

360°

BEM

Wie Sie und Ihre Mitarbeiter profitieren können

Mehr Schutz für Sternenmütter

Wir setzen uns für einen
besseren Schutz für Frauen
nach Fehlgeburten ein

Gesunde Ernährung ist Champions League

Thomas Müller und Dr. Matthias Riedl
im Interview



INHALT



14 | TITELTHEMA

Thomas Müller & Dr. Matthias Riedl

Ernährungsmedizin weltmeisterlich erklärt

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Mehr Schutz für Sternenmütter

6 | Die volle Ladung
Leistung und Service!

10 | „Es tut einfach gut,
Gutes zu tun“



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:** 68.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, ©shutterstock.com, Andrea Schulze, Anna-Lena Wolf, Ben Fuchs für ZS, Christian Eller, Dirk Guldner, Eichenberg Institut, Michael Jordan, NDR/Claudia Timman, Stadt Gießen, Victor Beusch **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.

18 | Work-Bike-Balance



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT [BGM]

8 | „Verantwortung für die
Zukunft übernehmen“



12 | Alles im Griff

20 | Ein Comeback
für die Gesundheit

22 | Im Gleichgewicht zu
neuen Höhen

24 | Starkes Engagement
für die Gesundheit

26 | Dem Leben mit einem
Lächeln begegnen



AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

als Krankenkasse setzen wir uns permanent für die Gesundheit unserer Firmenkunden und Versicherten ein. Manchmal treffen wir dabei auf Themen, die so wichtig sind, dass wir sie Ihnen ganz besonders ans Herz legen möchten. Eins davon ist der gestaffelte Mutterschutz.

Im Rahmen dieses Engagements machen wir uns dafür stark, dass Frauen auch nach Fehlgeburten einen Anspruch auf Mutterschutz erhalten. Denn wir sehen es als gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Müttern insbesondere in solch schwierigen Situationen beizustehen. Warum das gerade auch für Unternehmen wichtig ist, erläutern wir im Artikel auf Seite 4/5.

Zudem freuen wir uns in wenigen Wochen auf ein echtes Highlight. Zusammen mit Partnern aus Handwerk und Politik veranstalten wir am 2. Juli den ersten Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks. Mit diesem Preis wollen wir Innungsbetriebe auszeichnen, die sich in besonderer Weise um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter bemühen und Betriebliches Gesundheitsmanagement konsequent im Unternehmen verankert haben. Mehr dazu auf den Seiten 8 und 9.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





Jürgen Hohnl (Geschäftsführer des IKK e. V.), Hans-Jürgen Müller (Vorstandsvorsitzender des IKK e. V.), Prof. Dr. Jörg Loth (Vorstand der IKK Südwest), Natascha Sagorski (Petitionsinitiatorin) und Hans Peter Wollseifer (Vorstandsvorsitzender des IKK e. V.) beim parlamentarischen Abend in Berlin (v. l.)

Mehr Schutz für Sternenmütter

Es gibt nur wenige Situationen, die belastender sind: werdende Eltern freuen sich auf ihren Nachwuchs, doch es kommt zu einer Fehlgeburt. Obwohl Schätzungen besagen, dass allein in Deutschland jährlich mehr als 200.000 Frauen betroffen sind, sind Fehlgeburten immer noch ein Tabuthema.

Schlimmer noch: Aufgrund aktuell bestehender Regelungen, ausgerichtet an starren Gramm- und Wochenzahlen, haben Frauen nach einer Fehlgeburt keinen Anspruch auf Mutterschutz. Das bedeutet, dass Frauen nach einem solch traumatischen Erlebnis verpflichtet sind, schon am nächsten Tag wieder arbeiten zu gehen. Alternativ verbleibt ihnen nur, einen Arzt um die Ausstellung einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zu bitten. Ein Zustand, der so nicht bestehen bleiben darf – darum unterstützt die IKK Südwest die Petition zum gestaffelten Mutterschutz im Bundestag. Auch und gerade im Sinne von Arbeitgebern.

Großer Zuspruch bei parlamentarischem Abend

Nach einer intensiven Beschäftigung mit der Thematik, die eine Analyse der ökonomischen Auswirkungen eines gestaffelten Mutterschutzes mit einschloss, wurde die Initiative der IKK Südwest mit allen deutschen Innungskrankenkassen zum weiteren Vorgehen besprochen und abgestimmt. In enger Zusammenarbeit mit betroffenen Müttern und der Petentin Natascha Sagorski fand am 12. März in Berlin ein parlamentarischer Empfang statt. Dort stand Prof. Dr. Jörg Loth zusammen mit den Vorständen und dem Geschäftsführer des IKK e. V. den zahlreich erschienenen Abgeordneten Rede und Antwort. Es war erfreulich zu hören, dass fraktionsübergreifend Konsens besteht, dass eine Neuregelung mit der Einführung eines gestaffelten Mutterschutzes zwingend notwendig ist.

