

Interview mit Dr. rer. pol. Heinz Wings

MyPlus-Redaktion: Herr Dr. Wings, Sie sind Wirtschaftswissenschaftler. Und gestalten ein internetbasiertes Portal mit den verschiedensten Geschäftsbereichen, über die Informationen und Maßnahmen-Vorschläge geboten werden, die unser tägliches Leben in wesentlichen Bereichen besser machen sollen. Warum haben Sie die Gesundheits-Marke „myHealthy.plus“ zunächst realisiert? Läge da bei Ihrer beruflichen Vergangenheit nicht „myMoney.plus“ näher?

Dr. Heinz Wings: Ja, da haben Sie völlig recht, meine langjährige Tätigkeit als Vorstandsvorsitzender einer Bank ließe diesen Schluss zu; im Geldbereich liegt absolut mein beruflicher Schwerpunkt. Wenn da nicht meine persönlichen Erfahrungen mit dem Thema „Work-Life-Balance“ und die Idee, auch für schon ältere Menschen eine besondere Form der Altersvorsorge zu schaffen, wären.

MP: Sie machen uns neugierig. Welche Erfahrungen haben Sie denn in Ihrem Berufsleben diesbezüglich gemacht?

HW: Mittlerweile bin ich pensioniert. In meinen aktiven Zeiten in der Bank war ich immer felsenfest der Überzeugung, dass meine berufliche Tätigkeit eine gesundheitsbewusste Lebensführung ausschließt. Entweder man kümmert sich voll und ganz um die beruflichen Belange oder um das Thema „Gesundheitsprävention“. Aber das war ein folgenschwerer Trugschluss, den ich teuer bezahlen musste.

MP: Was ist passiert?

HW: Ich hatte zwar die Erkenntnis, dass insbesondere Bewegung und Ernährung elementar sind für das körperliche, langjährige Wohlbefinden. Aber mir ging es doch über Jahrzehnte lang gut, mein Körper zeigte keine Schwäche. Warum sollte ich da mich auch noch mit diesen Dingen stressen. Meine berufliche Tätigkeit war spannend genug. Aber leider ist unser Körper wie ein Elefant. Er meckert nicht sofort, aber merkt sich alles. Und irgendwann kommt dann die Eruption.

MP: Wie zeigte sich das bei Ihnen?

HW: Im Jahre 2006 wurde nach einer Odyssee von Untersuchungen Dünndarmkrebs festgestellt, nachdem bei einer Blutuntersuchung aufgefallen war, dass mein Hämoglobin-Spiegel weniger als die Hälfte des Normalwertes anzeigte. „Lebensgefahr“ wurde diagnostiziert. Dabei glaubte ich mich in einer sicheren Position, da ich doch immer eine Koloskopie als Darmkrebsvorsorge hatte machen lassen. Aber wie der Name schon sagt, handelt es sich hierbei um eine Dickdarm-Vorsorge. Der Dünndarm wird leider nicht angeguckt. Aber in 1 : 1000 Fällen betrifft der Darmkrebs auch den Dünndarm. Da war ich um eine Erfahrung reicher. Nur meinen hoch-talentierte(n) Ärzten und meiner Frau, die mich zum Arzt gedrängt hatte, konnte ich mein zweites Leben verdanken. Doch, nachdem ich OP, Chemotherapie und Nachsorge gut überstanden hatte, verfiel ich wieder dem alten Schlendrian. Ich war doch gefühlt wieder fit und geheilt. Eine fatale Fehleinschätzung. 2012 bekam ich wirklich ohne Vorwarnung abends einen Hirninfarkt. Basilaris-Thrombose. Meine Frau und die guten Ärzte waren wieder meine Retter. Und Glück im Unglück hatte ich wieder: Keine wesentlichen Schäden sind – wie sonst fast die Regel in solchen

Fällen – zurück geblieben. Aber, im Nachhinein wurde mir berichtet, dass in jener Nacht mein Leben drohte, jäh zu enden.

MP: Ja, das lässt die Reihenfolge Ihrer Themenauswahl für das Internet-Portal der myPlus GmbH sehr wohl nachvollziehen. Sie waren 60 Jahre alt, als Sie den Hirninfarkt hatten. Haben Sie dann gleich aufgehört zu arbeiten?

HW: Ehrlich gesagt, hatte ich mit dem Gedanken gespielt. Aber insbesondere mein verständnisvoller Aufsichtsratsvorsitzender und meine tollen Kollegen haben mir den Wiedereinstieg in den Beruf ermöglicht und sehr erleichtert. Dieses mitfühlende und unterstützende Umfeld war entscheidend dafür, dass ich meinen Beruf als Vorstandsvorsitzender der Bank noch drei Jahre ausüben konnte. Und das war für mich persönlich auch ganz wichtig und hat meine Psyche gestärkt. Aber diese Fürsorge im Beruf nach so einem Schicksaalschlag erfährt man höchst selten. Meist ist man froh, dass wieder ein Posten frei wird, um aufzusteigen. Ich hatte wirklich mehr als Glück, in einem so harmonischen Umfeld zu arbeiten.

