

360°

Leistung hoch drei

Mit IKK Jobaktiv
auf Erfolgskurs

Neuer Verwaltungsrat nimmt seine Arbeit auf

Verdiente Selbstverwalter
verabschiedet

„Gesund mit Genuss,
das geht auch am
Arbeitsplatz!“

Internistin und Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck
über energiereiches Essen ganz ohne Zucker



INHALT



12 | TITELTHEMA

Dr. Anne Fleck

Die Internistin und Bestsellerautorin über energiereiches Essen ganz ohne Zucker

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Neuer Verwaltungsrat
nimmt seine Arbeit auf

6 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
„Ich würde mich der
Verantwortung jederzeit
wieder stellen“



8 | Was Arbeitgeber zum
Jahreswechsel wissen müssen

IMPRESSUM

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige BGM-Tipps und Service-Informationen für Unternehmen **HERAUSGEBER:** IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken **VERANTWORTLICHER REDAKTEUR:** Günter Eller **REDAKTION:** IKK Südwest – Sascha Berardo, Mike Dargel, Torsten Nenko • MALTHA MEDIA

TEXTE: IKK Südwest, MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de **LAYOUT UND GRAFIK:** FBO GmbH **KONTAKT ZUR**

REDAKTION: redaktion@ikk-sw.de **DRUCK:** westermann DRUCK | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig **AUFLAGE:** 67.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal

jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, East Side Fab, Asja Caspari, Jennifer Weyland

Photography, Paul Müller, Reiner Voß **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten die

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos. **REDAKTIONSVERMERK:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen

Hauptwörtern in der 360° die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform

hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

10 | Pflegewissen für Ihre Angestellten

11 | Fitness für Rücken und Geldbeutel



14 | Ohne Frust durch den Frost

22 | Kein Betriebssport ist auch keine Lösung

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

16 | Leistung hoch drei

18 | Mit geballter Team-Power zum Erfolg!



20 | Auf die Plätze, fertig, stopp!

24 | Im Western viel Neues

26 | Nächste Haltestelle: Gesundheit



AUS DER REGION

28 | Aktivitäten und Aktionen der IKK Südwest in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland



Liebe Leserinnen und Leser,

die diesjährige Sozialwahl bedeutet große Veränderungen im Verwaltungsrat der IKK Südwest. Elf neue Mitglieder durften wir im Rahmen der konstituierenden Sitzung im September begrüßen. Als Vorstände freuen wir uns nun darauf, gemeinsam mit unserer Selbstverwaltung die Zukunft unserer regionalen Krankenkasse weiter erfolgreich zu gestalten.

Gleichzeitig markierte die Sitzung das Ende einer Ära. Rainer Lunk schied nach 24 Jahren, davon 12 als Vorsitzender der Arbeitgeberseite, aus dem Verwaltungsrat aus. Im Interview mit ihm lassen wir die gemeinsame Zeit Revue passieren. Seine Nachfolge hat Gerd Benzmüller angetreten, dem wir alles Gute und viel Erfolg in seinem noch neuen Amt wünschen.

Auch beim Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“, eine unserer Kernkompetenzen, gibt es Neuigkeiten, über die wir Sie in dieser Ausgabe informieren möchten. Im Artikel auf Seite 16/17 stellen wir Ihnen das umfassend überarbeitete Leistungsangebot von IKK Jobaktiv vor, von dem Sie und Ihre Mitarbeiter jetzt noch stärker profitieren können.

Dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung ein wichtiger Teilbereich der Prävention ist, kann nicht oft genug betont werden. Daher freuen wir uns, dass wir mit Dr. Anne Fleck eine international anerkannte Expertin auf diesem Gebiet für ein Gespräch gewinnen konnten. Wie gesund und lecker auch am Arbeitsplatz funktioniert und die richtige Ernährungsweise für die nötige Power sorgt, das lesen Sie auf den Seiten 12 und 13.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





Neuer Verwaltungsrat nimmt seine Arbeit auf

Im Rhythmus von sechs Jahren setzt sich das höchste ehrenamtliche Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen – der Verwaltungsrat – neu zusammen. Bei der IKK Südwest wurden in diesem Jahr elf neue Mitglieder in das Gremium berufen. Am 22. September kam der neue Verwaltungsrat zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen.

Der Verwaltungsrat der IKK Südwest ist mit 28 Mitgliedern paritätisch besetzt, 14 auf Versicherten- und 14 auf Arbeitgeberseite. Im Rahmen der diesjährigen Sozialwahlen, die bei der IKK Südwest als Friedenswahlen stattfanden, kam es zu Veränderungen in der Besetzung – elf Mitglieder wurden neu in das Gremium gewählt. Der Verwaltungsrat, der jetzt aus 13 Frauen und 15 Männern besteht, wählte in der konstituierenden Sitzung am 22. September die Verwaltungsratsvorsitzen-

den. Auf der Versichertenseite wurde Ralf Reinstädtler in seinem Amt bestätigt. Auf der Arbeitgeberseite wurde Gerd Benzmüller, der dem Gremium seit 2020 angehört, als neuer Vorsitzender gewählt und löste damit Rainer Lunk ab.



Gerd Benzmüller

Rainer Lunk nach 24 Jahren verabschiedet

Rainer Lunk ist nach 24 Jahren Verwaltungsratsstätigkeit, davon 12 Jahre als Vorsitzender, nicht mehr zur Wahl angetreten.



Ralf Reinstädler

Ralf Reinstädler ging in seiner Laudatio auf das vielfältige Engagement von Rainer Lunk ein: Sei es die Umsetzung des Leuchtturmprojekts PIKKO, der Kampf für die autonome Selbstverwaltung oder der unablässige Einsatz für die Menschen der Region – seine Rolle in der Etablierung der IKK Südwest als maßgeblicher Pfeiler der Gesundheitsversorgung im Südwesten war herausragend und von großer Leidenschaft geprägt.

In einer feierlichen Ehrung aller ausscheidenden Selbstverwalter würdigten Rainer Lunk und Ralf Reinstädler, Staatssekretärin Bettina Altesleben sowie Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling deren erfolgreiche Tätigkeit und die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Dabei wurde ihnen auch eine Urkunde überreicht, mit der der rheinland-pfälzische Minister für Wissenschaft und Gesundheit, Clemens Hoch, und der saarländische Minister für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit, Dr. Magnus Jung, die besonderen Verdienste wertschätzten.

Das Gesundheitswesen der Zukunft gestalten

Die Selbstverwaltung steht auch in der neuen Amtszeit vor großen Herausforderungen: Dabei geht es zum einen um die kontinuierliche Weiterentwicklung der Angebote für IKK Südwest-Versicherte, auch mit dem stetigen Blick auf die weitere Digitalisierung. Zum anderen geht es aber auch um die Sicherstellung einer verlässlichen und bezahlbaren Gesundheitsversorgung in der Region.

Keine einfache Aufgabe, denn die letzten Monate und Jahre haben gezeigt, dass das Gesundheitssystem Risse bekommen hat. Probleme bei der Arzneimittelversorgung, lange Wartezeiten, insbesondere bei Fachärzten, und überfüllte Notaufnahmen sind für gesetzlich Versicherte inzwischen leider keine Fremdwörter mehr.

„Darum ist es gerade jetzt wichtig, dass sich die Versicherten und Arbeitgeber der IKK Südwest auf ihre Krankenkasse verlassen können. Zusammen mit dem Vorstand



Feierliche Verabschiedung der ausscheidenden Mitglieder des Verwaltungsrates durch den ehemaligen Vorsitzenden der Arbeitgeberseite Rainer Lunk (Bildmitte), Staatssekretärin Bettina Altesleben, den Vorsitzenden der Versichertenseite Ralf Reinstädler, Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling sowie Geschäftsführer Günter Eller (v. l.)

und unseren Kolleginnen und Kollegen im Verwaltungsrat werden wir uns dafür einsetzen, dass den Menschen in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland die bestmögliche Gesundheitsversorgung zur Verfügung steht. Dafür ist es mittelfristig unerlässlich, das Gesundheitssystem auf eine vernünftige finanzielle Basis zu stellen – was nicht ohne ein Umdenken und Reformen auf politischer Seite möglich sein wird“, sind sich Gerd Benzmüller und Ralf Reinstädler einig.

Der paritätisch besetzte Verwaltungsrat der IKK Südwest

Arbeitgeberseite

- Günter Bartruff
- Gerd Benzmüller
- Winfried Burger
- Isabel Fabry
- Norbert Geyer
- Wilhelmine Maria Guckert-Stolz
- Sabine Hensler
- Monika Hindenberger-Wagner
- Marco Kraus
- Anke Löser
- Sven Nielsen
- Michael Peter
- Petra Schaller
- Stefan Stabel

