



Österreichs bester Forstnachwuchs

Preis. Bereits zum 40. Mal wurde der Zimal-Preis an die besten Absolventen der forstlichen Ausbildung verliehen. Ausgezeichnet wurden die besten Forstfacharbeiter sowie der beste Forstwirtschaftsmeister aus Niederösterreich St. Anton an der Jeßnitz.

GEORG FORSTNER



Österreichs Marketing Leader 2025

Geehrt. Zum 7. Mal zeichnen der Marketing Club Österreich und „Internet World Austria“ Persönlichkeiten aus. Die Fachjury wählt heuer Valerie Brugger von der Wiener Städtischen Versicherung zur „Marketing Leader of the Year“ 2025. Wir gratulieren!

MARILENA KÖNIG

Länger leben und dabei gesund bleiben

Langlebig. Longevity ist in der Arbeitswelt angekommen. Wie Menschen länger gesund und leistungsfähig bleiben sollen – und was hinter dem Trend steckt.

Von Roxanna Schmit

Frägt man den US-amerikanischen Unternehmer Bryan Johnson, was er sich inständig wünscht, lautet die Antwort: ewig jung zu sein (siehe Faktenbox). Ein Anspruch, der vor einigen Jahren noch völlig überzogen wirkte, heute aber doch Anklang findet. Zumindest im weiteren Sinn. Longevity bzw. Langlebigkeit ist aktueller denn je. Gemeint ist damit nicht nur ein längeres, sondern vor allem ein länger gesundes und aktives Leben. Ein Wunsch, der auch dem Arbeitsmarkt nicht unangekommen kommt, gerade jetzt, da das Pensionsalter angepasst wird und Beschäftigte möglichst lange aktiv im Erwerbs-



„Selbstfürsorge heißt, für den Menschen zu sorgen, der ich heute bin – und für den, der ich einmal sein werde.“

Christine Hoffmann-Schütz, Executive Coach

DOFAR/ANNE

leben bleiben sollen. Immerhin definiert Christine Hoffmann-Schütz, Executive Coach und Psychologin, es als „das Streben nach einem langen Leben mit hoher Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und viel Energie.“

Aber wie gelingt das?

Gesundheit als Führungstrend

„Es beginnt damit, die eigene Energie als wichtigste Führungsressource wahrzunehmen“, sagt die Expertin. Studien würden zeigen, dass man mit voller Energie bessere Entscheidungen trifft, sich besser konzentrieren kann und produktiver ist. „Da macht es ja total Sinn, darauf zu achten, dass die Leistungsträger eines Unternehmens ihr volles Potenzial nutzen können.“ Christine Hoffmann-Schütz spricht hier von „Longevity Leadership“, einem Führungsansatz, der persönliche Gesundheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit mit langfristigem unternehmerischem Erfolg verbindet. „Das bedeutet nicht, dass Arbeitgeber verantwortlich für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden sind, aber sie sind dafür verantwortlich, Rahmenbedingungen zu schaffen, die das erleichtern.“

Neben der Ernährung (Kasten rechts) gibt es drei weitere zentrale Hebel, die man für Longevity nutzen kann.

• **Mindset.** Wir leben in einer Zeit, in der Erfahrung, höhere Resilienz und Gelassenheit, die ältere Menschen mitbringen, extrem ge-



Ewig jung?

Tech-Unternehmer Bryan Johnson will den Alterungsprozess rückgängig machen. Mit einer strikten Routine, mehr als 100 Tabletten täglich und Plasmaspenden macht er sein Leben zu einem großen Experiment („Project Blueprint“), das ihn zwei Millionen Dollar im Jahr kostet.



Unternehmer und Investor Bryan Johnson.

braucht werden. Nur nimmt die Leistungsfähigkeit bei den meisten sehr stark ab“, so Hoffmann-Schütz. Es beginne mit dem Satz: „Dafür bin ich zu alt.“ Das ist nicht nur so banal dahergesagt, sondern eine neurobiologische Selbstsabotage“, warnt sie. Eine Art Altersselbstdiskriminierung. Wer so denkt, würde ab einem gewissen Alter keine Ausbildungen mehr machen, nichts Neues mehr lernen, keine neuen Erfahrungen sammeln. „Dabei brauchen wir für unser Gehirn genau das. Je vorhersehbarer unser Leben wird, desto größer ist auch der neurologische Abbau.“

Wer wiederum ein positives Altersbild pflegt, könne sogar das Demenzrisiko um bis zu 40 Prozent senken, erklärt die Coachin.