In diesem Zusammenhang führte Prof. Loth auch aus, dass nach Berechnungen der IKK Südwest bei rund 60 Prozent der von Fehlgeburten betroffenen Frauen zum Teil massive psychische Erkrankungen entstünden, die mit zahlreichen Therapien und einem großen Kostenaufwand behandelt werden müssten. Die beabsichtigte Neuregelung mit der Staffelung des Mutterschutzes würde bei einer Inanspruchnahme von bis zu 70 Prozent nach groben Berechnungen zu einer finanziellen Mehrbelastung von rund 20,9 Millionen Euro führen, was lediglich einem Anteil von 0,005 Prozent des Bundeshaushaltes entspreche.

Gestaffelter Mutterschutz bietet Lösungen

Auch die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest Gerd Benz Müller und Ralf Reinstädler unterstützen die Initiative und sind sich einig: Die aktuell geltende Rechtslage wird der tragischen Situation, in der sich Mütter nach einer Fehlgeburt befinden, nicht gerecht. „Der Vorschlag zum gestaffelten Mutterschutz würde den körperlichen, vor allem aber auch den psychischen Belastungen wesentlich besser gerecht“, erläutert Reinstädler. „Mit den in der Petition geforderten zwei Wochen Mutter-

schutz in der Zeit von der sechsten bis zur 14. Schwangerschaftswoche (SSW) und vier Wochen Mutterschutz bei einer Fehlgeburt zwischen der 15. und 23. SSW wollen wir ein Schutzangebot für alle betroffenen Frauen schaffen“, fügt Benz Müller hinzu. Denn aktuell werde von den Frauen im Grunde verlangt, nach einer Fehlgeburt sofort wieder normal zu funktionieren.



Ralf Reinstädler

Die aktuellen monetären Belastungen von Krankschreibungen nach einer Fehlgeburt anstelle eines Mutterschutzes werden nur bei Betrieben aufgefangen, die über die Umlage 1 versichert sind – also bei Arbeitgebern mit maximal 30 Angestellten. Das Verfahren der Umlage 2 dagegen gleicht die Belastungen des gesetzlichen und zukünftig gestaffelten Mutterschutzes aus. Da an der U2 alle Arbeitgeber unabhängig von der Betriebsgröße teilnehmen, verteilen sich diese Belastungen auf alle Schultern.



Gerd Benz Müller

„Wenn wir uns also für den gestaffelten Mutterschutz einsetzen, unterstützen wir damit gleichzeitig die vielen kleinen Unternehmen und Handwerksbetriebe unserer Region“, fassen Benz Müller und Reinstädler das Engagement zusammen.

Einstimmiger Beschluss der saarländischen Politik

Unterstützung kommt auch aus der saarländischen Politik: Der Landtag des Saarlandes hat in seiner Plenarsitzung am 24. April einstimmig beschlossen, unsere Initiative zur Ausweitung des Mutterschutzes nach einer Fehlgeburt auf Bundesebene einzubringen. Damit schließt er sich unseren Forderungen vollumfänglich an.



Mehr zum Verwaltungsrat:





Die volle Ladung Leistung und Service!

Wieder einmal hat das Magazin Focus Money die IKK Südwest zur besten regionalen Krankenkasse gekürt. In gleich mehreren Kategorien konnten wir die Bestnote „Hervorragend“ erzielen. Vollgepackt mit Zusatzleistungen und Services, die ihresgleichen suchen, geben wir weiter Gas für Sie und unsere Versicherten.



Manchmal ist „gut“ einfach nicht gut genug. Erst recht nicht, wenn es um das so wertvolle Gut der Gesundheit geht. Warum also bei einer Krankenkasse versichert sein, die sowohl beim Thema „Service“ als auch beim Leistungsangebot noch Luft nach oben hat?

Der große Kassentest von Focus Money (Ausgabe 07/2024), bei dem insgesamt 70 gesetzliche Krankenversicherer unter die Lupe genommen wurden, beweist: Mit der IKK Südwest haben Sie und Ihre Mitarbeiter die wortwörtlich beste Wahl unter den regionalen Krankenkassen getroffen!