Versichertenseite

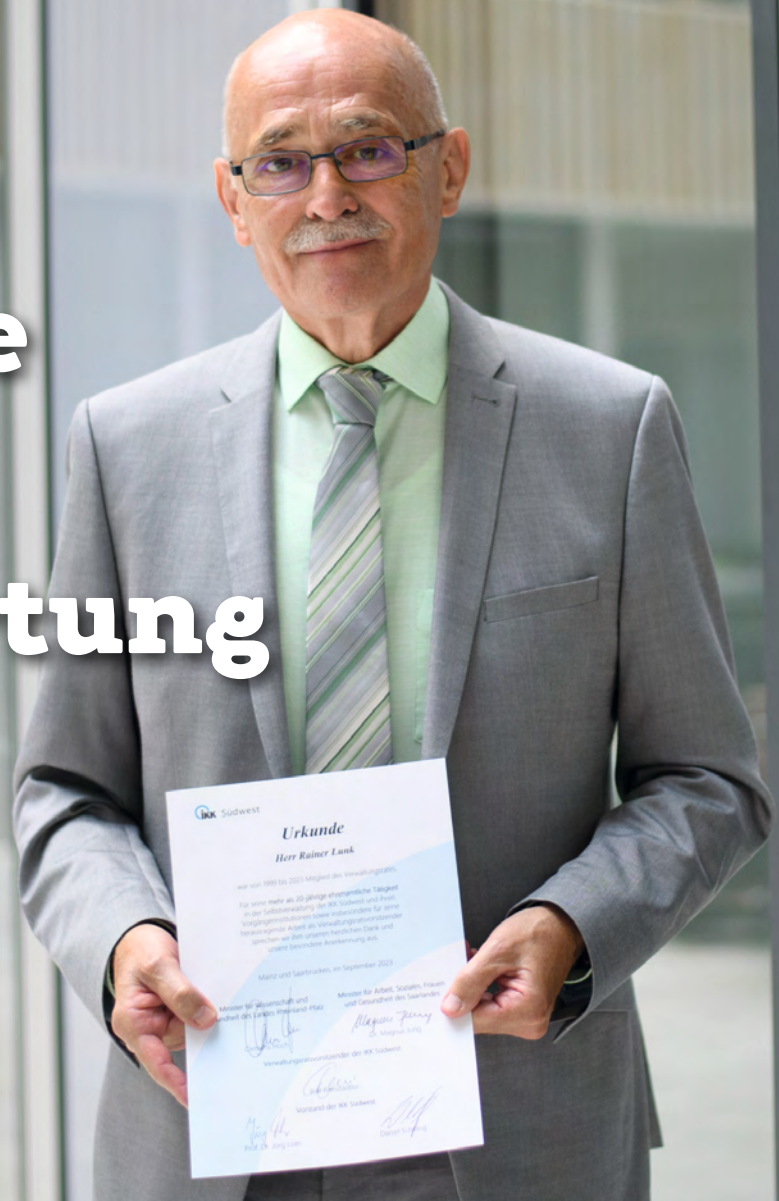
- Mark Baumeister
- Silvia Berger
- Lars Desgranges
- Anja Dethlof-Späth
- Sigrid Krauß
- Heike Ludwig
- Slawomir Michalik
- Harry Müller
- Rüdiger Oswald
- Ralf Reinstädler
- Marina Reisdorf
- Roberta Schückler
- Lothar Weishaar
- Fabienne Wolfanger



Mehr zum Verwaltungsrat:



„Ich würde mich der Verantwortung jederzeit wieder stellen“



Nach mehr als zwei Jahrzehnten im Verwaltungsrat der IKK Südwest schied Rainer Lunk als dessen Vorsitzender und Mitglied im September aus. Ein Ehrenamt, in dem er viel für den Südwesten bewegt hat.

Warum haben Sie sich 2011 entschieden, den Verwaltungsratsvorsitz der IKK Südwest zu übernehmen?

Rainer Lunk: Ich finde es wichtig, sensibel für die Probleme anderer Menschen zu sein und zu helfen, wo es möglich ist. Deshalb habe ich damals gerne die Chance ergriffen, mich für die Gesunderhaltung der Menschen starkzumachen. Es war mir eine Ehre, als meine Kolleginnen und Kollegen mich nach zwölf Jahren Mitgliedschaft im Verwaltungsrat gebeten haben, den Vorsitz zu übernehmen. Als Innungskrankenkasse war die IKK Südwest

noch dazu eine Herzensangelegenheit, weil ich selbst aus dem Handwerk komme. Basis unseres Handelns ist und bleibt diese Tradition. Das haben wir in all den Jahren nie vergessen.

Wie haben Versicherte und Arbeitgeber in den vergangenen Jahren von der Arbeit des Verwaltungsrats profitiert?

Die Entscheidung für unsere Strategie „regional und digital“ hat zu einem ganz besonderen Vertrauensverhältnis zu unseren Versicherten geführt. Seit Beginn meiner Amtszeit konnten wir unsere Versichertenzahl auf über 640.000 ausbauen und somit viele neue Kundinnen und Kunden von den Vorteilen einer Mitgliedschaft bei der IKK Südwest überzeugen – und das in einer Zeit eines sehr umkämpften Kassenmarkts. Das zeigt, dass sich unsere Kunden bewusst für eine Krankenkasse entscheiden, die den persönlichen Kontakt und die Nähe zu ihren Versicherten großschreibt.

Auch das Wachstum unseres Etats auf mittlerweile rund 2,2 Milliarden Euro macht uns stolz. Denn es ist Geld, das

unmittelbar in die Gesundheitsversorgung und -förderung unserer Versicherten und Betriebe fließt. Als Verwaltungsrat ist es uns gut gelungen, zur Wettbewerbsfähigkeit unserer IKK Südwest für die Zukunft beizutragen.

Während Ihrer Amtszeit wurden viele neue Versorgungsangebote für Versicherte geschaffen. Auf welche sind Sie besonders stolz?

Grundsätzlich bin ich auf alles stolz, was die Gesundheitsversorgung unserer Versicherten nachhaltig verbessern konnte. Dabei sind viele Zusatzleistungen entstanden, die weit über den Südwesten hinaus für Aufmerksamkeit gesorgt haben. Stellvertretend möchte ich PIKKO nennen – ein Projekt, das Krebspatienten unmittelbar nach ihrer Diagnose mental auffing und begleitete. Damit konnten wir eine echte Versorgungslücke schließen.

Dass unser Engagement auch immer wieder von Instituten und der Fachpresse ausgezeichnet wird, ist für uns ein zusätzlicher Anreiz. Wir erhalten regelmäßig Bestnoten in Vergleichstests für unsere Leistungs-, Digital- und Serviceangebote und gehören damit zu den Top-Krankenkassen in Deutschland.

Für unsere Versicherten ein verlässlicher Partner in der Region zu sein, wenn es um Gesundheit geht – das war und ist die Zielsetzung unserer Arbeit. Ein wichtiger Baustein dabei sind die vielen Gesundheitspartnerschaften, die wir in den vergangenen Jahren knüpfen konnten. Natürlich ist die zu meinem Herzverein, dem 1. FC Kaiserslautern, eine ganz besondere für mich.

Ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Arbeit im Verwaltungsrat war die Auseinandersetzung mit der Gesundheitspolitik. Welche Punkte stechen hier für Sie hervor?

Zwei Themen kommen mir direkt in den Sinn: die Autonomie der Selbstverwaltung und die Finanzierung des Gesundheitssystems.

In meiner Amtszeit gab es immer wieder Stimmen in der Politik, die die Selbstverwaltung in ihrer Entscheidungsfreiheit einschränken wollten. Das ist für mich ganz klar der falsche Weg – ganz im Gegenteil müssen Selbstverwaltung und Ehrenamt weiter gestärkt werden. Durch die paritätische Besetzung setzt sich der Verwaltungsrat gleichermaßen für die Belange von Versicherten und Arbeitgebern ein und erzielt so für beide Seiten sehr gute Ergebnisse. Eine zu große Abhängigkeit von staatlichen Stellen darf es nicht geben, da dies die Gestaltungsspielräume der gesetzlichen Krankenkassen deutlich einschränken würde.

Aktueller denn je ist der Aspekt der Finanzierung unseres Gesundheitssystems. Die letzten Jahre haben deutlich gemacht, dass es ohne tiefgreifende strukturelle Reformen nicht gehen wird. Kurzfristige Scheinlösungen müssen der Vergangenheit angehören, nachhaltige Änderungen umgesetzt werden. Einer der Punkte, die dabei unbedingt angegangen werden müssen: die Kompensation von Leistungen, die Krankenkassen seit Jahren treuhänderisch übernehmen. Herauszuheben sind hier die Leistungen für Bürgergeldempfänger. Die IKK Südwest erhält durchschnittlich pro Monat rund 110 Euro, wendet aber für einen Versicherten im Durchschnitt 270 Euro auf. Eine Unterdeckung von 160 Euro, für die im Moment die Solidargemeinschaft aufkommt. Das darf so nicht bleiben!

Wie Lösungen aussehen können, haben wir bereits konkret skizziert. Die Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel würde einen der größten Kostentreiber im Gesundheitssystem entschärfen. Zudem bietet es sich an, die Einnahmen durch die Partizipation an Steuergeldern zu verbessern, etwa der Steuer auf Genussmittel. Vorschläge gibt es genügend, die Politik muss nur handeln.

Nach 24 Jahren endete im September Ihre Amtszeit. Was bleibt Ihnen besonders in Erinnerung?

Ein Abschied, der mir nicht leichtfällt, aber wohlüberlegt ist. In Erinnerung bleibt mir vor allem eins: Wir sind füreinander da. Und das macht uns selbst in Krisen stark. Wenn ich an die schlimme Flutkatastrophe im Ahrtal denke, denke ich auch an rund 700 IKK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die Verwaltungsräte, die sich an einer Spendenaktion für die Hochwasser-Betroffenen beteiligt haben. 35.000 Euro sind so für die Hilfe und den Wiederaufbau vor Ort zusammengekommen.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind einfach hochengagiert, dafür möchte ich mich bei jeder und jedem Einzelnen von Herzen bedanken. Das gilt natürlich ganz besonders auch für die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit meinem versichertenseitigen Pendant Ralf Reinstädler und unseren beiden Vorständen. Das ist nicht selbstverständlich. Mein Fazit nach nahezu einem Vierteljahrhundert bei der IKK Südwest: Ich würde mich der Verantwortung jederzeit wieder stellen.

Wie sehen Ihre Pläne für die Zukunft aus?

Ich werde weiterhin als Vorstandsvorsitzender der WHG-Überwachungsgemeinschaft des Handwerks e. V. aktiv sein, wo wir rund 500 Betriebe in Rheinland-Pfalz und im Saarland im Umweltbereich zertifizieren. Und natürlich freue ich mich auch auf mehr Freizeit, die ich meiner Familie und dem Sport widmen werde.

2023

2024



Was Arbeitgeber zum Jahreswechsel wissen müssen

Wenn Sie in Sachen Sozialversicherung optimal vorbereitet in das neue Jahr starten möchten, sollten Sie die Termine unserer Jahreswechselfeminare fest in Ihren Kalender einplanen. In den Seminaren werfen wir einen Blick auf relevante Änderungen des laufenden Jahres und geben einen Ausblick auf anstehende Neuerungen.

Auch Fachthemen im Bereich Lohnsteuer, wie das Inflationsausgleichsgesetz, stehen diesmal auf dem Programm. Darüber hinaus zeigen wir anhand eines regionalen Projekts zum betrieblichen Gesundheitsmanagement Möglichkeiten auf, dem Fachkräftemangel entgegenzutreten.

