gar nicht merkt, dass man körperlich und mental längst auf der letzten Rille fährt – und sich selbst zu viel zumutet.

"Führungskräfte und Unternehmer ruinieren sich häufig selbst aus **Pflichtgefühl** oder aus innerem Antrieben", erklärt Burkhard Hanke, Theologe und international erfahrener HR-Manager, der heute Führungskräfte als Coach begleitet und sie dazu anleitet, sich nicht selbst aufzugeben, sondern ihren Mitarbeitenden Balance vorzuleben. "Unternehmen brauchen heute eine Kultur, in der **Selbstfürsorge kein Egoismus**, sondern Führungsqualität ist. Dazu gehört, dass **echte Pausen erlaubt** sind, dass Schlaf nicht als Luxus, sondern als Voraussetzung für gute Entscheidungen gilt und gesunde Ernährung nicht zwischen Tür und Angel passiert, sondern Teil des Arbeitstags sein darf", betont er.

Chefs sollten darauf achten, dass ein **Arbeitstag für sie selbst und ihr Team psychisch und physisch gut zu bewältigen ist**. "Unternehmer und Führungskräfte, die das verstehen, werden nicht nur gesünder, sie werden erfolgreicher. Denn gesunde Menschen denken klarer, arbeiten engagierter und bleiben länger", so Hanke.

Ohne Raubbau: Auch bei der Gesundheit verbindliche Routinen etablieren

Der Raubbau am eigenen Körper lasse sich nur verhindern, "wenn Gesundheit genauso systematisch betrachtet wird wie das Unternehmen selbst", sagt Führungskräfte-Coach Huskic. Das bedeutet, auch hier **verbindliche Routinen zu etablieren**. So müssten Training, Ernährung und Schlaf genauso eingeplant werden wie Meetings und Baustellenbesprechungen. Zudem dürfe man keine Scheu haben, rechtzeitig Hilfe zu suchen, um aus dem Hamsterrad auszubrechen, bevor der eigene Körper streikt.

"Wer seine Buchhaltung nicht mehr selbst macht, sollte auch Trainings- und Ernährungspläne nicht selbst zusammenbasteln. Ein klarer Plan spart Energie, **reduziert mentale Belastung** und erhöht die Umsetzung", so Huskic. Der Experte rät zudem zu einem "Mindset-Shift", wie er es nennt: "Gesundheit ist keine Kür, sondern Grundvoraussetzung. Wer langfristig ein Hochleistungsunternehmen führen will, muss selbst Hochleistung bringen – und die entsteht nicht aus Koffein und fünf Stunden Schlaf, sondern aus einem regenerierten, fokussierten, starken Körper."

Burkhard Hanke pflichtet ihm bei: "**Motivation braucht Energie. Und Energie braucht Erholung**", sagt er. "Wer Leistung will, muss Räume für Regeneration schaffen. Alles andere ist Raubbau an den Menschen und an der Zukunft des Unternehmens." Dies sei für das gesamte Unternehmen wichtig – ein stabiles Wertegerüst könne hierbei wie ein innerer Kompass wirken: **Überstunden, Dauerstress und Krankarbeiten** seien schließlich für die Mitarbeitenden genauso schädlich wie für den Chef. "Wer Werte wie Verantwortung, Achtsamkeit und Respekt ernst nimmt, gestaltet die Arbeit so, dass sie langfristig körperlich und psychisch tragfähig bleibt", so Hanke.

Chronischer Stress steigert Risiko für Burnout und Herzinfarkt

Stress und Schlafmangel seien dagegen die größten Leistungs- und Gesundheitskiller für Unternehmer. "Dauerstress führt dazu, dass der Körper permanent im Überlebensmodus läuft. Stresshormone wie Cortisol sind dauerhaft erhöht, was auf lange Sicht das Immunsystem schwächt, Entzündungsprozesse fördert und die Regeneration massiv blockiert", erklärt Führungskräfte-Coach Huskic. Zugleich wirke sich chronischer Stress auch direkt auf die mentale Leistungsfähigkeit aus – **Konzentrationschwächen, schlechte Entscheidungen und eine sinkende Belastbarkeit seien die Folgen**. Zugleich steige das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Burnout exponentiell an. Und irgendwann fordert der Körper dann seinen Tribut.

Klaus Günther musste diese Lektion auf die harte Tour lernen. Dreieinhalb Monate blieb die Backstube nach seinem Herzinfarkt geschlossen. Er gab jedoch nicht auf, sondern nutzte die **Zeit, um seinen Lebensstil zu ändern**: Eine Stunde Bewegung am Tag steht nun täglich auf dem Programm, der Speiseplan beinhaltet weniger Fleisch, dafür mehr Fisch und Gemüse. Und als er im Januar 2024 – zur Freude seiner vielen Kitzinger Stammkunden – wieder öffnete, gab es auch neue Öffnungszeiten: Nur von Donnerstag bis Sonntag wird noch gebacken – die restlichen drei Tage sind frei.

Quelle: [Wenn Unternehmer Raubbau am eigenen Körper betreiben - dhz.net](https://www.dhz.net)