

-8,3 kg



## Die bewegte ImmoWirtschaft

Regelmäßige Kolumne über Fakten und Inhalte, die verändern und prägen

# #13

## Wissen wir es schon oder vertrauen wir noch immer?

**Kommentar: Philipp Kaufmann**

Herausgeber des ImmoFokus

■ Als Nomade habe ich es mir zum Ziel gesetzt, zwischen den Welten zu wandeln und mich mit spannenden Themen zu beschäftigen. Oftmals habe ich es geschafft, zwischen der Praxis und der Theorie zu vermitteln und Neues in fremden Fachgebieten aufzuspüren.

Alle, die mich kennen, wissen, dass ich seit 2012 nicht nur in der Immobilienwirtschaft tätig bin, sondern auch in der Fitness-Branche. Der Einstieg war auch für mich überraschend und jährt sich nunmehr zum sechsten Mal: im Jahr 2011 habe ich von meiner Gattin einen Gutschein für ein neuartiges Training bei M.A.N.D.U. erhalten. Vermutlich gab es gute Gründe dafür und zu meiner Überraschung hat mich das Fieber gepackt: ich trainiere regelmäßig, bin fitter denn je, esse gesünder und lebe bewusster. Als belohnendes Ergebnis dafür sitzt der Anzug meiner Matura perfekt und ich fühle mich einfach wohl.

### InBody hat mir die Augen geöffnet

Reingezogen in die Fitness-Freude hat mich kein Vortrag über weniger Essen oder das eingeredete „schlechte Gewissen“ eines Arztes, sondern ein neuartiges Instrument, welches mir meinen körperlichen Zustand grafisch und so einfach wie nur irgendwie denkbar, vor Augen geführt hat. Ich spreche von InBody - und diese wahre Wunderwaage misst die Körperzusammensetzung! Ich weiß seit 2012 nun wieviel Körperfett, wieviel Muskelmasse und vor allem WO ich dieses habe. Ich sehe vor allem den viszeralen Fettanteil\* (auch intraabdominales Fett) und dieser ist der gesundheitlich gefährlichste – außerdem wird er im Laufe des Lebens steigen. Wenn er schon mit einem Alter von 35 Jahren hoch ist, schaut es düster aus, aber die gute Nachricht ist: jeder kann ihm mit Muskeltraining, Ausdauertraini-

ten und gutem, gesunden Essen entgegenwirken. Und diese Chance habe ich genutzt!

### Vom C zum D

Endgültig überzeugt war ich vom CID-Ansatz. Bei diesem wird das Körperfett, das Gewicht und vor allem die Muskelmasse in ein Verhältnis gesetzt. Ich war ein C wie „Customer“, da ich zu viel Fett mit mir herumgetragen habe; später wurde ich zum „I“ und heute bin ich ein stolzes D – ich lebe meinen „Dream“. Sie kennen nun meine inneren Werte, aber was bringt dies der Immobilienwirtschaft?

### Qualitätssicherung und Gamification

Nehmen wir die Erkenntnisse und transformieren wir diese, dann gilt es mit Messungen und Überprüfungen die Qualitäten sichtbar zu machen. Es gilt über die Betriebskosten oder die Innenraumluft laufend informiert zu sein und vor allem einfache, leicht verständliche Ansätze zu finden, welche jeder Nutzer versteht und ihn dazu veranlassen, über sein Handeln nachzudenken und dies ggf. zu ändern. Wo steht hier die Bau- und Immobilienwirtschaft? Welche Ansätze gibt es bereits? Hier sind Sie aufgefordert und ich freue mich auf Feedback, damit wir diese in den nächsten Ausgaben ausgiebig vorstellen können.

Mein Ausflug in die Fitness-Branche hat dazu geführt, dass ich M.A.N.D.U. mit einem genialen Team weiterentwickeln darf und gerade in die USA bringe. Aber viel wichtiger: jeder, der mich im wirklichen Leben trifft, wird sehen und merken, wie gut es mir tut!

\* Fett, welches in der freien Bauchhöhle eingelagert ist und die inneren Organe, vor allem das Verdauungssystem, umhüllt.