Zu den Terminen an den Standorten Gießen, Kaiserslautern, Koblenz, Mainz, Saarbrücken und Wiesbaden sowie zur Anmeldung gelangen Sie über den nachstehenden QR-Code. Hier können Sie sich zudem zu einem von zwei Live-Streaming-Seminaren anmelden:



Unter anderem freuen sich unsere Referenten Matthias Freis, Laura Werner, Stefanie Fichtel und Michael Feibel auf Sie (v. l.).

Im Folgenden werfen wir einen ersten Blick auf die wichtigsten Änderungen und Neuerungen für Sie.

Neue Pflegeversicherungsbeiträge

Seit Inkrafttreten des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) zum 1. Juli 2023 gelten neue Beitragssätze in der Pflegeversicherung. So ist der Beitragssatz vom Gesetzgeber von 3,05 Prozent auf 3,4 Prozent erhöht worden. Bei Arbeitnehmern wird dieser zur Hälfte vom Arbeitgeber getragen.

Kinderlose, die das 23. Lebensjahr vollendet haben und nach dem 31.12.1939 geboren sind, zahlen grundsätzlich einen Zuschlag von 0,6 Beitragssatzpunkten, sodass der Pflegeversicherungsbeitrag insgesamt 4,0 Prozent beträgt. Dieser Zuschlag wird vom Arbeitnehmer alleine getragen.

Eltern mit mehr als einem Kind hingegen werden finanziell entlastet: Ab dem zweiten bis zum fünften Kind verringert sich der Beitrag für diese um jeweils 0,25 Prozentpunkte. Der Abschlag gilt bis zum Ablauf des Monats, in dem das jeweilige Kind das 25. Lebensjahr vollendet hat. Insgesamt ist die Entlastung auf maximal 1 Prozent begrenzt.

Hier eine Übersicht der Beitragssätze und Abschläge (ohne Anspruch auf Beihilfe oder Heilfürsorge), die seit 1. Juli 2023 gelten:

Anzahl Kinder	Beitragssatz Pflegeversicherung
Mitglieder vor dem 23. Lebensjahr*	3,4 %
Mitglieder ab dem 23. Lebensjahr ohne Kinder	4,0 %
Mitglieder ab dem 23. Lebensjahr mit einem Kind (gilt lebenslang/Kinder ohne Altersbegrenzung)	3,4 %

*Hierzu gehören auch Mitglieder, die vor dem 1. Januar 1940 geboren wurden, Wehr- und Zivildienstleistende sowie Bezieher von Bürgergeld. Für diese Personengruppen gilt der Zuschlag nicht.

Gesamtbeitrag ab dem zweiten Kind unter 25 Jahren, unabhängig vom Alter des Mitglieds

Mitglieder mit 2 Kindern	3,15 %
Mitglieder mit 3 Kindern	2,9 %
Mitglieder mit 4 Kindern	2,65 %
Mitglieder mit 5 und mehr Kindern	2,4 %

Der Nachweis über die Elterneigenschaft und die Zahl der Kinder ist gegenüber dem Arbeitgeber zu erbringen. Selbstzahler weisen dies zusätzlich der Pflegekasse der IKK Südwest nach.

Mehr Infos zu den Pflegebeiträgen finden Sie hier:



Unbedenklichkeitsbescheinigungen

Ab dem 1. Januar 2024 gehört das bisher noch genutzte papiergestützte Verfahren zur Beantragung und Übermittlung von Unbedenklichkeitsbescheinigungen der Vergangenheit an. Ab diesem Zeitpunkt erfolgen die Beantragung und Ausstellung von Bescheinigungen verpflichtend und daher ausschließlich über das neue elektronische Verfahren.

Die Bearbeitung von Unbedenklichkeitsbescheinigungen wird in die einschlägigen Entgeltabrechnungssysteme integriert. Um Einheitlichkeit zu gewährleisten, orientieren sich das Verfahren, der Aufbau sowie der Inhalt der Datensätze und Datenfelder an bundesweit geltenden Grundsätzen.

Meldung von Elternzeit

Arbeitgeber müssen ab dem 1. Januar 2024 Elternzeit für versicherungspflichtig Beschäftigte über das DEÜV-Verfahren melden. Ausgeschlossen davon sind Beschäftigte, bei denen die Elternzeit kürzer als einen Monat dauert, geringfügig Beschäftigte sowie privat Versicherte. Im Rahmen des Verfahrens sind sowohl der Beginn als auch das Ende der Elternzeit anzugeben. Zur eindeutigen Identifizierung des betroffenen Arbeitnehmers sind zusätzlich Name und Anschrift, die Versicherungsnummer sowie der Aktenzeichen-Verursacher aus der zugrunde liegenden Beschäftigungsmeldung zu nennen.

Die Übermittlung erfolgt im gesonderten Datensatz „Fehlzeit“, der neu eingeführt wird und das Verfahrensmerkmal „DUA“ trägt.

Rechengrößen und Grenzwerte

Die endgültigen Rechengrößen und Grenzwerte für das Jahr 2024 finden Sie ab Mitte Dezember auf unserer Website über nachstehenden QR-Code:



Sie haben Fragen zu den Neuerungen für Arbeitgeber? Ihr Firmenkundenberater informiert Sie gerne:





Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt, stehen Betroffene und Angehörige vor einer großen Herausforderung. Wir helfen Ihren Angestellten, diese Situationen bestmöglich zu meistern – mit unseren kostenfreien Online-Vorträgen.

Es spielt keine Rolle, ob es von einem auf den anderen Tag passiert oder als schleichender Prozess – tritt Pflegebedürftigkeit ein, stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Wie sind Pflege und Versorgung sicherzustellen? Welche Hilfen gibt es und wie lassen sie sich finanzieren? Welche Leistungen stellt die Pflegeversicherung zur Verfügung und wann besteht ein Anspruch darauf?

Immer mehr Unternehmen erkennen die Problematik und unterstützen ihre Mitarbeiter dabei, diese herausfordernde Lebenssituation zu bewältigen. Neben Maßnahmen wie flexiblen Arbeitszeitmodellen, die zur besseren Vereinbarkeit von Pflege und Beruf beitragen, kann die Bereitstellung dringend benötigter Informationen eine wertvolle Stütze für Betroffene sein.

Online informieren – Pflege und Beruf besser vereinbaren

Mit den Online-Vorträgen der IKK Südwest erhalten Ihre Mitarbeiter genau die Informationen, die sie brauchen, und das völlig kostenfrei. Vom Pflegeantrag und Pflegegrad über die Gestaltung häuslicher Pflege bis hin zu Möglichkeiten der Versorgung und Entlastung – gut informiert sind die Chancen, dass der Balanceakt zwischen beruflichen Pflichten und privater Notsituation gelingt, wesentlich höher.

Davon profitieren nicht nur Ihre Angestellten, sondern auch Sie als Unternehmer: Sind Ihre Mitarbeiter mit der Pflegesituation überfordert, sinkt deren Belastungsgrenze und damit auch deren Leistungsfähigkeit. Im schlimmsten Fall steigen die krankheitsbedingten Fehlzeiten im Betrieb an, was auch wirtschaftliche Folgen für Ihr Unternehmen haben kann.

Mitarbeiter binden – Fachkräfte sichern

Arbeitgeber, die sich aktiv um die Vereinbarung von Familie, Pflege und Beruf bemühen, sorgen zudem für eine stärkere Bindung der Beschäftigten ans Unternehmen. Gerade vor dem Hintergrund des aktuell herrschenden Fachkräftemangels ein wichtiger Faktor für wirtschaftlichen Erfolg!

Daher unser Tipp: Halten Sie Augen und Ohren offen und empfehlen Sie betroffenen Mitarbeitern die Online-Vorträge der IKK Südwest zum Thema „Pflege“. Wenn dadurch die Pflege sichergestellt, die Pflegesituation verbessert und Ihre Angestellten entlastet werden, haben alle gewonnen.



Unsere Online-Vorträge zum Thema „Pflege“ – mehr Infos und Anmeldung über den QR-Code:



FITNESS FÜR RÜCKEN UND GELDBEUTEL

IKK Südwest
NOW
www.ikknow.de

Ein gesunder Rücken kann entzücken. Ein gefüllter Geldbeutel auch. Mit der IKK Jobaktiv-Card und IKK NOW können Ihre Azubis von beidem profitieren. Und Sie als Arbeitgeber haben natürlich auch was davon.

Fitness liegt voll im Trend, immer mehr junge Leute gehen ins Studio und tun etwas für den eigenen Körper. Bewegung macht eben nicht nur richtig Spaß, sondern sorgt auch für mehr Gesundheit – und je früher dafür der Grundstein gelegt wird, umso besser.

Rücken-Power zum Nulltarif

Gerade beim Thema „Rückengesundheit“ kann nicht früh genug vorgesorgt werden. Denn: Rückenprobleme sind, was die Menge an Ausfällen und krankheitsbedingten Fehlzeiten im Betrieb angeht, in den Statistiken nach wie vor ganz vorne mit dabei. Grund genug für Sie als Arbeitgeber, auf der allgemeinen Fitnesswelle mitzuschwimmen und ihre Vorteile gezielt fürs eigene Unternehmen zu nutzen!

Wie das geht? Ganz einfach: In einem ersten Schritt nehmen Sie und Ihre Azubis an unserem Programm zur Förderung der Rückengesundheit am Arbeitsplatz teil. Unsere Experten ermitteln Ihren individuellen Bedarf und stehen Ihnen und Ihren jüngsten Mitarbeitern mit Beratung und Coachings zur Seite. Im Anschluss erhalten Ihre IKK-versicherten Azubis Ihre ganz persönliche **IKK Jobaktiv-Card**. Sie ist die „Eintrittskarte“ für ein qualifiziertes Rückentraining in ausgewählten Fitness-

studios. Der Vorteil für Ihre Azubis: Vier Monate lang gratis trainieren, Spaß haben und in Form bleiben. Der Vorteil für Sie: Motivierte Mitarbeiter, die durch und durch fit sind und so noch mehr Power im Joballtag zeigen! Mehr zur IKK Jobaktiv-Card lesen Sie auf Seite 16/17.