Als „Hervorragend“ bewertet wurden nicht nur unsere Zusatzleistungen und unser Service, sondern auch unsere zahnmedizinische Versorgung und unser digitaler Service. Besonders stolz sind wir auf das Testurteil „Hervorragende Gesundheitsförderung“. Es zeigt, dass unsere Bemühungen sowohl im betrieblichen Umfeld als auch bei der individuellen Gesundheitsförderung Früchte tragen.

Ein zuverlässiger Partner in Gesundheitsfragen

„Als regionale Innungskrankenkasse sind wir nah dran an unseren Versicherten und den von uns betreuten Betrieben“, erklären die Vorstände der IKK Südwest Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling. „Die erneut überzeugenden Testergebnisse im großen Krankenkassentest von Focus Money belegen eindeutig, dass wir halten, was wir unseren Kunden versprechen. Wir sind für Sie und Ihre Mitarbeiter da, ob direkt vor Ort oder digital. Denn wir sind der Auffassung, dass so etwas Persönliches wie die eigene Gesundheit einen persönlichen Ansprechpartner braucht. Das können wir auch für die Zukunft garantieren und werden den Menschen und Betrieben in der Region weiterhin eine zuverlässige Stütze sein.“



Mehr zu unseren Auszeichnungen:



”

Verantwortung für die Zukunft übernehmen

“

Offene Stellen, Nachwuchssorgen und Fachkräftemangel: Auch das Handwerk ist von der schwierigen Situation am Arbeitsmarkt betroffen. Eins der wichtigsten und effektivsten Instrumente, um dem zu begegnen: Betriebliches Gesundheitsmanagement, kurz BGM. Zusammen mit unseren Partnern aus dem Handwerk und unterstützt durch Ministerien der Landesregierung haben wir den Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks ins Leben gerufen – um Innungsbetriebe, die sich in Sachen BGM besonders hervortun, zu würdigen und zu unterstützen.

Die Bewerbungsphase für den Gesundheitspreis ist inzwischen abgeschlossen, die zahlreichen Einsendungen liegen der Jury vor und werden nun von ihr begutachtet – unter anderem führen die Jurymitglieder bei einigen nominierten Unternehmen Betriebsbesichtigungen durch. Die Entscheidung fällt am 2. Juli: Dann werden insgesamt drei Innungsbetriebe aus Rheinland-Pfalz im Restaurant des rheinland-pfälzischen Landtags für ihr herausragendes BGM-Engagement ausgezeichnet.

Viele Vorteile durch BGM

Ein Engagement, das gerade in Zeiten von Fachkräftemangel einen bedeutenden Unterschied machen kann: „Die

positiven Auswirkungen von kompetent und konsequent umgesetztem Betrieblichem Gesundheitsmanagement sind inzwischen nur zu gut bekannt“, weiß Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest und einer der Initiatoren des Gesundheitspreises. „BGM ist nicht nur ein wesentliches Instrument zur Mitarbeiterbindung, sondern auch bei der Akquise von Fach- und Führungskräften.“

Betriebliches Gesundheitsmanagement solle dabei die Gesundheit der Belegschaft erhalten und – wo notwendig – verbessern oder wiederherstellen. So werde das Wohlergehen gefördert – und damit natürlich Fehlzeiten verringert. Ein häufig beobachteter, positiver Nebeneffekt:



Für ein gesundes und zukunftsfähiges Handwerk: Die Initiatoren des Gesundheitspreises Rheinland-Pfalz Johannes Lauer, Vorsitzender des Unternehmerversands Handwerk (UVH) RLP (2. v. l.), Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest (3. v. l.), Gerd Benzmüller, Vorsitzender des Landesverbands der Kreishandwerkerschaften RLP (6. v. l.) und Andreas Unger, Geschäftsführer des UVH RLP (r.), mit Wirtschaftsministerin und Schirmherrin Daniela Schmitt sowie Kurt Krautscheid, Sprecher der Arbeitsgemeinschaft der Handwerkskammern RLP (l.), und Jörg Dittrich, Präsident des Zentralverbands des Deutschen Handwerks (4. v. l.)

Gerade wenn Betriebe auf Aktivitäten setzen, bei denen die Mitarbeiter gemeinsam etwas für ihre Gesundheit tun, werde auch der Zusammenhalt gestärkt.

Unternehmen stärken so nicht nur ihre aktuelle Position im Wettbewerb, sondern hätten insbesondere im Hinblick auf die zukünftige Entwicklung von Wirtschaft und Handwerk die besten Chancen am Arbeitsmarkt – weil sie als attraktivere Arbeitgeber wahrgenommen würden. Loth ist sich deshalb sicher: „Wer in Betriebliches Gesundheitsmanagement investiert, übernimmt damit Verantwortung für die Zukunft.“

Gesundes und zukunftsfähiges Handwerk

All dem soll mit dem Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks nun ein neues, offizielles Gesicht gegeben werden. Zusammen mit unseren Partnern, dem Unternehmerversand Handwerk Rheinland-Pfalz und dem Landesverband der Kreishandwerkerschaften in Rheinland-Pfalz, wollen wir Innungsbetriebe, die sich bewusst

für BGM entschieden haben und bereits erfolgreich entsprechende Maßnahmen umsetzen, auszeichnen.