MP: Und was haben Sie dann in Ihrem neuen Lebensabschnitt gemacht?

HW: Bei meiner Verabschiedung aus meinem Berufsleben habe ich noch groß getönt, ich würde mich jetzt schwerpunktmäßig um meine Familie kümmern, würde viel reisen und gemeinsam mit meiner Frau kochen und alles nachholen, was ich in meinem Berufsleben versäumt habe zu tun. Aber man kann irgendwie nicht aus seiner Haut, mir erging es jedenfalls so. Hatte ich doch zeitlebens den Wahlspruch „Höre nie auf anzufangen. Und fange nie an aufzuhören“. Und diesen Wahlspruch konnte ich doch nicht einfach an der Garderobe des Pensioniertseins ablegen. Aber, eines hat sich doch geändert. Ich beschäftigte mich sehr intensiv mit meiner Gesundheit. Hatte ich doch nach Ablegen des Abiturs kurzzeitig daran gedacht, Arzt zu werden. Diesen Wunsch erfüllte ich mir, indem ich wenigstens meine Tochter in diesen Beruf gelenkt habe. Jetzt als Pensionär hatte ich keine Ausreden mehr: Anlass und Zeit für dieses Thema waren da.

MP: Was haben Sie gemacht, um gesundheitlich wieder fit zu werden?

HW: Mein Sohn besorgte mir aus der Konkursmasse eines Fitness-Centers ein Laufband und ein Fahrrad. Ich kaufte mir eine Fitness-Matte. Und dann ging es los. Wenigstens mit der Bewegung. Unsere Ernährung haben wir auch sukzessive umgestellt. Ich merkte, dass allein die Zubereitung gesunder Ernährung und der Sport einen Großteil meiner Zeit verschlangen. Aber ich hatte sie ja jetzt. Ich brauchte nicht mehr mindestens drei Wirtschaftszeitungen am Tag zu studieren, hatte auch keine beruflichen Termine mehr. Dafür beschäftigte ich mich mit den neuesten medizinischen Forschungsergebnissen. Dabei gewann ich immer mehr die Einsicht, ich habe in der Vergangenheit einiges falsch gemacht. Meine Work-Life-Balance war sehr einseitig auf „Work“ ausgerichtet. Es hätte aber nicht sein brauchen. Mit ein wenig guten Willen kann man beides miteinander gut kombinieren. Hatte ich doch häufig nur Ausreden, warum ich keine Zeit hatte, was für meine Gesundheit und für meinen Beruf zu tun.

MP: Was war Ihre Erkenntnis? Wie kann man die Work-Life-Balance im Gleichgewicht halten, auch wenn man mitten im Berufsleben steht?

HW: Wichtig ist, dass man den inneren Schweinehund überwindet. Man muss sich die Tatsache vor Augen halten, dass der eigene Körper wirklich über Jahrzehnte sehr nachsichtig ist. Aber irgendwann die Geduld verliert und über Krankheiten rebelliert. Und das könnte böse enden. Nicht viele haben zweimal das Glück wie ich. Um dem Ziel einer ausgeglichenen Work-Life-Balance nahe zu kommen, habe ich einige Dinge simuliert. Habe also versucht zu ergründen, wie ich hätte während meines Berufslebens mich verhalten müssen, um berufliche und gesundheitliche Ziele unter einen Hut zu bringen. Mir haben in diesem Zusammenhang insbesondere zwei Dinge geholfen: Zum einen habe ich Automatismen eingeübt – also wie Zähneputzen laufen diese jetzt in meinem Alltag ab. Mir hilft der tägliche Sport mit meiner Frau, eine halbe Stunde pro Tag, meine ich, ist ausreichend. Und zudem habe ich meine – nicht immer optimale Ernährung – mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt. Und meinem Wahlspruch entsprechend – nicht aufgehört anzufangen.

MP: Wie haben sich denn diese Automatismen und die Ernährungsumstellung auf Ihr körperliches Wohlbefinden ausgewirkt?

HW: Mittlerweile habe ich 20 Kilo meines Höchstgewichts verloren. Meine Haut wirkt jugendlicher, ich fühle mich fit, brauche in Absprache mit meinem Hausarzt keine Blutdrucksenker mehr zu nehmen. Die Gewichtsabnahme konnte ich zwar selbst durch das tägliche Wiegen nachvollziehen. Aber ich hatte nicht vermutet, dass es auch Dritten auffallen würde. In meiner Berufszeit hatte ich viele Pressetermine und damit auch häufig Fotoshootings. Von daher kennen mich auch viele Journalisten und Fotografen. Als ich vor gut einem Jahr auf einer Veranstaltung war und ein mir bekannter Fotograf Bilder von mir machte, sagte er: „Früher haben Sie, lieber Herr Wings, mein Bild viel stärker ausgefüllt als heute! Woran liegt das?“ Dies war beispielsweise ein Schlüsselerlebnis. Das andere hatte ich neben vielen anderen, als ich einen alten Bekannten nach 20 Jahren wiedertreffen habe und der wie aus der Pistole geschossen, total erstaunt fragte: „In welchen Jungbrunnen sind Sie denn gefallen, Herr Wings. Was haben Sie gemacht?“

MP: Ja, jetzt wird uns doch ein wenig klarer, warum Sie in Ihrem Internet-Portal zunächst der Gesundheit einen hohen Stellenwert beimessen. Was möchten Sie den Menschen, die noch voll im Berufsleben stehen, denn mit auf den Weg geben?

