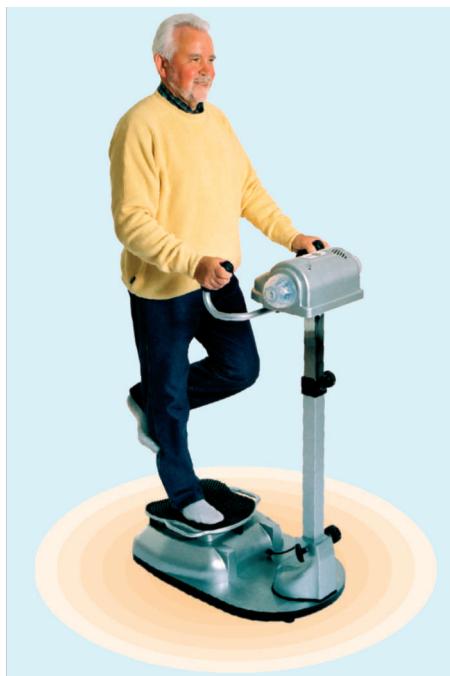


# Das kleinste Fitnessstudio der Welt

**V**erantwortungsvolle und erfolgreiche Unternehmer haben schon vor einiger Zeit erkannt, dass nur ein gesunder, engagierter und motivierter Mitarbeiter den modernen Leistungsansprüchen gerecht werden kann. Durch die



nachweislich erhöhte Sauerstoffaufnahme während der Anwendung des Zhendong steigt die Konzentration, Teamfähigkeit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter wieder an. Ebenso werden motivierte Mitarbeiter nachweislich weniger krank. Das Zhendong ist ein neuartiges Fitness- und Wellnessgerät, das kinderleicht anzuwenden ist.

Unternehmen oder Chefs, die sich der zukünftigen psychosozialen Verantwortung ihrer Mitarbeiter bewusst sind, werden optimal die Humanressourcen nutzen können. Die Frage lautet: „Was kostet es, wenn ein Mitarbeiter zwei Wochen krank geschrieben ist?“

Wie ist die Situation momentan? Viele Mitarbeiter dürfen während der Arbeitszeit mehrere Zigaretten auf Kosten des Unternehmens rauchen („Raucherpausen“), die in der Produktivität abgehen. Das ist auch ganz in Ordnung so. Aber warum sollten Nichtraucher dann nicht die Möglichkeit haben, die gleiche Zeit zur Gesundheitserhaltung zu nutzen (Gesundheits-pause). Alle Mitarbeiter werden sehr schnell merken, dass ihnen die Pause sehr gut bekommt. Nur wenige Firmen bieten ihren Mitarbeitern gesundheitserhaltende und gesundheitsfördernde Leistungen an. Dabei ist der finanzielle Aufwand verschwindend gering im Gegensatz zu den Kosten für Krankheit und kumulierten Raucherpausen.

Laut dem Magazin Focus ist Bewegungsman gel der überwiegende Grund für Krankheiten – physischer und psychischer Natur: Chronische Müdigkeit, Stress, Überforderung, Antriebs-

schwäche, Verdauungsprobleme, Schulter-, Kopf- und Rückenschmerzen, Übergewicht, Übersäuerung, Durchblutungsstörungen, Prostata- und Blasenprobleme, Diabetes, Osteoporose und sogar Depressionen stehen in engem Zusammenhang mit Bewegungsmangel.

Und dabei zahlt immer der Unternehmer mit. Geht der Mitarbeiter während der Arbeitszeit zum Arzt, kostet es Geld und bringt keine Produktivität. Wird er vom Mediziner arbeitsunfähig geschrieben, zahlt der Chef im Rahmen der Lohnfortzahlung das Gehalt weiter – ohne Gegenleistung. Geht der Mitarbeiter krank in die Firma, macht er Fehler – geht das wieder zu Lasten des Unternehmens. Wichtige Erkenntnis für die Zukunft: Reduzierung von Ausfallzeiten durch Gesundheitsvorsorge – auch in der Firma.

## Zhendong – ein neuartiges Fitness- und Wellnessgerät

Die ursprüngliche Aufgabe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) war es, Gesundheit zu erhalten und nicht wie in der westlichen Welt, Krankheiten zu heilen. Deshalb gehören in den asiatischen Ländern Reflexzonen-Massagestudios zum Stadtbild, wie bei uns die „Kneipe um die Ecke“. Um dieses Erlebnis für jedermann privat zugänglich zu machen, begann Dr. C. Y. Chen damit, Apparate zu entwickeln, die zu Hause eine Massage möglich machen.

Durch die nachweislich erhöhte Sauerstoffaufnahme während der Anwendung des Zhendong steigt die Konzentration und Leistungsfähigkeit der Anwender wieder an. Weitere positive Effekte des Zendong Gerätes sind: u.a. Blut- und Lymphfluss werden angeregt, Stressabbau, Staffewechselaktivierung, unterstützt das Abnehmen und Anti-Aging.



Viele Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker und Naturheilmediziner wenden dieses Gerät bereits sehr erfolgreich bei ihren Patienten – und auch bei sich selbst – an. Daneben ist Zhendong bei vielen Spitzensportlern weltweit ein geschätztes Trainingsgerät für die tägliche Anwendung.

Weitere Informationen:  
tbielmeier@web.de

**Altes chinesisches Sprichwort:**  
In jungen Jahren läuft der Mensch mit seiner Gesundheit dem Geld hinterher, im späteren Leben läuft er oft mit seinem Geld der Gesundheit hinterher.

## Gesundheitsförderung im Betrieb zahlt sich aus

Wie eine aktuelle Studie des Instituts für Höhere Studien (IHS) belegt, schlagen sich Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in barer Münze nieder. Das maximale volkswirtschaftliche Einsparungspotenzial z.B. in Österreich soll demnach bei 3,64 Mrd. Euro pro Jahr liegen. Vor allem durch die Reduktion von Fehlzeiten könnten in Betrieben Kosteneinsparungen von bis zu 34% erzielt werden, heißt es weiter.

Die Erhaltung der Gesundheit von MitarbeiterInnen scheint sich also für Unternehmen durchaus zu rentieren.

Die Ursachen hoher Krankenstände sind unter anderem die häufig falsche Sitzhaltung am Arbeitsplatz, der allgemeine Bewegungsmangel und die daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf und Rückenschmerzen. Aber auch Stress und Nervosität sind Folgen der heutigen Leistungskultur im Unternehmen.

Betrieblichen Gesundheitsförderung sollte daher zum einen Sportprogramme enthalten, denn körperliche Aktivitäten senken das Herzinfarkt-

risiko, führen zur Abnahme von Körperfett und steigern das Wohlbefinden.

Zum anderen helfen Ernährungsprogramme bei der Umstellung der Essgewohnheiten und können zu einer Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels beitragen. Weitere Komponenten könnten Programme zur Gewichtskontrolle, Raucher- und Alkoholprogramme, Rückenschulen oder Stressmanagement sein.

Richtig eingesetzt, lassen sich mit diesen Maßnahmen, so die IHS Studie, viele Gesundheitsrisiken schon im Vorfeld verringern. Dies zeigt sich in Form einer niedrigeren Anzahl an Arztbesuchen, Krankenhauseinweisungen und Krankenhausaufenthaltstagen. Gleichzeitig steigt die MitarbeiterInnenmotivation und somit die Produktivität des gesamten Betriebes.