Dass wir damit einen zukunftsweisenden Weg gehen, zeigt auch die politische Unterstützung für das Projekt: Daniela Schmitt, Wirtschaftsministerin Rheinland-Pfalz, hat die Schirmherrschaft des Gesundheitspreises übernommen, während Gesundheitsminister Clemens Hoch den Vorsitz der Jury innehat.

Das Ziel ist für alle Beteiligten klar: Das Handwerk gesünder und zukunftsfähiger machen. Und dafür sorgen, dass Mitarbeitergesundheit noch stärker in den Fokus rückt.



**Gesundheitspreis des
rheinland-pfälzischen
Handwerks**



”
**Es tut
einfach gut,
Gutes
zu tun**
“



Im Einsatz fürs Ehrenamt: Christian Eller, IT-Sachbearbeiter bei der IKK Südwest, ist seit über 30 Jahren Mitglied der freiwilligen Feuerwehr seiner Heimatgemeinde im Saarland

Retten, löschen, bergen, schützen. Menschen, die in Not sind, helfen. Gutes tun. Das ist der Grund, warum ich seit 34 Jahren in der freiwilligen Feuerwehr bin. Als Zugführer und Atemschutzgeräteträger im Angriffstrupp in meiner Heimatgemeinde Werschweiler.

Knapp 500 Einwohner zählt unser Dorf, das nur einen Katzensprung von St. Wendel entfernt ist. Zusammenhalt wird in unserer Gemeinde großgeschrieben. Das gilt umso mehr für meine Feuerwehrkameraden und mich. Wir sind ein eingespieltes Team, kennen uns größtenteils schon seit Kindheits- und Jugendtagen.

Rund 20 Einsätze pro Jahr absolviert unsere Truppe im Durchschnitt. Da ist von kleinen technischen Hilfeinsätzen bis hin zu großen Brandeinsätzen alles dabei. Über die Jahre hinweg habe ich so einiges gesehen. Allzu nah an sich ranlassen darf man das aber nicht. Gerade wenn es um Menschenleben geht, muss man die Emotionen außen vor lassen. Nur so bleibt man konzentriert und fokussiert auf den Einsatz.

Umso schöner ist dann das Gefühl am Ende des Tages, wenn man helfen konnte. Sei es beim Löschen eines Gebäudebrandes, bei einem Verkehrsunfall oder anderen Rettungseinsätzen. Das gibt einem unheimlich viel und motiviert einen, immer sein Bestes zu geben.“

Unser Einsatz für Einsatzkräfte

Viele Mitarbeiter engagieren sich neben dem Beruf ehrenamtlich, gerade Einsatzkräfte stehen hier vor besonderen Herausforderungen. Sie müssen nicht selten schnelle Entscheidungen treffen, die ihrerseits über Leben und Tod entscheiden können. In unserem **Seminar „Schwierige Entscheidungen selbstsicher treffen“** erlernen Einsatzkräfte wirksame Techniken der Entscheidungsfindung und werden so in ihrer Selbstsicherheit gestärkt.

Belastende Situationen und Stress – für Menschen, die sich unermüdlich für andere einsetzen, gehört das zum Alltag dazu. Hier unterstützt unser **Seminar „Kopf in den Sand war gestern“**, das Einsatzkräften Einblicke in effektive Strategien gewährt, um Belastungen erfolgreich zu bewältigen und auch in stressigen Situationen über sich selbst hinauszuwachsen.

Hier geht's zu unserem **kostenfreien** Seminarangebot für Einsatzkräfte:





Alles im Griff

Allein in der Halle. Kopfhörer auf. Techno. Und zwar laut. So trainiert Anna-Lena Wolf, ehemalige Saarlandmeisterin und Mitglied im Nationalkader Klettern, am liebsten. „Wenn man das Letzte aus sich rausholt, die letzten Wiederholungen gerade noch hinbekommt, das ist was Besonderes. Dann merkt man, dass die letzten Minuten richtig was gebracht haben.“

Krafttraining ist aus dem Leben der 19-Jährigen inzwischen nicht mehr wegzudenken. In ihrer jungen Karriere, die im mit Papa eigens umgebauten Kellerraum begonnen hat, spielt Krafttraining eine besonders große Rolle. Und weil sie die positiven Effekte selbst erlebt hat, will sie nun auch andere motivieren.