Noch mehr WOW mit IKK NOW!

Wir sorgen aber nicht nur für mehr Motivation und Power bei Ihren Azubis, sondern auch für einen gefüllten Geldbeutel. Mit unserem Online-Wahltarif **IKK NOW** können die Jüngsten unter Ihren Mitarbeitern nämlich von bis zu 270 Euro Cashback jährlich profitieren. Mit der IKK NOW-App sind sie zudem immer auf dem Laufenden und haben einen direkten Draht zum IKK NOW-Team – besser geht's nicht!



Mehr Infos zu
IKK NOW:



IKK NOW auf Instagram:
@ikk_now

A close-up portrait of Dr. Anne Fleck, a woman with blonde, wavy hair and blue eyes, wearing a blue top. She is smiling slightly and looking towards the camera.

„Gesund mit Genuss, das geht auch am Arbeitsplatz!“

Der Joballtag verlangt uns allen viel ab. Umso wichtiger, dass man sich fit hält und gesund bleibt. Wie die richtige Ernährungsweise für die nötige Power sorgt, um gut durch den Tag zu kommen, verrät die Internistin und Bestsellerautorin Dr. Anne Fleck, bekannt aus dem TV, im Interview.

Frau Dr. Fleck, der Anteil der übergewichtigen Menschen in unserer Bevölkerung wächst stetig. Haben wir hier nicht schon einen Punkt erreicht, der gerade aus medizinischer Perspektive als problematisch bezeichnet werden kann?

Dr. Anne Fleck: Krankhaftes Übergewicht ist in der Tat ein Problem, das gesamtgesellschaftlich immer größere Dimensionen einnimmt. Leider werden die Gefahren, die schlechte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel und Schlafmangel mit sich bringen, zu oft verkannt oder verdrängt. Aber nicht nur die klassisch Übergewichtigen sind in Gefahr, sondern auch die Gruppe der „dünnen

Dicken“, der sogenannten TOFIs, was abgekürzt für „Thin Outside, Fat Inside“ steht. Diese Menschen haben, bedingt durch eine entzündliche Veränderung der Fettzellen aufgrund chronischer Fehlernährung und Bewegungsmangel, die gleichen Krankheitsrisiken wie übergewichtige Menschen. Diese Gruppe macht 30 Prozent der Bundesbürger aus und wird extrem unterschätzt.

Von welchen Krankheiten sprechen wir denn konkret?

Mit der wachsenden Zahl fettleibiger Menschen und der TOFIs steigt auch die Zahl der Herzinfarkte und Schlag-

anfalle sowie chronischer Erkrankungen wie Diabetes, Demenz oder Krebs. Besonders gefährlich ist das viszerale Bauchfett, also Fett, das sich um unsere Organe legt, unser Immunsystem schwächt und gefährliche Entzündungsherde mit sich bringt. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung kann man das böse Bauchfett zum Schmelzen bringen und damit auch den Entzündungsherden wirksam entgegentreten.

Was genau müssen wir denn an unserem Essverhalten ändern?

Meist genügen schon kleine Stellschrauben, mit denen wir schlechte Gewohnheiten ablegen können. Grundsätzlich sollten wir nur dann den Kühlschrank öffnen, wenn wir echten Hunger verspüren, und sobald wir satt sind, Messer und Gabel entspannt zur Seite legen. Obendrein würde es helfen, wenn wir alle uns frischer, vollwertiger und ausgewogener ernährten. Darmgesunde Kost liefert reichlich Ballaststoffe, Faserstoffe, Vitamine, Mineralien und gesunde Fette wie frisch gepresste Algenöle. Reichlich Gemüse, frische Kräuter und Salat sind allemal besser als fiese Kalorienbomben wie Döner, Pommes, Bockwurst oder Fertig-Pizza.

Von drei Karotten wird aber doch niemand satt, oder?

Niemand muss weniger essen, hungern oder sich vegan ernähren. Wenn die pflanzenbasierte Kost mehr als die Hälfte des Tellers füllt, sind Sie schon auf einem guten Weg. Es gibt so wunderbare, fein schmeckende Gemüsesorten, die Power geben, schlank halten und zugleich ein Fest für unsere Gesundmacher-Darmbakterien sind.

Was gibt es bei Ihnen zum Frühstück?

Das beste Frühstück für mich ist eine Mischung aus Magerquark oder pflanzlichen Alternativen wie Kokosjoghurt und Obst, mit Saaten, Nüssen und Gewürzen, dazu frisches, hochwertiges Algenöl. Alternativ zum Quark mache ich oft eine Basis aus Lein- oder Chiasamen mit Hafer-, Reis-, Mandel- oder Kokosmilch. Diese Rezeptur kann man wunderbar individuell anpassen, sie stärkt die Darmgesundheit und wirkt entzündungshemmend. Da ist man dann satt und hat Power für den ganzen Tag. Zuvor starte ich aber mit zwei Gläsern abgekochtem, lauwarmem Wasser in den Tag. Das fördert die Verdauung und macht die Nieren munter, die Entgiftung wird angekurbelt.

Gummibärchen, Bonbons, Pralinen: Tagsüber greifen viele in die Süßigkeitenschublade. Wo liegt hier das Problem?

Das ist nicht nur nicht gut für unsere Zähne. Zucker, aber auch Süßstoffe katapultieren unseren Insulinspiegel in die Höhe, bringen Stoffwechsel und Darmflora durcheinander und befeuern Entzündungen im Körper. Aus ernährungsphysiologischer Sicht hat unser Körper keinen Bedarf an Zucker, ein gesunder Anteil an langsam verdaulichen und ballaststoffreichen Lebensmitteln reicht völlig aus.

Also Finger weg von allem Süßen?

Die Dosis macht das Gift. Gegen ein gelegentliches Stück Kuchen oder Schokolade ist nichts einzuwenden. Allerdings sollte der Griff in die Süßigkeitenschublade nicht zu einem täglichen Ritual werden. Bonbons und Butterkekse taugen auch nicht als Trostpflaster, um negative Gefühle wie Leere, Langeweile, Stress und Frust zu kompensieren.

Hektik und Stress bestimmen zunehmend unseren Joballtag. Wie lässt sich das mit gesunder Ernährung in Einklang bringen?

Gesund mit Genuss, das geht auch am Arbeitsplatz! Arbeitgeber können hier unterstützen und zum Beispiel dafür sorgen, dass in der Kantine, im Snackautomaten und in den Pausenräumen gesunde Lebensmittel wie Obst oder Nüsse leicht verfügbar sind. Zudem können sie Seminare, Workshops oder auch Vorträge zum Thema „Gesunde Ernährung“ anbieten. Kochkurse oder Ernährungschecks bieten sich ebenso an. Auch regelmäßiges Trinken ist wichtig. Ihre Beschäftigten werden es Ihnen danken, wenn Sie Trinkwasserspender oder Wasser in Glasflaschen kostenfrei zur Verfügung stellen.

Internistin Dr. Anne Fleck ist eine international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die gebürtige Saarländerin hat viele Bestseller zum Thema „Gesundheit“ verfasst, zum Beispiel „ENERGY! IN 5 MINUTEN“ (dvtv). Sie ist wöchentlich in ihrem Podcast zu hören und mit der „Doc Fleck Sprechstunde“ aktuell regelmäßig in der RTL-Sendung „Punkt 12“ zu sehen. Dr. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet in eigener Praxis.

Ohne Frust durch den Frost

Schnee, Wind, Eis – der Winter bringt für Menschen, die im Freien arbeiten, besondere Herausforderungen mit sich. 360° erklärt, was Arbeitgeber in Sachen Kälteschutz und Co. beachten sollten.

Wenn es noch dunkel ist und draußen Minusgrade herrschen, verlässt niemand gern das wohlige warme Bett. Den Büroangestellten tröstet dann zumindest die Aussicht auf seinen beheizten Bildschirmarbeitsplatz. Aber was, wenn man beispielsweise im Straßenbau oder in der Landschaftspflege arbeitet? Wo man der unangenehmen Witterung über Stunden mehr oder weniger ausgesetzt ist? Ganz klar: Hier muss der Arbeitgeber im Rahmen seiner Fürsorgepflicht die Voraussetzungen dafür schaffen, dass seine Mitarbeiter gut – und vor allem gesund – durch den Tag kommen.

Sicherheit geht vor

Dazu gehört, die Vorkehrungen dafür zu treffen, dass die Verkehrswege auf dem Betriebsgelände oder einer externen Baustelle sicher begangen und befahren werden können. Stichwort: Rutschgefahr durch Nässe oder Glätte. Liegt Schnee auf dem Gelände, so muss dieser geräumt und danach gestreut werden. Auch für eine ausreichende Beleuchtung der Arbeitsstätte im Dunkeln, zum Beispiel durch Flutlichtstrahler, muss gesorgt werden, um Unfälle zu vermeiden. Dasselbe gilt für die vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellte Arbeitskleidung: Warnfarben wie Gelb und Orange und/oder Reflexstreifen sind auch in der dunklen Jahreszeit gut sichtbar und daher zu bevorzugen.

Aufwärmzeiten sind Pflicht

Wer draußen im Kalten arbeitet, hat das Recht, sich während der Arbeitszeit regelmäßig aufzuwärmen. Entsprechendes regelt die DIN 33403-5 „Klima am Arbeitsplatz und in der Arbeitsumgebung Teil 5“. Sie legt fest, wie lange man der Kälte maximal ausgesetzt sein darf, und gibt eine Empfehlung für die Länge der Aufwärmzeit. Unterschieden werden fünf Kältebereiche in Abhängigkeit von der Lufttemperatur:

Kältebereich	Lufttemperatur in ° Celsius	Maximale Kälteexposition	Empfohlene Aufwärmzeit
I	von +15 bis + 10	150 Minuten	10 Minuten
II	unter +10 bis -5	150 Minuten	10 Minuten
III	unter -5 bis -18	90 Minuten	15 Minuten
IV	unter -18 bis -30	90 Minuten	30 Minuten
V	unter -30	60 Minuten	60 Minuten

Damit sich die Mitarbeiter richtig aufwärmen können, muss der Arbeitgeber beheizte Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. In Pausen- und Sanitäräumen sollten mindestens 21 Grad, in Waschräumen mit Dusche mindestens 24 Grad herrschen. Im Pausenraum sollte zudem die Möglichkeit bestehen, sich einen Tee oder Kaffee zu kochen.

