

## **Gesund arbeiten, besser leben – Impulse für das Handwerk in Holzgünz**

### **Mit Humor, Praxisnähe und klaren Botschaften zeigte die IKK classic mit der Kreishandwerkerschaft und dem Speaker Doc Esser, wie Betriebliches Gesundheitsmanagement wirklich wirkt**

**Augsburg, 25.03.2026.** Rund 60 Unternehmerinnen und Unternehmer, vor allem aus dem Handwerk, kamen vergangenen Donnerstag (19. März) im HoSchMi-Stadel in Holzgünz zusammen, um sich dem Thema „Gesunde Mitarbeitende“ zu widmen. Die Gesundheit im Betrieb ist längst zu einem wichtigen Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg geworden. Denn wer motiviert und fit ist, bildet das stabile Fundament eines Betriebs. Gerade im Handwerk hält sich jedoch hartnäckig das Vorurteil, körperliche Arbeit führe zwangsläufig zu Verschleiß und Ausfällen. Genau hier setzte die Veranstaltung an, mit frischen Perspektiven und konkreten Lösungsansätzen.

#### **Zwischen Provokation und Prävention: Doc Esser begeistert**

Unter dem bewusst zugespitzten Titel „Gesund gestorben ist trotzdem tot“ nahm Dr. Heinz Wilhelm Esser alias Doc Esser sein Publikum mit auf eine ebenso unterhaltsame wie fundierte Reise durch die Gesundheitslehre. Seine zentrale Botschaft: Es geht nicht um Verzicht und Extreme, sondern um Balance.

Sport bis zur völligen Erschöpfung, strikte Askese beim Essen oder ein Leben ohne soziale Kontakte, all das führe nicht zu nachhaltiger Gesundheit. Stattdessen stellte er drei Säulen in den Mittelpunkt: Bewegung, Ernährung und psychische Stabilität. „Gesundes Leben muss Freude machen“, betonte Doc Esser – ein Satz, der im Saal spürbar nachhallte.

Mit anschaulichen Beispielen zeigte er, wie regelmäßige Bewegung Krankheiten wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder Arteriosklerose positiv beeinflussen kann. Besonders eindrücklich war sein Plädoyer für soziale Interaktion und mentale Aktivität: Kreuzworträtsel allein reichten nicht, um geistig fit zu bleiben. Entscheidend sei die sogenannte neurogene Plastizität im Gehirn, die durch Austausch, Humor, Bewegung und Lebensfreude gefördert werde.

Ein praktischer Tipp blieb vielen im Gedächtnis: Acht kleine Gegenstände morgens in die Hosentasche stecken und bei jedem positiven Erlebnis einen davon wechseln. Eine einfache Methode, um den Blick für das Gute zu schärfen.

## **Aus der Praxis: Betriebe berichten von echten Erfolgen**

Wie Betriebliches Gesundheitsmanagement konkret wirkt, zeigten zwei Unternehmen eindrucksvoll. Jeannette Budde von der Fensterbau Kriegl GmbH berichtete von Gesundheitstagen, ergonomischen Verbesserungen und Bewegungsangeboten im Betrieb. Unterstützt durch die Beratung der IKK classic konnten nicht nur Maßnahmen umgesetzt, sondern auch ein neues Bewusstsein geschaffen werden. Das Ergebnis: weniger Krankheitsausfälle und ein spürbar besseres Betriebsklima.

Auch Otto Birk von der Otto Birk Bau GmbH setzt auf innovative Ansätze. Ein eigens eingeführter „Maurertag“ kombiniert Austausch, Bewegung, gesunde Ernährung und die Information über vorgeschriebene Sicherheitsmaßnahmen. Selbst Klassiker wie die Leberkässemmel – augenzwinkernd „Maurerknoppers“ genannt – stehen inzwischen neben gesünderen Alternativen. Ein Zeichen für Veränderung, die angenommen wird. Besonders wichtig: der soziale Aspekt. Gemeinsame Gespräche nach Feierabend stärken den Zusammenhalt. Ein Punkt, den auch Doc Esser ausdrücklich lobte.

## **Begeisterung, die ansteckt**

Die Resonanz war durchweg positiv. Vertreter wie Kreishandwerksmeister Josef Sigel und Landesinnungsmeister Alois Göppel zeigten sich ebenso überzeugt wie die Veranstalter. Stephan Rauch, Regionaldirektor der IKK classic und Gottfried Voigt, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaften Memmingen/Mindelheim und Kempten betonten, dass nun der nächste Schritt bei den Betrieben liege: „Die Angebote sind da. Jetzt gilt es, sie zu nutzen“. Die Veranstaltung hat gezeigt: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist kein Kostenfaktor, sondern eine Investition in die Zukunft und kann dabei sogar richtig Spaß machen.

Die IKK classic bietet Beratung, Workshops und individuelle Konzepte für Betriebe jeder Größe. Weitere Informationen unter [www.ikk-classic.de/bgm](http://www.ikk-classic.de/bgm).

## **Das Bild darf im Zusammenhang mit dieser Pressemitteilung verwendet werden (© IKK classic/ PEP-Fotografie):**

v.l.n.r.: Gottfried Voigt (Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Memmingen-Mindelheim und Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft Kempten), Volker Siegle (Moderator, IKK classic), „Doc Esser“ Dr. Heinz-Wilhelm Esser (Speaker/Referent), Josef Sigel (Kreishandwerksmeister der Kreishandwerkerschaft Kempten), Petra Maria Heinle (Gesundheitsmanagerin, IKK classic) Stephan Rauch (Regionaldirektor Augsburg, IKK classic)

**Die IKK classic ist mit rund drei Millionen Versicherten die führende handwerkliche Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 7.000 Beschäftigte an 155 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 15 Milliarden Euro.**

[www.ikk-classic.de/presse](http://www.ikk-classic.de/presse)