

Ein Security-Label definiert nicht nur ein bestimmtes Sicherheitsniveau, sondern auch die dabei eingesetzten Methoden und Verfahren. Kurz: Ein Security-Label bietet Vertrauen und Machbarkeit.

Massgeschneidert für KMU

Die Verbreitung eines Security-Labels verlangt Vorgehensmodelle, die auf die Mentalität und Anforderungen von KMU zugeschnitten sind. Denn die grössten Sicherheitsdefizite bestehen nach Aussagen unterschiedlicher Analysen im Mittelstand. Das entsprechende Bewusstsein ist weniger ausgeprägt. E-Business gehört noch nicht analog den Grossunternehmen zur Tagesordnung.

Da die Wirtschaft immer feingliedriger digital vernetzt wird, sind KMU, die oft Zuliefererstatus aufweisen, gezwungen, ihre Kommunikations- und Sicherheitsstrategien vermehrt den Grossunternehmen anzupassen. Insofern ge-

hört zu den Grundanforderungen eines allgemein verbindlichen Security-Labels, dass die Methoden und Kosten der Realisierung den Möglichkeiten des Mittelstands entsprechen. Ebenso bedarf es einer breiten Koalition mit Lösungsanbietern, Beratungshäusern und auch Branchenverbänden, um diesen Standard im Markt zu verbreiten.



Reto C. Zbinden reto.zbinden@infosec.ch
 Fürsprecher, Chief Executive Officer, ist seit 15 Jahren Geschäftsleiter der Swiss Infosec AG. Seine langjährige Erfahrung als Projektleiter in verschiedensten Projekten der Informations- und IT-Sicherheit befähigt ihn insbesondere zur Lösung von komplexen organisatorischen, konzeptionellen und technischen Problemstellungen und deren Umsetzung.

Kostenloses Abo der monatlich erscheinenden Internet Infosec News:
 Leeres Mail an infosec@infosec.ch schicken.

Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit stärker als uns bewusst ist

Fit und gesund – Lebensqualität ist kein Zufall

«Gesundheit!» oder «Viel Glück und Gesundheit!» sind Wünsche, die wir oft hören. Aber was ist Gesundheit? Ist sie nur die Abwesenheit von Krankheit, Verletzungen oder Gebrechen? – Die Gesundheit ist unser höchstes und kostbarstes Gut und basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel von zahlreichen Faktoren. Entsprechend sollten wir zu ihr Sorge tragen.

von Walter Gabriel

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit ein «Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens». Anders gesagt: Die tragenden Säulen unserer Gesundheit sind der Körper und die Psyche sowie das soziale und existenzielle Umfeld (vgl. Darstellung). Die *körperliche* Säule steht für die Beschaffenheit und Funktion des Körpers. Das Denken, Fühlen und Verhalten gehören zur *psychischen* Säule. Die *soziale* Säule steht für die Einbindung des Menschen als soziales Wesen in So-



Gesund ist ein Mensch noch lange nicht, wenn er nicht krank ist. Für unser ganzheitliches Wohlbefinden ist es ein Muss, dass die körperlichen, psychischen, sozialen und existenziellen Belange ausbalanciert sind. Unser Körper darf folglich nicht als Knecht betrachtet werden, der einem rationalen «Überkopf» bedingungslos zu gehorchen hat.

zialstrukturen. Sinn- und Wertfragen gehören zur *existenziellen* Säule.

Gesundheit ganzheitlich sehen

Stellen Sie sich vor, Sie würden einen Schlaganfall mit einer bleibenden Beeinträchtigung erleiden. Wie würden Sie darauf reagieren? Nun gut, es gibt Leute, die mit dem *körperlichen* Handicap fertig werden, sich *psychisch* der veränderten Lebenssituation anpassen, im *sozialen* Umfeld (Familie, Freundeskreis und Arbeitsplatz) die notwendige Unterstützung erhalten und in *existenzieller* Hinsicht eine positive Grundhaltung behalten. Sehr oft ist aber gerade das Gegenteil der Fall: Die Beeinträchtigung (*körperlich*) führt zu Depressionen (*psychisch*), die Depressionen haben Arbeitsunfähigkeit oder sogar Arbeitsplatzverlust zur Folge (*sozial*) und das veränderte Arbeitsumfeld löst eine Sinnkrise bis hin zur Selbstaufgabe aus (*existenziell*).



