

Körpermanagement

Die Wortschöpfung **Körpermanagement** setzt sich aus den bekannten Begriffen Körper und Management zusammen. Ihre Bedeutung liegt darin, den Managementprozess mit Analyse, Planung, Umsetzung der Planung in konkrete Maßnahmen und Erfolgskontrolle hinsichtlich der angestrebten Ziele, auf den Körper zu übertragen, wenn Menschen gesundheitliche Maßnahmen prozessorientiert mit Erfolg durchführen wollen (1).

Grundlagen

Zu Beginn des Prozesses steht die Bestimmung des Ist-Zustandes über eine gesundheitliche und familiäre Anamnese sowie diagnostische Verfahren zur Feststellung der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit, des Ernährungsverhaltens und der Stressbelastung. Im Anschluss daran sind überprüfbare Ziele zu formulieren (Soll-Zustand). Diese dienen als Voraussetzung zur Planung von geeigneten Maßnahmen zur Zielerreichung. Dazu müssen auf den einzelnen Menschen abgestimmte motivierende Methoden, Übungen etc. angewendet werden, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen. Innerhalb des Prozesses werden zu definierten Zeiten Erfolgskontrollen eingesetzt. Sie haben den Zweck zu überprüfen, ob er Prozess auf einem erfolgreichen Weg ist. In diesem Fall wird der Körpermanagement-Prozess solange weitergeführt, bis das finale Ziel erreicht ist. Danach können weitere Ziele formuliert werden. Wenn die zwischenzeitlich durchgeführten Checkups zu keinem positiven Ergebnis führen, sind Korrekturen an den eingeleiteten Maßnahmen vorzunehmen.

Ziele

Das Ziel von Körpermanagement ist es, Gesundheitsprozesse von Menschen zu strukturieren, um jederzeit auf der Basis von fundierten Informationen steuernd darauf einwirken zu können und dadurch die Erfolgswahrscheinlichkeit bei der Optimierung des Gesundheitszustandes zu erhöhen.

Historie des Begriffs Körpermanagement

Der Begriff Körpermanagement findet sich 1992 und 1994 erstmals in einem Buchtitel (2,3). In späteren Veröffentlichungen nehmen weitere Autoren darauf Bezug und stellen einen Zusammenhang her, wie beispielsweise mit integriertem Management Unternehmen fitter gemacht werden können (4) oder dass Fachwissen, die Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Körpermanagement darstellt (5). An wissenschaftlichen Instituten, Universitäten und Hochschulen sind Artikel veröffentlicht, wie z.B. vergeschlechtliche Diskurse zum Körpermanagement (6) beim Einsatz von Self-Tracking-Möglichkeiten in Sport und Alltag oder wie Kurz-Körpermanagement in das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Menschen integriert werden kann (A).

Immer häufiger findet man den Begriff auch im Umfeld des betrieblichen, Gesundheitsmanagements und der betrieblichen Gesundheitsförderung (1) zur langfristigen Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit durch persönliches Stress- und Körpermanagement (B), sowie des Ernährungsverhaltens. Auch immer mehr private Institutionen befassen sich professionell mit dieser Thematik und nutzen den Begriff für ihre Angebote (C, D, E, F)). Magazine, die sich mit Fachbeiträgen für das Management von Unternehmen befassen, greifen ebenfalls das Thema auf (G).

Körpermanagement wird somit mittlerweile als Begriff vielfältig genutzt und in nahezu allen Bereichen des Gesundheitsmarktes verwendet. Am Häufigsten ist Körpermanagement in Verbindung mit Personaltraining (H, I) oder im Umfeld von Vereinen, Fitnessstudios bzw. Gesundheitszentren zu finden (J, K). Aber auch die Physiotherapie verwendet den Begriff beim Behandeln ihrer Patienten (L, M). Sogar Mediziner nutzen ihn beispielsweise im Rahmen eines ärztlich begleiteten, individuellen Konzept zum gesunden Gewichts- und Körpermanagement (N, O).

Körpermanagement-Prozesse sind unterschiedlich strukturiert. Jeder Einzelne kann seine persönliche Fitness, sein Gewichts- oder sein Stressmanagement damit organisieren. Trainer, Ärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberater oder andere im Gesundheitswesen tätige Berufsgruppen können sich bei der Arbeit mit ihren Kunden oder Patienten daran orientieren. In unterschiedlichen Settings unserer Gesellschaft wie Kitas, Schulen oder Betrieben können gesundheitsorientierte Maßnahmen nach diesem Schema prozessgesteuert ablaufen.

Literatur

- (1) B. Gimbel: „*Körpermanagement - Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung*“ - Springer Verlag Berlin Heidelberg (2014); Seite 123 ff.; ISBN 978-3-662-43642-4
- (2) B. Gimbel / E. Kalkbrenner: *Handbuch KörperManagement – Mit der individuellen Strategie gegen die beruflichen Belastungen*, Behr's Verlag Hamburg (1992); ISBN 3-860222-034-9
- (3) B. Gimbel / E. Kalkbrenner *HANDBUCH KÖRPERMANAGEMENT – Training gegen den Alltagsstress*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg (1994); 2490-ISBN- 3 499 19410 4
- (4) Rainer J. Schätzle: *Marktüberlegenheit und persönliche Effizienz*. Edition Gablers Magazin, Springer Verlag Berlin Heidelberg (2013); ISBN 9783322826602
- (5) Uwe Buschhorn: *Mein Brot macht nicht nur schlank*. Book on Demand, Norderstedt (2012); ISBN 978-3-8448-3626-4
- (6) Corinna Schmechel: *Der vermessene Mann? Vergeschlechtlichungsprozesse in und durch Praktiken der Selbstvermessung*. In: Stefanie Duttweiler / Robert Gugutzer / Jan-Hendrik Passoth / Jörg Strübing (Hrsg.): *Leben nach Zahlen Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (2016)

Weblinks

- (A) https://www.hs-augsburg.de/medium/download/itw/Bewegungsprogramme_to_go.pdf
- (B) <http://www.selfnessakademie.de/business-und-selfnesstraining/ordnen-und-loslassen/80-geh-in-deiner-arbeit-auf-und-nicht-unter.html>
- (C) <https://www.psiam.de/managementtraining/koerpermanagement/>
- (D) <http://schrattenecker.com>
- (E) www.koerpermanagement.com
- (F) <http://www.koerperselbstmanagement.de/startseite/index.html>
- (G) http://www.managerseminare.de/ta_News/Rezension-Koerpermanagement,235776
- (H) <http://www.bjoern-haiduk.com/personal-training>

- (I) <http://www.koerperintakt.de/index.php/koerpermanagement>
- (J) <http://www.tv-petterweil.de/turnen/aktuell/>
- (K) http://gesundheitszentrum-umbach.de/Koerpermanagement_281.html
- (L) <http://www.praxis-lueckhoff.de/leistungen/koerpermanagement/>
- (M) <http://physiotherapie-bamberger.de/standorte-und-praxen/>
- (N) <http://www.medizinzentrum-rotenbuehl.de/hautaerzte/>
- (O) <https://www.hautaerzte-saar.de/partner/>