Gemeinsam gegen den Schweinehund

Was für Anna-Lena und ihren Sport gilt, gilt genauso in Privat- und Berufsleben: Krafttraining stärkt den Muskel- und Skelettsystem und hilft so gegen eine Vielzahl von Krankheiten, kann vorbeugend wirken und bestehende Beschwerden verbessern. Wenn da nur nicht der innere Schweinehund wäre.

Dem hat Anna-Lena zusammen mit ihren Mitstreitern im Team Aktiv, das sich im Auftrag der IKK Südwest für einen gesünderen Lebensstil einsetzt, den Kampf angesagt. „Wir wollen dazu motivieren, mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Gerade Prävention wird ein immer wichtigeres Thema, Krafttraining kann dabei eine ganz entscheidende Rolle spielen.“

Ohne Kraft kein Saft

Langes Sitzen am Schreibtisch in Bürojobs, schweres Heben oder das Arbeiten in ungünstigen Körperhaltungen – den daraus resultierenden Risiken kann Krafttraining entgegenwirken. Die Vorteile sind vielfältig: Leistungssteigerung durch Kraftzuwachs und verbesserte Muskelkoordination, Ausgleich von Haltungsschwächen, höhere Belastbarkeit im Alltag, positive Auswirkungen auf die Psyche etwa durch Stressabbau, Unterstützung bei der Gewichtsregulation.

Davon profitieren auch Sie als Arbeitgeber. Denn: Wer mit Krafttraining etwas für sich und seine Gesundheit tut, packt auch im Arbeitsalltag kraftvoller mit an. Mit so viel Team-Power macht alles noch mehr Spaß. Daher unser Tipp: Gar nicht erst warten, sondern ran ans Training!

Wie Sie und Ihre Mitarbeiter am besten starten? Einfach QR-Code scannen und in unseren Veranstaltungskalender schauen, dort ist für jeden etwas dabei.



Lust bekommen, Krafttraining auch in Ihrem Unternehmen umzusetzen? Dann am besten gleich Ihren Gesundheitsberater kontaktieren:



BGM-Power für alle!

Schon seit Jahren nutzen wir die Vorteile von BGM auch intern. Unter dem Motto „Gesunde IKK“ bieten wir unseren Mitarbeitern eine Vielzahl von Seminaren und Vorträgen an – für ein Mehr an Gesundheit, Wohlbefinden und Power am Arbeitsplatz. Wie hier beim Vortrag mit Anna-Lena Wolf zum Thema „Krafttraining“, an den sich natürlich auch eine kleine Übungseinheit anschloss.

Gesunde Ernährung ist Champions League

Kraft, Kondition, kerngesundes Essen. Thomas Müller weiß nur zu gut, was ein Fußballer braucht, um topfit auf Torejagd zu gehen. Im Doppelpass mit Deutschlands bekanntestem Fernsehmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt uns der Bayern-Profi, welche Taktik er bei der Wahl seiner täglichen Tellergerichte verfolgt.







Herr Müller, Herr Dr. Riedl, welches gesunde Lebensmittel landet besonders gern auf Ihrem Teller?

Müller: Brokkoli! Von dieser Vitaminbombe kann ich gar nicht genug bekommen.

Dr. Riedl: Ich schwöre auf Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen. Die haben wenig Kalorien und Fett, dafür aber jede Menge satt machende Ballaststoffe und Eiweiß.

Klingt gesund. Aber was tun, wenn die eigenen Kinder partout kein Gemüse mögen?

Dr. Riedl: Man kann zum Beispiel fein püriertes Gemüse unter den Kartoffelstampf mischen. Wichtig ist, die Kleinen in der Küche miteinzubeziehen. Lassen Sie die Kids ruhig mal was ausprobieren und nach Herzenslust mit den Lebensmitteln rummanschen. Durch dieses aktive Mitwirken bekommt das Selbstgekochte bei Kindern gleich einen ganz anderen Stellenwert.

Warum ist es höchste Zeit, dass Familien sich gesünder ernähren?

Dr. Riedl: Weil 25 bis 30 Prozent der Kinder in Deutschland zu dick sind. Übergewicht wirkt sich auf die Gesundheit ähnlich dramatisch aus wie Rauchen. In der Jugend leiden bis zu einem Prozent der übergewichtigen Kinder an Diabetes Typ 2 oder haben mit erhöhten Blutzuckerwerten eine Vorstufe dazu. Mit der Zeit kann sich auch eine erhöhte Gefahr für Depressionen und Bluthochdruck entwickeln.