Für die richtige Arbeitskleidung sorgen

Warme und schützende Arbeitskleidung ist gerade im Winter besonders wichtig. Aber Achtung: Nicht nur Frieren,

auch Schwitzen sollte beim Arbeiten im Freien bei kalter Witterung möglichst vermieden werden. Am besten gelingt das, wenn man mehrere Schichten Kleidung übereinander trägt: Wird es zu warm, legt man einfach eine Schicht ab, wird es zu kalt, legt man eine an.

Über die sogenannte Basisschicht, die idealerweise aus Funktionsunterwäsche besteht, kommt eine isolierende Schicht, zum Beispiel ein Sweatshirt oder eine Fleecejacke. Die äußere Schicht sollte gegen Regen, Frost, Schnee und Wind schützen, aber auch Feuchtigkeit nach außen transportieren. Gut wattierte Winterarbeitsjacken, die hinten länger geschnitten und wasser- sowie windresistent sind, sind hier zu empfehlen. Hat die Jacke eine atmungsaktive Membran, bleibt der Körper auch trocken. Das gilt zum Beispiel für Softshelljacken, die übergangsweise getragen werden können, wenn es noch nicht allzu frostig draußen ist.

Auch für die Arbeitshose gilt: Gut ist, was innen warm hält und zugleich die Feuchtigkeit nach außen ableitet. Und das Schuhwerk? Gut gefüttert und wasserabweisend sollte es schon sein. Auch eine rutschhemmende Sohle ist bei Regen, Eis und Schnee von Vorteil. Bei Schutzkappen sollten Sie, wenn möglich, auf Kunststoff setzen, denn: Stahlkappen sind empfänglicher für Kälte und behalten diese bei.

Handschuhe und Mütze nicht vergessen

Gefrorene Finger sind im Winter alles andere als wünschenswert, erst recht, wenn man damit noch arbeiten soll. Also besser: Handschuhe zur Verfügung stellen. Schön robust und griffig sollten sie sein und natürlich in der Größe passend, denn Arbeitsschutz geht vor. Darüber hinaus wichtig beim Material: Wasserundurchlässigkeit auf der einen, Luftdurchlässigkeit auf der anderen Seite.

Auch wenn es im stressigen Joballtag hilft, einen kühlen Kopf zu bewahren, so sollten Sie für Ihre im Freien tätigen Mitarbeiter bei eisigen Temperaturen auf jeden Fall Strick- oder Fleeceemützen bereithalten. Bitte aber dran denken und auch so an Ihre Mitarbeiter kommunizieren: Macht die auszuübende Tätigkeit einen Schutzhelm erforderlich, muss dieser trotz Mütze gut sitzen, um die Arbeitssicherheit zu gewährleisten.

Leistung hoch drei

Mit IKK Jobaktiv unterstützen wir Betriebe und Unternehmen dabei, die Mitarbeitergesundheit zu fördern. Drei neue Leistungspakete sorgen jetzt für noch mehr Schub in diese Richtung. Damit Sie und Ihr Team so richtig Vollgas geben können!



Motivation ist das A und O für wirtschaftlichen Erfolg. Nur wer mit Leidenschaft und Power dabei ist, hängt sich rein und gibt 100 Prozent für sein Unternehmen. Aber: Der motivierteste Chef erreicht nicht viel, wenn die Belegschaft nicht mitzieht. Wenn dann noch Personalengpässe durch erkrankte Mitarbeiter hinzukommen, kann das Kartenhaus der Produktivität ganz schnell anfangen zu wackeln.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, haben wir mit **IKK Jobaktiv** ein starkes Leistungspaket in Sachen Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) für Sie und Ihre Beschäftigten geschnürt. Und: Um Ihnen und Ihren IKK-versicherten Mitarbeitern noch mehr Vorteile zu sichern, haben wir das Paket noch ein wenig praller werden lassen.



IKK Jobaktiv-Bonus – Wenn Prävention sich doppelt lohnt

Wer gesund lebt, ist weniger krank. Hört sich banal an, ist aber so. Daher helfen wir Ihren Mitarbeitern dabei, ungesunde Gewohnheiten und Verhaltensweisen durch gesunde zu ersetzen. Indem wir die Gesundheitsressourcen Ihres Personals durch gezielte Maßnahmen nachhaltig stärken, sorgen wir im besten Fall für sinkende Krankenstände und eine steigende Leistungsbereitschaft.

Um so viele Beschäftigte wie möglich mit ins Boot zu holen, gibt es mit dem **IKK Jobaktiv-Bonus** jetzt noch mehr finanzielle Anreize für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Sowohl Ihre IKK-versicherten Mitarbeiter wie auch Sie selbst profitieren von attraktiven Bonuszahlungen bei der Inanspruchnahme von BGF-Maßnahmen. Je stärker Ihr Engagement und das Ihrer Beschäftigten ausfällt, umso höher ist der jeweilige Bonusbetrag. Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit einem unserer Gesundheitsberater und legen Sie gemeinsam fest, welche Maßnahmen Sie umsetzen möchten.

IKK Jobaktiv-Card – Unterstützung für mehr Rückengesundheit

Rückenbeschwerden zählen noch immer zu den Hauptausfallgründen im Betrieb und verursachen eine Vielzahl krankheitsbedingter Fehlzeiten. Die Stärkung der Rückengesundheit Ihrer Mitarbeiter ist daher ein zentraler Ansatzpunkt, wenn es um die Verbesserung der gesundheitlichen Situation im Unternehmen geht.

Mit der **IKK Jobaktiv-Card** legen Sie dafür den Grundstein: Diese berechtigt Mitarbeiter, die bei der IKK Südwest ver-

sichert sind und auch außerhalb des Joballtags etwas für ihre Rückengesundheit tun, zur Durchführung eines qualifizierten Rückentrainings in ausgewählten Fitnessstudios über einen Zeitraum von vier Monaten. Darüber hinaus ist die Teilnahme an den Jobaktivbausteinen Analyse – Beratung – Coaching zur Förderung der Rückengesundheit verpflichtend. Ihr Gesundheitsberater informiert Sie gerne.

IKK BEM-Bonus – Hilfe beim betrieblichen Eingliederungsmanagement

Nicht nur langzeiterkrankte Arbeitnehmer, auch deren Arbeitgeber profitieren von einem nachhaltigen, strukturierten betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM). Kann so doch die individuelle Arbeitsfähigkeit bestmöglich wiederhergestellt und weiteren AU-Zeiten vorgebeugt werden.

Sie führen bereits erfolgreich ein BEM in Ihrem Unternehmen durch? Umso besser. Mit dem **IKK BEM-Bonus** belohnen wir Ihr Engagement in diesem Bereich. Aber auch wenn Sie Hilfe beim Aufbau eines BEM benötigen, sind wir für Sie da. Unsere Gesundheitsexperten besprechen mit Ihnen, welche Möglichkeiten Sie im Rahmen eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements haben, und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Sie möchten mehr über IKK Jobaktiv und unsere attraktiven Bonusleistungen erfahren? Ihr Gesundheitsberater informiert Sie gerne:



Mit geballter Team-Power zum Erfolg!



Die Gesundheit der Belegschaft ist einer der entscheidenden Faktoren für den Erfolg von Firmen und Betrieben. Unser Team Aktiv weiß, wie's geht: Als Spitzensportler kennen sich Katharina Lang, Jonathan Horne und Anna-Lena Wolf mit Höchstleistungen aus – und motivieren, bis ins hohe Alter fit und aktiv zu bleiben.



Bis zu 55 Prozent – so hoch kann die Leistungssteigerung in Unternehmen ausfallen, die für eine Verbesserung ihrer Wellbeing-Faktoren sorgen*. Dazu zählt unter

anderem alles, was die körperliche und mentale Gesundheit von Mitarbeitern betrifft. Kein Wunder also, dass sich Firmen immer stärker in diesen Bereichen engagieren und ihren Angestellten Seminare, Kurse oder Möglichkeiten bieten, zusammen Sport zu treiben.

Top-Sportler für mehr Gesundheit

Für unser Team Aktiv eindeutig eine Entwicklung in die richtige Richtung. „Wer in Bewegung bleibt, sich bewusst ernährt

und effektiv entspannt, ist leistungsstärker“, weiß Anna-Lena Wolf (19), Saarlandmeisterin von 2019 und Mitglied im Nationalkader Klettern. Zusammen mit Katharina Lang (30), Profi-Rollstuhlbasketballerin und Bronzemedailengewinnerin bei der WM 2018, und Jonathan Horne (34), mehrfacher Karate-Welt- und Europameister, bildet sie das neue Team Aktiv der IKK Südwest. Ihr Ziel: „Zusammen zeigen, was man in Sachen Prävention alles bewirken kann. Und vor allem, wie viel Spaß es machen kann, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.“

Fit mit der IKK

Das gilt natürlich nicht nur im Privaten, sondern auch im Job – denn ein gesunder Lebensstil ist wichtig, wenn es darum geht, leistungsfähig zu bleiben. Damit das Thema in Ihrer Firma und bei Ihren Mitarbeitern nicht zu kurz kommt, ist die IKK Südwest genau der richtige Partner. Unser Veranstaltungsprogramm IKK Aktiv Digital bietet eine Vielfalt an Vorträgen, Seminaren und Workshops rund um Prävention und Gesundheitsförderung. Ob online oder in Präsenz, ob für Führungskräfte oder Azubis – rund um die Themen „Ernährung“, „Entspannung“, „Bewegung“ und „Sucht“ werden Sie bei uns sicher fündig.

Das Beste daran: Alle Veranstaltungen unseres Seminarprogramms können Sie kostenlos buchen. Dazu einfach den QR-Code einscannen und mehr erfahren:



* Quelle: Aon Global Wellbeing Studie 2022/2023



Mehr zu unserem Team Aktiv:



Auf die Plätze, fertig, stopp!