HW: Hätte ich vor 20 Jahren gewusst, welche gravierenden Folgen ein sorgloses Umgehen mit der Gesundheit haben kann, hätte ich sicherlich schon früher auf meinen Körper gehört und ihm den notwendigen Respekt gezollt. Mit einigen automatisierten Regeln ist es einfach möglich, eine gesunde Ernährung und die notwendige Bewegung auch in den Arbeitsalltag einzubringen. Aber – wie damals auch bei mir – das Ganze ist kein Erkenntnisproblem. Bei jedem Arztbesuch bekommt man diese guten Handlungsempfehlungen mit auf den Heimweg gegeben. Wichtig ist das Tun! Damit man Automatismen, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken, lernt, möchten wir im Rahmen des Themas myHealthy.plus insbesondere bei Hotelaufenthalten und beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement eine Anleitung zur Lebensumstellung geben, eben diese Automatismen lehren, sie müssen verinnerlicht werden, in Fleisch und Blut übergehen, sonst schafft man es meist nicht, den inneren Schweinehund zu überwinden.

MP: Das klingt vernünftig. Aber um nochmal auf den Beginn des Interviews zurückzukommen. Sie sprachen von einer besonderen Form der Altersvorsorge, die auch im höheren Lebensalter noch aufgebaut werden kann.

HW: Ja, ich habe in meiner Berufszeit auch über Altersvorsorge mit einem kollegialen Freund ein Buch geschrieben. Bei einem Urlaub in einem Hotel kam ich hierüber mit meinem Fitness-Trainer ins Gespräch. Bis zu dem Zeitpunkt war mir von Berufs wegen nur die klassische Altersvorsorge vor Augen. Menschen, die heute Geld übrig haben, dürfen nicht nur im Jetzt und Hier leben, sondern müssen ein Scherflein fürs Alter zurücklegen. Mein Fitness-Trainer öffnete mir damals die Augen als er sagte: „Herr Wings, schreiben Sie doch auch mal über die Menschen, die sich heute überhaupt keine Altersvorsorge leisten können“. Daran hatte ich in der Tat bis dahin überhaupt noch nicht gedacht. Es ist fast der überwiegende Teil der Bevölkerung. Ich sann also lange darüber nach, wie so etwas möglich sein könnte. Bei meinen medizinischen Forschungen habe ich das „Goldene Dreieck des Wohlbefindens“ abgeleitet: Bewegung, Ernährung und Seelisches Gleichgewicht. Das seelische Gleichgewicht wird zu gleichen Teilen bestimmt von sozialen Kontakten, aber auch von der finanziellen Ausstattung. Nur wenn man die nötigen Mittel hat, kann man sich auch beispielsweise entsprechend ernähren. Wir suchen Menschen, die die Botschaft vom Wohlbefinden in die Welt tragen. Sich intensiv mit dem Goldenen Dreieck beschäftigen und Erfahrungen mit Produkten sammeln und diese mit Dritten teilen. In diesem Zusammenhang ist mir eine Vertriebsform – die mir bis dahin eher unbekannt war - aufgefallen, die eine direkte Beziehung zwischen dem Produktlieferanten und dem Verbraucher schafft. Und dabei 60 Prozent der sonst anfallenden Vertriebskosten spart, diese aber zu einem weit überwiegenden Teil wieder auf die Produktempfeher verteilt. Damit wird sowohl der eigenen als auch der Gesundheit von anderen was Gutes getan. Ganz nebenbei kann man sich hier dann auch ein eigenes Business aufbauen, ohne Markteintrittskosten. Das gleiche gilt natürlich auch für die Dritten, mit denen man seine Erfahrungen mit den Produkten geteilt hat.

MP: Ja, von der Zielsetzung her alles hehre Dinge, die den Zahn der Zeit treffen. Nochmals auf den Punkt gebracht: Gesundheit – die körperliche und finanzielle – bestimmt unser Leben. Wir müssen sie erhalten und aufbauen. Herr Dr. Wings, wir danken Ihnen für diese Einblicke in Ihre Vergangenheit und die hier gewonnenen Erfahrungen. Ihre Moral von der Geschichte: Der Körper merkt sich alles. Fangen wir schon in frühen Jahren an, ihm Respekt zu zollen.