

... Da das Aufgabenprofil von Führungskräften und der Gesundheitszustand stark mit dem Stressphänomen und Herz-Kreislauf-Problemen einhergeht (vgl. Kap. 2.3.3; vgl. Kap. 3.1.), eignen sich Ausdauersportarten, um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und den Organismus resistenter gegen Stress zu machen (vgl. Liesen/Hollmann 1981, 133ff.). Betont wird die Bedeutung des Ausdauersports zudem aufgrund der Tatsache, dass rund ein Viertel der sportlich aktiven Führungskräfte diesen aufgrund der positiven Wirkungen bereits aktiv betreiben (vgl. Pfeiffer et. al. 2001, 13f.). Als gesundheitlich unbedenkliches und adaptionswirksames Orientierungsmaß im Ausdauertraining gelten Beanspruchungen, die zwischen 60% und 80% der maximalen Sauerstoffaufnahme-Kapazität liegen, was bei einer Normalperson einer Herzfrequenz von etwa 130 bis 140 Schlägen pro Minute entspricht (vgl. Schlicht 1994, 7). Ausdauerbelastungen mit vollem Magen sollten vermieden werden, ebenso Belastungen bei Außentemperaturen von über 28° C oder bei einer Luftfeuchtigkeit von über 80% (vgl. Ulmer 1991, 79; vgl. Hollmann 1990, 575ff.). Zusätzliche günstige Rahmenbedingungen, die insbesondere aufgrund des ausgeprägten Leistungsmotivs von Führungskräften beachtet werden sollten, können die positiven Wirkungen des Trainings verstärken (vgl. Jahrmarkt 1991, 259):

- weniger Leistungsdruck, Wettkampfsport und Gewinnen wollen
- mehr natürliche Abläufe und Freude bei der Bewegung betonen
- erhöhtes Wohlbefinden anstelle von Leistung anstreben
- Wählen einer für die individuellen Voraussetzungen geeigneten Sportart
- regelmäßige Ausübung des Ausdauersports
- Vorsorgeuntersuchungen vornehmen lassen
- Bewegung in der Natur und nicht in Räumen.

*Laufen oder Jogging* kann dabei fast überall ausgeübt werden und stellt besonders im Wald ein intensives Naturerlebnis dar. Ein zwei- bis dreimaliges wöchentliches Training von je 30 Minuten hat eine positive Wirkung zur Vorbeugung koronarer Managerkrankheiten (vgl. Gollner/Kreuzriegler/Eitzinger 1992, 133). Allerdings ist der orthopädische Verschleiß beim Jogging aufgrund der stoßartigen Belastung relativ groß. Er kann durch geeignetes Schuhwerk, den Laufstil und das Laufen auf weichem Untergrund wie Waldboden zwar vermindert werden, doch empfiehlt es sich besonders bei übergewichtigen Führungskräften oder orthopädischen Vorschäden, auf andere Sportarten auszuweichen (vgl. Skola-Team 1991, 60).

*Schwimmen* eignet sich in mehrfacher Hinsicht als Ausdauersportart für Führungskräfte. Durch den physikalischen Effekt des Auftriebs wirken geringere

Kräfte auf die Gelenke, die somit entlastet werden. Aus diesem Grund bietet sich Schwimmen insbesondere für übergewichtige Führungskräfte an (vgl. Gollner/Kreuzriegler/Eitzinger 1992, 135; vgl. Kap. 3.1.1). Schwimmen ist eine Ganzkörpersportart mit geringem Verletzungsrisiko. Negative Auswirkungen ergeben sich beim Brustschwimmen für die Kniegelenke und beim Delphinstil für die Wirbelsäule aufgrund der Hohlkreuzbewegung (vgl. Haag/Kirsch/Kindermann 1991, 328). Aus diesem Grund empfiehlt sich das Rücken- oder Kraulschwimmen für Führungskräfte mit orthopädischen Verschleißerscheinungen in diesen Bereichen (vgl. Kap. 3.1.1). Als weiterer negativer Aspekt kann das Fehlen einer Schwimmmöglichkeit in der näheren Umgebung auftreten, was bei Führungskräften zu Zeitproblemen führen kann (vgl. Skola-Team 1991, 63). Chloempfindlichkeit und eintöniges Training in einer Schwimmhalle können individuell als weitere Nachteile empfunden werden.

Beim *Rad fahren* als Ausdauersportart wird das Körpergewicht vom Sportgerät getragen. Da es zudem durch stoßfreie Belastungen gekennzeichnet ist, werden die Gelenke geschont (vgl. Haag/Kirsch/Kindermann 1991, 328). Das Erleben von Geschwindigkeit und freier Natur sowie die Anforderungen an die Geschicklichkeit gelten als weitere positive Aspekte. Das Fahrrad als Verkehrsmittel auf dem Weg zur Arbeit bietet für Führungskräfte Möglichkeiten, auf die hier lediglich zum Nachdenken angeregt wird. Negative Effekte treten durch die einseitige Rückenbelastung sowie durch die einseitige Belastung der Hüftbeuge- und Oberschenkelmuskulatur auf, was sich auf die Führungskräfte problematisch auswirken kann, die ohnehin unter muskulären Verspannungen und Wirbelsäulenproblemen leiden (vgl. Gollner/Kreuzriegler/Eitzinger 1992, 134; vgl. Kap. 3.1.1). Diesen Effekten kann durch Dehnübungen und Ausgleichssport entgegengewirkt werden...