Wenn wir über Spitzensport reden, geht es meist um Höchstleistungen. Weltrekorde, Turniersiege, Medaillen. Worüber aber viel zu selten gesprochen wird, ist Regeneration. Denn ohne Pausen, in denen sich Körper und Geist erholen können, sind Höchstleistungen kaum zu erbringen. Das gilt nicht nur im Spitzensport, sondern auch in Job und Alltag.

Die Spitzensportler unseres Team Aktiv wissen: Ohne Regeneration keine Top-Leistungen. Jeder Trainingsplan hat fest eingebaute Erholungsphasen, die dafür sorgen, dass der Körper neue Energie schöpfen, der Kopf sich erholen kann. So gewinnt man neue Kraft, mit der neue Höchstleistungen in Training und Wettkampf erreicht werden können.

Dass das auch für Job und Alltag gilt, ist eigentlich klar – wo Leistung erbracht werden soll, sind Pausen dringend notwendig. In unseren Terminplänen ist aber viel zu selten Zeit dafür vorgesehen. Zu sehr hat uns der Stress im Griff und verhindert das für Körper und Geist unerlässliche Abschalten.

Unser Seminarangebot hilft Ihnen und Ihren Mitarbeitern dabei, öfter mal „Stopp!“ zu sagen. Eine kleine Auswahl unserer Kurse stellen wir Ihnen hier vor.

Take a break – Gesundes Pausenmanagement

Gerade im Homeoffice sind Pausen ein entscheidender Faktor für einen gesunden Arbeitsalltag. Beim Arbeiten in den eigenen vier Wänden fällt die Trennung von Beruflichem und Privatem häufig äußerst schwer – was erhebliche Folgen haben kann: Es entsteht Stress, die Qualität der Arbeit leidet, die Gesundheit wird in Mitleidenschaft gezogen.

Unser Seminar zeigt, welche Bedeutung Pausen insbesondere im Homeoffice haben, und wie sie helfen können, nicht nur Stress zu reduzieren, sondern auch Beruf und Privatleben deutlicher zu trennen. Unsere Experten geben den Teilnehmern nicht nur Tipps zur Gestaltung von Erholungszeiten an die Hand, sondern auch dazu, wie sie fest in die Termingestaltung eingeplant werden können.

Aktive Pause – Fit am Arbeitsplatz

In der Hektik zwischen Büro, Haushalt und Terminen bleibt Bewegung oft auf der Strecke. Kein Wunder, dass Bewegungsmangel eins der größten Gesundheits-

probleme unserer Zeit ist. Dabei kann es ganz einfach sein: Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause macht schon einen großen Unterschied.

Unser Seminar ist genau das Richtige für alle, die nach Tipps für aktive Erholung am Arbeitsplatz suchen. Die Teilnehmer lernen einfache Übungen und erfahren, wie sie mit bewegten Pausen für mehr Gesundheit und Frische für den Arbeitstag sorgen können.

Digital Detox – Mehr Ruhe, Zeit und Balance im Leben

Ob in Beruf oder Alltag – Smartphone, Tablet und PC sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Doch die ständige Erreichbarkeit hat ihren Preis, nicht selten zieht sie physische und psychische Folgen nach sich. Deshalb ist „abschalten“ in unserem Seminar „Digital Detox“ wörtlich gemeint. In der Mittagspause beispielsweise konsequent auf die elektronischen Helfer zu verzichten, ist ein guter Anfang.

Unsere Experten zeigen, wie es leichter fällt, endlich mal wieder offline zu sein, um mehr Ruhe zu gewinnen und sich besser erholen zu können. Das sorgt für mehr Energie – beruflich wie privat.

Und so geht's:

Ihre Mitarbeiter können die Seminare einfach über unseren Veranstaltungskalender buchen. Wir führen sie aber auch gern exklusiv in Ihrem Unternehmen durch – kontaktieren Sie dazu Ihren zuständigen Gesundheitsberater.



Alle Seminare in unserem Veranstaltungskalender:



Hier finden Sie Ihren Gesundheitsberater:



Kein Betriebssport ist



Mal eben in der Mittagspause mit den Kollegen um den Block joggen oder direkt nach Dienstende zum gemeinsamen Nordic Walking im nahe gelegenen Stadtpark treffen – bei schönem Wetter mit angenehmen Temperaturen kein Ding. Aber wie sieht das in der kalten Jahreszeit aus? Hat der Betriebssport da „Winterpause“? 360° schaut sich die Sache einmal genauer an.

auch keine Lösung

Strahlend blauer Himmel, die Sonne scheint, die Bienen summen. Da steht einer sportlichen Betätigung im Freien nichts im Weg. Umso schöner, wenn man beim Outdoor-Sport Gesellschaft hat, wie in einer Betriebssportgruppe.

Neben dem sozialen Aspekt hat Betriebssport für den Betrieb und seine Angehörigen auch noch weitere positive Nebenwirkungen: Die Mitarbeiter halten sich fit und sind so leistungsstärker im Job. Selbst krankheitsbedingte Fehlzeiten können dadurch reduziert werden. Zudem: Der Zusammenhalt unter den Beschäftigten und das Betriebsklima werden gestärkt. Wenn das nicht eine Win-win-Situation ist ...

Was aber, wenn der Himmel grau, der Wind rau und die Temperaturen mau sind? Dann lieber auf den Sport mit den Kollegen verzichten? Wir sagen: Nein, das muss nicht sein.

Kälte schützt vor Sportsgeist nicht

Wer gerne an der frischen Luft Sport macht, der lässt sich den Spaß von der kalten Jahreszeit nicht verderben. Warm und dennoch atmungsaktiv eingepackt, lässt sich auch im Spätherbst und Winter noch draußen joggen. Erst wenn Glättegefahr droht, sollte man den verabredeten Mittagspausenlauf mit den Kollegen möglichst verschieben. Aber: Aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben.

Außerdem gibt es eine Reihe von Sportarten, für die man nicht unbedingt nach draußen muss. Squash, Badminton, Bowling, Dart, Yoga sind hier nur einige Beispiele. Auch Indoor-Fußball ist eine Option, die man als begeisterter Kicker im Winter hat. Schwimmen lässt sich im Hallenbad genauso gut wie im Freien, dasselbe gilt für Aquagymnastik.

Virtuelles Workout im Homeoffice

Und im Homeoffice? Bin ich da nicht vollkommen „allein auf weiter Flur“, wenn es um das Thema „Sport“ geht? Nicht unbedingt. Virtuelle Betriebssportgruppen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. So wird das Videokonferenz-Workout mit den Kollegen zu einer schweißtreibenden,

aber nicht weniger glücklich machenden Angelegenheit in den eigenen vier Wänden.

Betriebssport vs. Freizeitaktivität

Aber zählt das noch im eigentlichen Sinn als Betriebssport, wenn ich zu Hause vor Laptop oder Tablet Fitness mache, so ganz weit weg vom Betrieb?

Ja. Sofern die sportliche Aktivität unternehmensbezogen organisiert ist und zeitgleich mit allen Teilnehmern stattfindet. Weitere Voraussetzungen für das Label „Betriebssport“:

- o Betriebssport dient als Ausgleich zur Arbeitsbelastung. Wettkampforientierte Aktivitäten wie Turniere oder Betriebsligen zählen nicht dazu.
- o Die gemeinsame sportliche Aktivität steht in einem unmittelbaren Bezug zur Arbeitszeit (direkt vor oder nach der Arbeit oder in der Pausenzeit).
- o Betriebssportgruppen müssen aus mindestens drei Personen (Betriebsangehörigen) bestehen, um rechtlich durch den Arbeitgeber abgesichert zu sein.
- o Betriebssport muss regelmäßig ausgeübt werden, das heißt mindestens einmal im Monat. Bei saisonabhängigen Sportarten wie Ski reicht es, wenn die Treffen innerhalb der jeweiligen Saison regelmäßig stattfinden.

Gut zu wissen: Beim Betriebssport greift die gesetzliche Unfallversicherung auch auf den Wegen von und zur Sportstätte. Auch Duschen und Umkleiden sind versichert, da sie im direkten Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung stehen. Aber Achtung: Fürs Homeoffice gilt das nicht.

Sie interessieren sich für virtuellen Betriebssport, haben aber keine Gruppe in Ihrem Betrieb? Mit unseren Live-Workouts kommen Ihre Mitarbeiter fit durch die kalte Jahreszeit. Mehr Infos auf Anfrage:

 workout@ikk-sw.de

 **Die Live-Workouts finden Sie hier:**



Im Western viel Neues

Komfort, Service und Gastlichkeit werden im Best Western Premier IB Hotel Friedberger Warte großgeschrieben. Doch nicht nur die Gäste, auch die Angestellten sollen sich hier wohlfühlen. Das moderne Business-Hotel in Frankfurt hat daher vielfältige Initiativen in Sachen Mitarbeitergesundheit auf den Weg gebracht – im Schulterschluss mit der IKK Südwest.



Marketingmanagerin Jessica Schulze beim Rückenfit-Workout mit Ike Schuster, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, im hoteleigenen Trainingsraum

Für die Gäste nur das Beste. Dieser Leitspruch wird im Best Western Premier IB Hotel Friedberger Warte seit knapp 20 Jahren gelebt. Hinter den Kulissen muss dafür alles wie am Schnürchen laufen, der Hotelbetrieb mit seinen 131 Zimmern, Restaurants und Tagungsräumen wie

ein präzises Uhrwerk funktionieren – von Rezeption bis Service, von Küche bis Housekeeping, 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, auch an Feiertagen. Für die Beschäftigten eine große Herausforderung.



IKK-Gesundheitsberater Stefan Napravnik sorgt für eine ergonomische Sitzposition

Eine der 55 Angestellten ist Jessica Schulze. Die 25-jährige Marketingmanagerin hat im Laufe eines langen Arbeitstages so einiges auf dem Schirm – im wahrsten Sinne des Wortes. Acht Stunden täglich blickt Jessica Schulze auf den 22-Zoll-Screen ihres Bürorechners, um Mailings zu formulieren, Werbeaktionen zu koordinieren und Excel-Listen zu studieren.