• **Bewegung** Auch wenn es wenig überraschend ist: Sport trägt maßgeblich zur Gesundheit bei. Hoffmann-Schütz geht so weit zu sagen, dass Sitzen das neue Rauchen ist. „Wenn man jeden Tag zehn Minuten lang zügig geht, verlängert man sein Leben schon um 3,9 Jahre. Bei 75 Minuten Joggen pro Woche hat man schon zwölf Jahre gewonnen.“ Der Marathon-Arzt Robert Fritz legte vergangene Woche beim KÜRER Female Empowerment Event vor allem Frauen ans Herz, mehr Ausdauersport zu machen, wie etwa Joggen. Es beuge Osteoporose vor. „Das ist das Schöne an Longevity: Es gibt unserem Leben einen Unterschied machen. Nicht nur langfristig, sondern sofort. „Es steigert die Kreativität und man trifft bewusenermaßen bessere Entscheidungen“, sagt sie.

Wie man das in den Job integriert? Morgenmeetings vielleicht beim Spazierengehen machen, in Büros stehend arbeiten. Es sind die kleinen Dinge, die einen riesigen Unterschied machen. Nicht nur langfristig, sondern sofort. „Es steigert die Kreativität und man trifft bewusenermaßen bessere Entscheidungen“, sagt sie.

• **Regeneration** Wer sehr gestresst ist, sollte die Regeneration ernst nehmen – und jede Nacht sieben bis neun Stunden schlafen, rät die Expertin. „Schlechter Schlaf führt zu schlechter Laune, weniger Geduld und weniger Konzentration. Trotzdem ist Schlaf etwas, das uns nicht entgehen sollte, wenn es erredigt ist. Er hat in der Gesellschaft kaum Priorität.“ Ihr weiterer Tipp ist es, sogenannte „input-freie Zeiten“ zu schaffen. „Wir befinden uns in einem permanenten kognitiven Overload. Es wird geschrien, dass jeder von uns in einem einzelnen Tag so viele Informationen aufnimmt wie ein Bauer im Mittelalter in seinem ganzen Leben.“ Oft reichen zu mindestens 20 Minuten Spaziergang von der Arbeit nach Hause, in denen man keine Podcasts hört und auch nicht telefoniert, sondern dem Kopf die Möglichkeit gibt, das Erlebte vom Tag zu verarbeiten. Und bewusst Zeit mit der Natur zu verbringen.

„Ich beobachte ein langsames Umdenken in der Gesellschaft“, so Hoffmann-Schütz. „Stress ist kein Statussymbol mehr, sondern fit und leistungsfähig zu sein.“

Routine statt Superfoods

Ernährung. Wie man sich auch im Büro gesund ernährt.

Von Roxanna Schmit

Langlebigkeit kann man nicht essen, stellt Ernährungsexpertin Ursula Vybiral gleich zu Beginn des KÜRER-Gesprächs klar. „Es ist eine bewusste Entscheidung und eine Routine, die man aufbaut und über viele Jahre lebt.“ Im besten Fall hat man auch Basis-Rezepte, die man hürdenfrei jederzeit auf den Teller zaubern kann.

Bewusste Ernährung bedeutet nicht, dauernd auf Süßes oder „Ungesundes“ zu verzichten. „Zu viel Strenge ist sogar kontraproduktiv.“ Routine halte nur langfristig, wenn sie flexibel bleibt. Die wissenschaftlich beste Ernährung bringt nicht viel, wenn sie nicht praktikabel ist. Wenn es nicht schmeckt, kann es keine Routine werden.“ Bedeutet: Süßes darf genauso einen Platz haben wie ein Glas Wein. Aber wie lässt sich das in der Arbeitswelt umsetzen? Ein



Ursula Vybiral, Ernährungsexpertin.

Superfood gibt es Vybiral Ansicht nach nicht. „Wenn, dann ist das Superfood die Vielfalt.“

Drei Mahlzeiten am Tag

Worauf man achten sollte, ist, genügend Protein und Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Und das nicht unbedingt in Form von Proteinshakes. „Pulver, die Mahlzeiten ersetzen – dafür bin ich nicht. In der Natur haben wir alles, was wir brauchen: Tofu, Nüsse, Samen oder Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen, Fäulen.“ Wichtig sei nur die Vorbereitung. „Man

muss gesunde Lebensmittel verfügbar machen und nicht erst im Hunger entscheiden.“ Statt in der Mittagspause schnell zu einer Leberkäsensalat zu greifen, sollte man eine Mahlzeit wählen, die Energie bringt und satt hält. „Sonst neigt man abends eher dazu, unkontrollierter zu vollern.“

Generell sollte man dreimal täglich gut essen und dazwischen rund vier Stunden Pausen einhalten. Ihr Frühstückstipp: Joghurt mit Früchten und Haferflocken, Nüsse oder Vollkornbrot mit Avocado und Ei. Im Büro zu Mittag könne man schnell einen Sensenalat mit Gurke, Radieschen, Mozzarella, Tomate, Vollkornbrot – oder einen Teller Couscous mit Gemüse, Peta, etwas Olivenöl und Zitronen zubereiten. Ein perfektes Abendessen sei Ofengemüse mit Erdäpfeln, Tatzitz und einem abgetrennten Huhn oder auch ein selbst gemachtes Curry.