Hier sehen Sie Adolf Gabriel, den Vater des Autors, mit seinem jüngsten Enkelkind Benjamin. Sie haben auf ihrer Radtour eine Erfrischungspause eingelegt. Der 90-jährige Rentner, beruflich ehemaliger Metzger und Wirt und sportlich ehemaliger Schwinger und Turner, legt mit seinem Velo rund 6'000 km pro Jahr zurück. Zu seinem überdurchschnittlichen Gesundheitszustand meint er: «Mit ein bisschen gesundem Menschenverstand und der Einhaltung von ein paar Regeln ist es möglich, bis ins hohe Alter fit und gesund zu sein. Trotzdem ist Gesundheit vor allem ein Geschenk Gottes. Ohne ihn ist ein erfülltes und glückliches Leben nicht möglich.»

Auf den Punkt gebracht

Die Gesundheit eines Menschen im ganzheitlichen Sinn gründet sich auf die Stabilität seiner körperlichen, psychischen, sozialen und existenziellen Säulen, die in der Lage sind, die vielfältigen äusseren und inneren Belastungen auszugleichen. Eine ganzheitliche Gesundheitsgestaltung zielt darauf aus, jede dieser Gesundheitssäulen durch entsprechende Aktivitäten zu stärken und zu unterstützen. Die «Gretchenfrage», die sich jeder einzelne stellen muss, lautet ganz einfach: «Will ich meine Gesundheit aktiv 'gestalten' oder passiv 'geschehen lassen'?» – Konkret geht es um Ernährung und Bewegung. Es ist bedenklich, wie wenig die meisten Leute darüber Bescheid wissen. Sie schaden ihrem Körper vielfach doppelt: Er verbraucht kaum Energie – sie mästern ihn. Er benötigt Bewegung – sie entziehen sie ihm.

Wissen und Bewusstsein

Früher musste der Mensch seine Nahrung erjagen und sammeln, wofür er täglich weite Strecken zu Fuss zurücklegen musste. Heute können wir bequem mit dem Auto zum Supermarkt fahren, um die benötigten Lebensmittel einzukaufen. Unsere «Biosoftware des Steinzeitalters» ist aber geblieben, obwohl wir im «Computer-Zeitalter» leben. Währenddem unsere Ahnen das Körperfett brauchten, werden die heutigen Menschen ihre Fettpolster, die sie aus überschüssigen Nährstoffen ansammeln, nicht mehr los.

Die Entwicklung in der Nahrungsmittelbeschaffung ist die offensichtliche Ursache für unseren Bewegungsmangel. Was früher automatisch funktionierte, muss heute der Verstand tun, und der hat sichtlich Mühe damit. Wir müssen uns bewusst werden, dass die Folgen unangemessener Ernährung und mangelnder Bewegung nicht sofort, sondern meistens erst nach Jahren sicht- und spürbar werden. Es ist deshalb trügerisch, wenn wir nichts ändern, nur weil wir uns (noch) gut fühlen.

Setzen wir also unsere Gesundheit nicht leichtsinnig aufs Spiel, sei es für Erwerb, Ruhm, Macht und Ehre, geschweige denn für flüchtige Genüsse. Vielmehr sollten wir alles daran setzen, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Denn wie Passivität kann auch Aktivität zur Gewohnheit werden. Und glauben Sie mir, es lohnt sich! Ich rufe Sie deshalb auf, Ihren «inneren Schweinehund» zu überwinden und sich für ein völlig neues Lebens- und Selbstwertgefühl zu entscheiden. Gerne coache ich Sie dabei!



Das Bild zeigt Walter Gabriel (links) bei einem Foto-Shooting mit der leider allzu früh verstorbenen Karate-Legende Andy Hug anlässlich eines gemeinsamen Trainingslagers. Der Betriebswirt und Wirtschaftsprüfer gründete 1979 eine Karateschule, die nicht nur in der Schweiz, sondern auch im Ausland zahlreiche Erfolge feiern konnte. Walter Gabriel ist Träger des Meistergrades im Kontakt-Karate und Absolvent mehrerer Ausbildungslehrgänge unter dem Patronat der Schweizerischen Sportschule Magglingen.