Der Job, so Schulze, sei zwar stressig, doch die Arbeit in einem solch international ausgerichteten Business-Hotel mache auch großen Spaß. Einzig das stundenlange Sitzen in gebeugter Körperhaltung vor dem PC mache ihr zu schaffen. „Schulter und Nacken sind oft verspannt. Mal tränen die Augen, mal habe ich Kopfweg“, berichtet sie.

Gesundheit im Job gezielt fördern

Kein Einzelfall. „In Deutschland arbeiten 15 Millionen Menschen an einem Bürorechner“, erklärt Ike Schuster, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest. „Frau Schulzes Beschwerden sind daher symptomatisch.“ Umso mehr ist der Arbeitgeber gefragt.

Das hat auch der Hotelbetrieb in Frankfurt-Preungesheim erkannt und kooperiert seit einem Jahr mit der IKK Südwest in Sachen Mitarbeitergesundheit. Das Best Western ist mit diesem Projekt am Puls der Zeit. Gerade Hotellerie und Gastgewerbe setzen verstärkt auf maßgeschneiderte Programme zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Auf diese Weise will man körperlichen, persönlichen, aber auch mentalen Problemen der Mitarbeiter schon im Vorfeld begegnen – und gezielte Hilfe anbieten.

Gesagt, getan! Den Startschuss im Best Western Premier IB Hotel Friedberger Warte bildete ein Strategieworkshop, in dessen Rahmen zunächst klare Ziele definiert und

konkrete Aktionen geplant wurden. Daraufhin nahmen die IKK-Experten Mitarbeiter und deren Arbeitsabläufe unter die Lupe, führten gesundheitsbezogene Befragungen durch und gaben erste konkrete Tipps und Impulse in Sachen Jobgesundheit.

Es wurden Rückenprobleme analysiert, Bürostühle justiert, Körperhaltungen optimiert. Weitere Themenfelder: Coachings zum Thema „Stress, Schlaf und Resilienz“ und Workouts rund ums Thema „Rückengesundheit“. Diese Kurse werden im hoteleigenen Trainingsraum angeboten, aber auch als Online-Stunde für zu Hause bereitgestellt.

Regelmäßiges Feedback erhalten BGM-Experten und Hoteldirektion vom Steuerkreis Gesundheit. In dieser Gesprächsrunde wird ganz offen von Freud und Leid am Arbeitsplatz berichtet – und Resümee gezogen. Wo drückt noch der Schuh? Was kann man in Sachen Gesundheit noch besser machen? Welche BGM-Maßnahmen zeigen die größten Erfolge?

Kontinuität und Nachhaltigkeit

Fast alle Beschäftigten haben mittlerweile an den BGM-Maßnahmen teilgenommen. Mit guter Resonanz und erkennbaren Erfolgen, wie Jessica Fecke, die Verwaltungsleiterin des Hotels, berichtet. „Das Betriebsklima hat sich merklich verbessert, die Mitarbeiter entwickeln ein neues Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Dadurch sinken sukzessive auch die Krankenstände.“

„BGM-Maßnahmen sind jedoch keine Schnellschüsse, sondern brauchen Zeit, um zu greifen“, räumt IKK-Gesundheitsberater Stefan Napravnik offen ein. Das weiß auch Hoteldirektor Michael Mauersberger: „Wir möchten jeden einzelnen Arbeitsplatz möglichst gesund gestalten. Dabei setzen wir bewusst auf Kontinuität und Nachhaltigkeit. Damit sich nicht nur unsere Gäste, sondern auch unsere Beschäftigten in unserem Hotel rundum wohlfühlen.“

Jessica Schulze ist hierfür ein gutes Beispiel. Die junge Marketingmanagerin achtet neuerdings auf eine rücken-schonende Körperhaltung, baut mehr Bewegung in den Joballtag ein und reduziert ihren Stresslevel mit autogenem Training.

Nächste Haltestelle: Gesundheit



Präziser Fahrplan in Sachen Fitness: Angestellte der SWK Stadtwerke Kaiserslautern Verkehrs-AG wie Busfahrer Jens Becker (42) können neuerdings an der „Haltestelle: MobiFit“ nach Lust und Laune die Muskeln spielen lassen. Das ist nur eines von vielen Projekten, um die Gesundheit der Belegschaft zu stärken. Mit am Steuer: die Präventionsexperten der IKK Südwest.

Klimmzüge und Kreuzheben. Rückenstrecker und Bankdrücken. Liegestütz und Langhantelrudern. Jens Becker kennt alle Workouts aus dem Effeff. Kein Wunder: „Dreimal die Woche trainiere ich hier“, erzählt der sportliche Pfälzer, während er sich den Schweiß von der Stirn wischt. Beckers Trainingsort ist die „Haltestelle: MobiFit“, ein 70 m² großes Studio, ausgerüstet mit zwölf hochmodernen, digital vernetzten Sportgeräten. Das Besondere an dieser „Haltestelle“: Das Gym liegt auf dem Firmengelände von Beckers Arbeitgeber.

Die Verkehrsbetriebe Kaiserslautern hatten den ehemaligen Schulungsraum vergangenes Jahr umgebaut, jetzt können sich die 180 Beschäftigten, davon 140 Busfahrer, während ihrer Pausen oder nach Feierabend nach Herzenslust

auspowern – ohne einen Cent zu bezahlen. Jens Becker, der obendrein als Betriebsrat im Unternehmen fungiert, macht von diesem Angebot in gesunder Regelmäßigkeit Gebrauch. Aus gutem Grund: Nach zwei Bandscheibenvorfällen hatte ihm sein Arzt vor sieben Jahren dringend geraten, die Rückenmuskulatur durch systematische Dehn- und Kraftübungen zu stabilisieren. Gesagt, getan!

Rückenprobleme, so Becker, seien eine typische Berufskrankheit seiner Zunft. Staus, Baustellen, Schichtdienste, Personalnot: „Als Busfahrer stehst du ständig unter Strom – kein Wunder, wenn du einen 18 Meter langen Gelenkbus mit 200 Passagieren durch die Innenstadt manövriert und obendrein den Fahrplan im Blick behalten sollst.“ Nicht zu vergessen: das stundenlange Sitzen. All das sei Gift für den Rücken.



Nicht mehr sitzen, sondern schwitzen: Nach Feierabend tut Busfahrer Jens Becker seinem Rücken etwas Gutes und trainiert im firmeneigenen Fitnessraum

Gemeinsam noch mehr bewegen

Das „MobiFit“-Studio ist einer von mehreren Bausteinen zum Thema „Gesundheitsprävention“, den die Verkehrsbetriebe als Teil eines großen Maßnahmenpakets auf den Weg gebracht haben. Fachlich begleitet und tatkräftig unterstützt werden sie von der IKK Südwest, deren Gesundheitsberater ausgewiesene BGM-Experten sind und daher genau wissen, worauf es bei der Prävention am Arbeitsplatz ankommt. So auch beim firmeneigenen Fitnessstudio: Wer Interesse hatte, konnte sich von Gesundheitsberaterin Alisa Adam hier einige Übungen zeigen lassen, mit denen arbeitsbedingten Belastungen gezielt entgegengewirkt werden kann.

Den Startschuss zu den BGM-Maßnahmen bei den Verkehrsbetrieben Kaiserslautern bildete ein Aktionstag im Herbst 2022, zu dem Alisa Adam die komplette Belegschaft eingeladen hatte. Dabei standen vor allem Herz-Kreislauf-Checks mittels Cardioscan, Wirbelsäulenvermessungen und fachliche Erstberatungen auf dem Plan. Auch auf digitalem Weg leistet die IKK Südwest Support. So versorgt die Gesundheitsberaterin die Mitarbeiter seit September dieses Jahres mit regelmäßigen Gesundheitstipps per App. Geplant ist zudem eine Mitarbeiterbefragung, die die Gesamtheit der Belastungen am Arbeitsplatz erfassen soll, um daraus gegebenenfalls weitere BGM-Maßnahmen ableiten zu können.

Für die Verkehrsbetriebe ist die Kooperation mit der IKK gleich in doppelter Hinsicht ein Gewinn: Nicht nur sorgen die Angebote für mehr Gesundheit in der Belegschaft, auch das Image als moderner, fürsorgender, attraktiver Arbeitgeber wird so gefördert. Ein wichtiger Aspekt, gerade in Zeiten des Fachkräftemangels.

Viel los an der Haltestelle

Mittlerweile hat sich mehr als die Hälfte der Beschäftigten in die neuen „MobiFit“-Trainingsgeräte einweisen lassen, viele Kollegen stemmen jetzt regelmäßig Gewichte – ein Großteil der Belegschaft findet das neue Fitnessstudio „echt stark“.

Allen voran Jens Becker, der dank seines kontinuierlichen Sportprogramms heute nahezu beschwerdefrei ist. Ob in der Mittagspause, nach Feierabend, am Wochenende oder manchmal sogar vor Dienstbeginn um 6 Uhr in der Früh. Zehnmal Rückenstrecker? Für Becker der perfekte Morgenwecker!

Beckers großes Vorbild in Sachen Rückengesundheit ist übrigens Vitali Klitschko. Der berühmte Box-Champion hatte auch schon zwei Bandscheibenvorfälle. Und holte danach noch den Weltmeistertitel.

Haben Sie und Ihre Mitarbeiter Interesse am betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK Südwest?

Gerne vereinbaren unsere Gesundheitsberater einen Termin mit Ihnen in Ihrem Betrieb. Jetzt kostenfrei anrufen oder über unsere BGM-Website einfach und schnell informieren.

☎ 0800/0 119 000
 🌐 www.ikk-jobaktiv.de



Dem Stress keine Chance geben

Die Anforderungen in Job und Alltag unter einen Hut zu bringen, wird in unserer schnelllebigen Zeit immer herausfordernder. Schnell türmen sich unsere Aufgaben und der Stress wird immer größer. Doch das muss nicht sein, denn mit unserem neuen Seminar „Dem Stress ein Schnippchen schlagen“ lernen Sie, wie es auch anders geht. In drei einfachen Einheiten zeigen Ihnen unsere Gesundheitsberaterinnen Franziska Pakulat und Petra Naske, wie Stress entstehen kann, welche Kernfaktoren – auch Stressoren genannt – es gibt und natürlich, wie Sie besser damit umgehen können.