**Die
Auswirkungen
sind meistens
nicht direkt
sichtbar.**

Thomas Müller: Der Fußball-Weltmeister und langjährige Top-Stürmer des FC Bayern München gehört zu den erfolgreichsten deutschen Fußballprofis. Aktiv ist er aber nicht nur auf dem Rasen: Abseits des Spielfelds ist Thomas Müller sehr interessiert an gesunder Ernährung und will Menschen motivieren, neue Dinge in der Küche auszuprobieren.

Aber warum greifen so viele Menschen dennoch zu Lebensmitteln, die ihnen nicht guttun?

Müller: Das Problem ist, dass die Auswirkungen einer ungesunden Ernährung meistens nicht direkt sichtbar sind. Die kommen manchmal erst nach zehn oder 20 Jahren – und dann kannst du nicht mehr zuordnen, dass es an der falschen Ernährung lag. Bewusstsein und Wissen spielen hierbei eine große Rolle.

Dr. Riedl: Viele Menschen sind überfordert mit Familie, Beruf und was sonst noch alles im Alltag ansteht. Und dann wird zu schnellen Lösungen gegriffen, sprich zu Fertigprodukten. Aber Fertigprodukte verkürzen nachweislich unser Leben. Das Sterberisiko steigt pro Fertiggericht am Tag – unter anderem wegen drohender Arterienverkalkung, die diese Produkte fördern können.

Sie warnen vor „Lebensverkürzern“ auf dem Teller. Welche sind das?

Dr. Riedl: An oberster Stelle stehen Backwaren, Limonaden, Wurst und natürlich Fertigprodukte. Das sollte man wissen und sie dementsprechend sparsam zu sich nehmen. Aber es gibt keine Verbote, alles eine Frage der Dosis – und die ist bei vielen viel zu hoch.

**Es gibt keine
Verbote, alles
eine Frage der
Dosis.**

Ist gesunde Ernährung teuer?

Dr. Riedl: Nicht, wenn man saisonal und regional kauft. Ein Kohlkopf kostet in der Saison 99 Cent, da kann man irre viel draus machen. Das größte Problem ist aber, dass die Menschen die Menge an Fleisch, die sie für ihren Eiweißbedarf brauchen, überschätzen. Sie essen viel mehr davon, als gesund ist. Wir brauchen mehr pflanzliches Eiweiß für unsere Gesundheit und viel mehr Gemüse, Pilze, Samen oder Nüsse.

Müller: Aber wenn du zum Beispiel sechs Köpfe füttern musst, bist du auch froh, wenn du was in der Pfanne hast und es allen schmeckt. Wenn du da sagst: „Jetzt gibt's gedämpften Kohlkopf!“, gibt's wahrscheinlich lange Gesichter. Dabei gibt es leckere Gerichte, bei denen alle auf

ihre Kosten kommen, zum Beispiel eine Linsen-Bolognese. Die kommt mit einfachen, günstigen Zutaten aus und schmeckt hervorragend. Uns ist wichtig zu vermitteln, dass Ernährung das beste Investment in die eigene Zukunft ist.

Jetzt gibt's gedämpften Kohlkopf!

Hand aufs Herz: Essen Sie immer vernünftig – oder auch mal spontan nach Bauchgefühl?

Dr. Riedl: Ich esse, was mir schmeckt, aber ich behalte immer meine Gemüse-, Zucker- und Eiweißmenge im Blick. Und hochverarbeitete Produkte esse ich so gut wie nie. Mir geht's nach einer Mahlzeit besser, wenn ich genug Gemüse auf dem Teller hatte.

Müller: Lust und Gewohnheiten wird man nicht so leicht los. Aber man sollte sie schlauer dosieren. Das Mittagessen im Job oder einen schnellen Snack zwischendurch kann man perfekt nutzen, um Sinnhaftigkeit und bewusste, gesunde Ernährung in den Vordergrund zu rücken. Dann kann man zum Beispiel auch bei einem Abend mit Freunden mal etwas über die Stränge schlagen.

Was brauchen wir, um uns gut zu fühlen und fit zu bleiben?

Dr. Riedl: Abwechslung ist wichtig. Als Faustregel gilt: Wir sollten 25 verschiedene pflanzliche Lebensmittel – also Gemüse, Obst, Kräuter und Nüsse – pro Woche zu uns nehmen. Wer das macht, deckt mit großer Wahrscheinlichkeit seinen Bedarf an Nährstoffen ab. Dadurch vermeidet man auch einen Ballaststoffmangel, unter dem die meisten Deutschen leiden. Darum haben wir so viele Zivilisationskrankheiten. Daneben ist Eiweiß wichtig. Wir essen so lange, bis wir unseren Eiweißbedarf gedeckt haben – darum machen auch fünf Tüten Chips nicht satt.

