

Wie beuge ich wirksam Berufsunfähigkeit vor?

Interview. Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit Jasmin und Carmen Klammer, Gründerinnen der Ernährungsberatung Klammer, über gesunde Lebensführung im stressigen Alltag.

Michael Miskarik: Frau Klammer, Sie setzen sich gemeinsam mit Ihrer Schwester Carmen für die wohl wichtigsten Themen der Menschheit ein: Gesundheit und Wohlbefinden. Wie kam es dazu?

Jasmin Klammer: Unsere Eltern – vor allem unsere Mutter – haben immer einen großen Fokus auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie reichlich Bewegung gelegt. Ich selbst bin chronisch krank und habe mich daher entschlossen, dass ich gerne gleich Betroffenen helfen möchte. Meine

„Auch in zeitlich angespannten Situationen sollte man sich Zeit für sich selbst nehmen und auf die Gesundheit achten.“

Schwester Carmen hat sich entschieden, Ernährungswissenschaften zu studieren und ich habe die ernährungsmedizinische Richtung gewählt und Diätologie studiert. Bereits während unseres Studiums war es unser Wunsch, eines Tages gemeinsam ein tolles Projekt auf die Beine zu stellen. Zudem sind wir ein eingespieltes „Power-Duo“, welches sich perfekt ergänzt.

Sie bezeichnen sich als leidenschaftliche Diätologin. Was hat es damit auf sich, was treibt Sie an?

Jasmin Klammer: Es gibt für mich kein schöneres Gefühl als glückliche Patientinnen und Patienten. Ich kann mir keinen anderen Beruf vorstellen, der mich so erfüllt. Wenn meine Patienten ihre Ziele erreicht haben oder ihre Krankheit besser in den Griff bekommen, ist das für mich eine enorme Motivation.



Laut Jasmin und Carmen Klammer ist der beste Berufsunfähigkeitsschutz, der, den man nie braucht

MATTHIAS LAURINGER

liche Aufgaben zu bewältigen. Auch in zeitlich angespannten Situationen sollte man sich Zeit für sich selbst nehmen und auf die Gesundheit achten. Ich rate dringend dazu, sich vom Perfektionismus zu verabschieden.

Ein neues Jahr wird von vielen motivierten Menschen als Neuanfang gesehen. Welches Vorgehen empfehlen Sie?

Carmen Klammer: Das größte Problem dabei ist, dass sich viele Menschen keine genau definierten bzw. unrealistischen Ziele setzen. Herausforderungen kann man sich zu jeder Jahreszeit stellen und diese auch erreichen. Ich empfehle daher, sich konkrete Ziele zu setzen und sich diesen sukzessive zu nähern.

Was tun, wenn die Motivation nachlässt?

Carmen Klammer: Primär sollte man sich klarmachen, warum jene Ziele gesetzt wurden. Allzu oft verliert man den Fokus. Zudem sollte man zufriedener mit sich selbst sein.

Können Sie drei Empfehlungen nennen, die uns bei der Umsetzung helfen?

Carmen Klammer: Erstens: Konkrete und realistische Ziele definieren. Zweitens: Fokus auf das Positive legen. Und Drittens: Sich nicht mit anderen messen.

Besten Dank für das Gespräch. Orientierung finden Interessierte unter:

 INTERNET
www.klammers.at

Im nächsten Kurierschwerpunktthema am 16. Februar zeigen wir, warum Bewegung ein LEBENSWERT ist.

Wie ist es Ihrer Meinung nach um die Gesundheit der Menschen in unserem Land bestellt?

Carmen Klammer: Ich denke, dass mittlerweile ein Umdenken stattfindet, jedoch sehe ich auch ein signifikantes Problem bezüglich des zunehmenden Übergewichts. Auch zu bemerken ist, dass sich viele kaum Zeit für sich selbst nehmen und Ernährung nur eine untergeordnete Rolle spielt. Die geringe Bewe-

gung erachte ich ebenfalls als kritisch. Die Allgemeinheit geht kaum mehr zu Fuß und somit passiert es gerade bei Bürojobs häufig, dass ein Großteil der Menschen weniger als 1.000 Schritte am Tag geht.

Was sind die Schwerpunkte Ihrer Tätigkeit, worauf legen Sie besonders Wert?

Jasmin Klammer: Unsere Schwerpunkte liegen in erster Linie bei chronischen

Erkrankungen, Gewichtsmanagement sowie der Sporternährung. Für uns steht Sport und Ernährung in kausalem Zusammenhang. Wir legen großen Wert auf persönliche und fallbezogene Beratung, mit dem Hauptaugenmerk auf die mentale Gesundheit. Jeder Mensch ist individuell und daher sind ganz unterschiedliche Therapien anzuwenden.

Sind ausgewogene Ernährung,

regelmäßige Bewegung und eine gesunde Lebensführung im stressbelasteten Alltag überhaupt vereinbar?

Jasmin Klammer: Ich denke, dass mit ausreichender Motivation einiges möglich ist. Man kann sich vieles an- bzw. abgewöhnen. Dies ist oftmals eine Frage des Zeitmanagements. Sich ständig mit anderen zu messen, halte ich für kontraproduktiv. Jeder Mensch verfügt über differierende Fähigkeiten und hat unterschied-



479 Jahre
LEBENSWERT

HDI LEBEN
macht das Leben
lebenswert



Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

 facebook.com/HDI.Lebenswert | www.hdi-leben.at