Franziska Pakulat



Petra Naske

Drei Einheiten für weniger Stress

In der ersten Einheit dreht sich alles um den Stressor „Zeit“. Auch wenn unser Tag nur 24 Stunden hat und Zeit begrenzt ist, kann man lernen, diese optimal zu nutzen. Wir geben Ihnen Tipps an die Hand, wie Sie beispielsweise mit geordneten Arbeitsweisen und guter Planung dafür sorgen können, dass Stress gar nicht erst entsteht.

Im zweiten Teil geht es um persönliche Stressverstärker: die innere Einstellung und Denkweise. Nicht selten beginnt

Stress schon im Kopf – wir helfen Ihnen dabei, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Mit unseren Tipps sorgen Sie für mehr Ruhe im Kopf – und weniger Stress.

Die abschließende Einheit widmet sich Möglichkeiten, Stressreaktionen entgegenzuwirken. Wir erklären verschiedene Entspannungstechniken, aus denen Sie sich die für Ihre Situation passende Methode herausuchen können.

Perfekt für die Mittagspause und Unternehmen

Das Besondere an dem Seminar: Es eignet sich auch perfekt für Arbeitstätige. Die Einheiten sind jeweils nur 30 Minuten lang und finden in der Zeit der Mittagspause statt. Sofern Sie sich nur für die Inhalte einzelner Einheiten interessieren, können Sie auch nur diese wahrnehmen.

Zudem bieten wir das Seminar gerne auch für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter an. Kontaktieren Sie unsere Gesundheitsberaterin Franziska Pakulat ganz einfach per Mail: franziska.pakulat@ikk-sw.de.

Einheit 1: 23. November 2023, 11:30 – 12:00

Einheit 2: 30. November 2023, 11:30 – 12:00

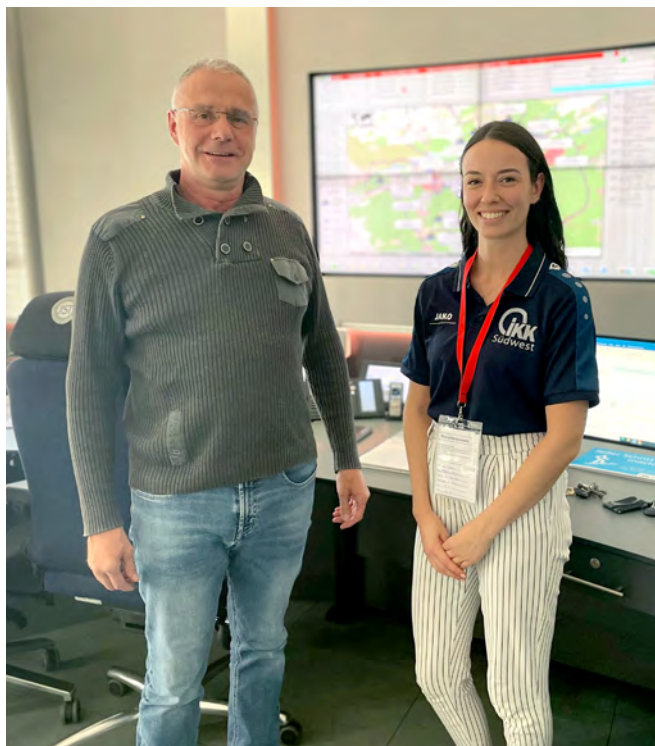
Einheit 3: 7. Dezember 2023, 11:30 – 12:00



Hier können Sie sich zum Seminar anmelden:



Stadtentwässerung Kaiserslautern startet BGM



Seit 1. August arbeiten die Stadtentwässerung Kaiserslautern und deren Tochtergesellschaft WVE mit uns im betrieblichen Gesundheitsmanagement zusammen. Ziel der Kooperation ist, die Belastungen der körperlich schwer arbeitenden Mitarbeiter zu reduzieren und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie sie diese bestmöglich ausgleichen können.

Dazu führen unsere Gesundheitsexperten in einem ersten Schritt Betriebsbesichtigungen und eine Mitarbeiterbefragung durch. Aus den Ergebnissen wird der eigens hierfür eingerichtete Arbeitskreis Gesundheit unter Zuhilfenahme unserer Expertise Maßnahmen umsetzen, um für mehr Gesundheit bei den Mitarbeitern zu sorgen. Bereits jetzt geplant sind Kooperationen mit Fitnessstudios, in denen die Mitarbeiter unter professioneller Anleitung trainieren können.

Unser Foto zeigt unsere Gesundheitsberaterin Alisa Adam im Gespräch mit Markus Scherer, BGM- und BEM-Verantwortlicher bei der Stadtentwässerung Kaiserslautern, in deren Leitzentrale.

Kerngesunde Lebenshilfe

Dass die Lebenshilfe Obere Nahe mit ganzem Herzen bei ihrer Arbeit ist, steht außer Frage. Mit unseren Gesundheitsmessungen konnten wir erst kürzlich bestätigen, dass diese Herzen auch kerngesund sind. Denn im Rahmen einer BGM-Kooperation mit dem Unternehmen aus Idar-Oberstein konnten sich die Mitarbeiter der Werk- und Wohnstätten von unseren Gesundheitsexperten in Sachen Herzgesundheit durchchecken lassen.

Weitere Maßnahmen der bereits seit 2018 laufenden Zusammenarbeit sind schon geplant, als Nächstes steht das Thema „Rückengesundheit“ auf der Agenda. Aufbauend auf den Ergebnissen unserer Rückenchecks, werden wir mit gezielten Fitnessübungen für noch mehr gesunde Bewegung bei den Mitarbeitern sorgen.



Rudern für betriebliche Gesundheit



Betriebliches Gesundheitsmanagement ist keine One-Man-Show. Hier erarbeiten Chef und Belegschaft gemeinsam Strategien und Maßnahmen, um die Gesundheit im Betrieb nachhaltig zu verbessern. Und holen sich Experten wie die Gesundheitsberater der IKK Südwest mit ins Boot, die tatkräftig unterstützen.

Nicht nur sprichwörtlich, sondern buchstäblich „mit im Boot“ war die IKK am 15. September bei einem BGM-Treffen mit einigen Firmenvertretern auf dem Gelände der Saarbrücker Rudergesellschaft Undine e. V. Nach zwei jeweils einstündigen Vorträgen zu den Themen „Führung“ und „Motivation“ ging es für die Teilnehmer in Ruderbooten auf die Saar – natürlich unter professioneller Anleitung. So gab Matthias Schömann-Finck, Ruderwart Leistungssport des Vereins, Tipps für die ersten Ruderersuche und erklärte, warum es gerade beim Rudern so wichtig ist, dass alle an einem Strang ziehen. Eine Lektion, die sich 1:1 auf betriebliche Gesundheit übertragen lässt.

Auch abseits des gemeinschaftlichen Ruderns ergaben sich an diesem Tag, der unter dem Motto „Alle in einem Boot“ stand, viele gute Möglichkeiten zum Austausch.

Ein Jahr voller Impulse



„Positive Leadership“, „Gen Z“, „Green Health“ – das sind nur einige der Themen, mit denen sich das East Side Fab, ein Zusammenschluss von Unternehmen zur Realisierung branchenübergreifender Innovationsprojekte, zusammen mit der IKK Südwest und ihrem Partner lebensfreude gesundheitsmanagement in 2024 beschäftigen wird. Im Rahmen von Keynotes und darauf aufbauenden Workshops, die über das ganze Jahr verteilt stattfinden, erfahren die Mitarbeiter des Innovationsförderers aus dem Saarland und deren Partnerunternehmen mehr über den Themenkomplex „New Work und betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Beim Kick-off am 5. Oktober trafen sich alle Partner des sogenannten „Healthy Hub“ im East Side Fab in Saarbrücken, um sich auf das Projekt einzustimmen und den Fahrplan für das kommende Jahr festzulegen. Erste wichtige Impulse erhielten die Teilnehmer von Vorträgen zu den Themen „Achtsamkeit im Arbeitsalltag“ und „Virtuelle Relaxpause“.



Ganz entspannt beim Gesundheitstag

Entspannung pur bot unser Gesundheitstag bei der Verbandsgemeinde Weißenthurm am 20. September. Hier lernten die teilnehmenden Mitarbeiter im Kurs „Progressive Muskelentspannung“, geleitet von unserer Gesundheitsberaterin Pamela Mauer, Verspannungen zu erkennen und aufzulösen.

Wie es um den eigenen Stresslevel steht, konnten Interessierte im IKK-Aktivmobil erfahren, wo unser Aktivberater Frank Brug Cardio-Scans durchführte. Im anschließenden Beratungsgespräch gab unser Präventionsexperte individuelle Tipps zur Optimierung.

Gesundheitschecks auf Rädern



Im November und Dezember heißt es für die Mitarbeiter der DRK-Rettungsdienst Rhein-Mosel-Eifel gGmbH in Koblenz wieder: „Herzlich willkommen im IKK Aktivmobil!“ Bereits im Spätsommer vorigen Jahres waren unsere Gesundheitsexperten vor Ort und boten Rückenchecks für die Belegschaft an. Diesmal stehen Herz-Kreislauf-Checks auf dem Programm.

Seit rund zwei Jahren kooperiert der Rettungsdienst des DRK mit uns im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Von Web-Seminaren zur Resilienzstärkung über spezielle Azubi-Workshops bis hin zur Einführung einer eigenen Gesundheits-App – die BGM-Maßnahmen, die bisher mit unserer Unterstützung durchgeführt wurden, können sich sehen lassen. Und für 2024 sind schon weitere Aktivitäten geplant, unter anderem Seminare zur psychischen Gesundheit, einem Thema, das gerade im Rettungsdienst einen besonderen Stellenwert einnimmt.

SEMINARE

SOZIALVERSICHERUNG

2023/2024



Auch in diesem Jahr informieren wir Sie wieder in kostenfreien Seminaren für Arbeitgeber und Steuerberater über aktuelle Änderungen und Entwicklungen in der Sozialversicherung.



Jetzt anmelden unter:
www.ikk-seminare.de

 **IKK** Südwest