Sie haben gerade gemeinsam ein Kochbuch mit gesunden Rezepten veröffentlicht. Titel: „Kochen für kleine & große Champions“. Wie kam es dazu?

Müller: Ich möchte meine Reichweite nutzen, um auf das Thema



Dr. med. Matthias Riedl ist Internist, Ernährungsmediziner, Diabetologe, ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg und Gründer der myFoodDoctor-App. Bekannt ist er unter anderem durch die TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ (NDR).

„Ernährung“ aufmerksam zu machen. Unser Buch regt dazu an, sich Gedanken über das eigene Essverhalten zu machen. Ich will niemanden zur Gesundheit peitschen. Aber ich möchte, dass jeder die Möglichkeit hat, an das Wissen darüber ranzukommen.

Ich will niemanden zur Gesundheit peitschen.

Dr. Riedl: Mir tut's immer weh, wenn Patienten, die durch die falsche Ernährung krank geworden sind, zu mir sagen: „Wenn ich das gewusst hätte ...“ Wenn man weiß, was man tut, kann man fundierte Entscheidungen fällen. In puncto Ernährung gelingt das vielen Menschen leider nicht.

Was ist der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung?

Müller: Das Bewusstsein. Dass man zum Beispiel selbst erkennt, dass zu wenig Eiweiß und Gemüse auf dem Teller liegen. Das nötige Know-how über die richtige Balance von Makronährstoffen – also Eiweiß, Fett und Kohlehydrate – ist für mich der Schlüssel. Auch die Ballaststoffe müssen wir im Auge behalten.

Dr. Riedl: Richtig. Man muss wissen, was wo drin ist, und sich darüber im Klaren sein, was das bedeutet. Ich scanne jeden Teller, der vor mir steht.



Work-Bike- Balance



Der Sommer steht vor der Tür, das gute Wetter lädt zu ausgedehnten Radtouren ein. Wer beim Thema „Fahrrad“ aber nur an Wochenend-Radeln denkt, denkt zu kurz: Der allseits beliebte Drahtesel ist auch für den Weg zur Arbeit perfekt geeignet. Damit Sie dafür bestens gerüstet sind, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

1. Welches Radl hätten's denn gern?

Die erste Frage lautet: Welche Art von Fahrrad ist am besten geeignet? Für die meisten dürfte ein einfaches Rad, beispielsweise ein City Bike, die beste Wahl sein. Fahrräder, die auf Gelände ausgelegt sind, gehen natürlich auch, fahren sich aber durch hohe Reifenwiderstände etwas anstrengender. Wenn der Weg zur Arbeit recht lang ist, bieten E-Bikes optimale Unterstützung.

2. Make it safe

Nachdem das Fahrrad ausgewählt ist, muss es straßentauglich und verkehrssicher gemacht werden. Unter anderem sind Klingel und Beleuchtung unbedingt erforderlich. Ein Blick in die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung gibt Aufschluss, was vorgeschrieben ist.

3. Tech-Check

Vor der ersten Tour – und idealerweise auch jeden Morgen – sollte das Fahrrad einmal grob überprüft werden. Sind die Reifen in Ordnung, haben sich Teile gelöst? Dieser Check erspart böse Überraschungen. Kommt es unterwegs doch einmal zu einer Panne, ist ein Reparaturset der Retter in der Not. Damit können kleine Probleme direkt behoben werden. Und: Luftpumpe nicht vergessen.

4. Wo lang und wie lang?

Bevor Sie aufs Rad steigen, sollten Sie zunächst die Route planen. Der schnellste Weg ist nicht unbedingt der fahrradfreundlichste – besser einen kleinen Umweg in Kauf nehmen, so aber viel befahrene Straßen meiden. Wenn die Route feststeht, unbedingt schauen, wie lange Sie zur Arbeit brauchen. Mit Apps kein Problem.

5. Kleider machen Leute

Ein weiterer wichtiger Punkt: die Kleidung. Sie sollte dem Wetter angemessen und funktional sein. Zudem unbedingt auf gute Sichtbarkeit achten, Stichwort Reflektoren. Und: Ohne Helm geht gar nichts! Es ist zudem eine gute Idee, für den Fall der Fälle eine Garnitur Wechselkleidung im Büro zu deponieren.

