

Ich bin Inhaber und Geschäftsführer der Confiseur Bachmann AG, Luzern, und 44 Jahre alt. Total beschäftigen wir heute 430 motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf, eine positive Lebenseinstellung und Sport halte ich mich körperlich und geistig fit. Für den Sport fehlt mir eigentlich die Zeit. Darum melde ich mich immer Anfang Jahr für drei bis vier Marathons an. Dann läuft der Countdown. Ich muss mich, was den Sport angeht, in diesem Sinne etwas zum Glück zwingen. Mir ist vor allem wichtig, dass die Familie nicht zu kurz kommt.

**Matthias
Bachmann**

Der Fit-for-Worker Matthias Bachmann ...

... arbeitet täglich von 6.30 bis 18.30

... schläft 7,5 Stunden

... ist genervt, dass ihm immer ein bisschen Zeit für dies und das fehlt

... trinkt am Morgen zuerst einen halben Liter temperiertes Wasser und isst ein Urdinkelbrötchen

... achtet generell auf basische und eiweisshaltige Ernährung

... arbeitet sechs Tage die Woche

... verzichtet auf Pausen, gönnt sich dafür viermal pro Woche längere Joggingläufe während der Arbeitszeit

... fühlt sich nach dem Joggen trotz Anstrengung erholt, voller Ideen und Tatendrang

... hat alle Fachgeschäfte und seinen persönlichen Arbeitsplatz nach dem Prinzip des Feng Shui eingerichtet

Fokus
Fit for Work
Persönlich

04