6. Packesel oder Gepäckträger?

Sie sollten sich vorher zudem Gedanken machen, wie Sie Ihr Gepäck transportieren wollen. Festgeschnallt auf einem Gepäckträger oder gut verstaut im Rucksack? Gute Alternativen sind Fahrradtaschen, die je nach Modell an unterschiedlichen Teilen des Fahrrads befestigt werden können. Wenn die Wahl auf den Rucksack fällt: Daran denken, dass auf längeren Fahrten Schweißflecken am Rücken entstehen können.

7. Diebisch guter Parkplatz

Ebenfalls vorher zu klären: Wo stellen Sie Ihr Fahrrad ab? Hat Ihr Arbeitgeber dafür eigene Stellplätze oder wird Ihr Fahrrad im öffentlichen Raum geparkt? Welche Option Sie auch wählen: Ein gutes Fahrradschloss bringt zusätzliche Sicherheit.

8. Was steht an?

Bevor Sie sich in den Sattel schwingen, sollten Sie überlegen, was am jeweiligen Arbeitstag ansteht. Vor einem wichtigen Kundenmeeting ist der schweißtreibende Weg zur Arbeit per Fahrrad vielleicht nicht optimal.

9. Wetter, Wetter, Wetter

Auf dem Fahrrad sind Sie den Launen der Wettergötter direkt ausgesetzt, daher am besten vor Antritt der Fahrt das Wetter checken. So vermeiden Sie hoffentlich Gewitterstürme und Bullenhitze.

10. Probefahrt gefällig?

Jetzt ist alles geplant, es fehlt nur noch eins: ein Probefahrt. Nehmen Sie sich die Zeit und fahren Sie einmal zur Arbeit und zurück – als Generalprobe. So finden Sie heraus, ob Ihre Planungen wasserdicht sind oder doch noch mal angepasst werden müssen.



für

Hohe Krankenstände und lange Fehlzeiten belasten die Wirtschaft zunehmend. Dabei gibt es Mittel und Wege, die Arbeitsfähigkeit Langzeiterkrankter schrittweise wiederherzustellen und einer erneuten Krankenschreibung vorzubeugen. Wir erklären, was der Arbeitgeber tun kann und wie wir als Krankenkasse unterstützend zur Seite stehen.

Atemwegsinfekte, Rückenleiden, psychische Erkrankungen – im Jahr 2023 waren so viele Arbeitnehmer wie noch nie krankgeschrieben. Ein Grund: der steigende Stress durch den Arbeitskräftemangel. Wenn sich das tendenziell wachsende Arbeitsvolumen auf immer weniger Schultern verteilt und damit die Arbeitsbelastung des Einzelnen zunimmt, hat das Folgen, unter anderem für die Gesundheit.

Gerade Langzeitausfälle belasten die Wirtschaft immer mehr. Nicht selten sind psychische Leiden dafür verantwortlich. „Wir sehen schon seit Jahren eine Zunahme psychischer Erkrankungen bei Arbeitnehmern“, erklärt Dipl.-Psych. Markus Schmitt vom Eichenberg Institut in Koblenz, einem unserer langjährigen Kooperationspartner. Die zurückliegende Corona-Pandemie habe diesen Negativtrend weiter verstärkt, so Schmitt, dem die psychologische Leitung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beim Eichenberg Institut obliegt.



Dipl.-Psych. Markus Schmitt, Psychologischer Leiter des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beim Eichenberg Institut

Ein Comeback für die Gesundheit

Ein Problem: Gerade bei langwierigen psychischen Erkrankungen kann die Auszeit das Krankheitsbild weiter verschlechtern. „Hier kann zum Beispiel die stufenweise Wiedereingliederung in den Betrieb helfen, weiteren Krankschreibungen vorzubeugen“, so der Experte. Diese ist nur eine von vielen Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements, kurz BEM.

Mit Unterstützung zurück ins Arbeitsleben

Die Idee hinter dem gesetzlich vorgeschriebenen BEM: Für Beschäftigte, die innerhalb von zwölf Monaten länger als 42 Kalendertage ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig erkrankt sind, sollen individuelle Lösungen gefunden werden, um die bestehende Arbeitsunfähigkeit zu überwinden und erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Auch auf lange Sicht soll so ein gesundes Arbeiten ermöglicht werden.

Hierfür setzen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer an einen Tisch und nehmen die aktuelle Arbeitssituation unter die Lupe. Fragen, die in dem Zusammenhang gestellt werden sollten: Gibt es arbeitsbedingte Ursachen für die Arbeitsunfähigkeit? Wie können diese beseitigt werden? Und: In welcher Form können die Anforderungen der Tätigkeit mit den Fähigkeiten des Beschäftigten in Einklang gebracht werden?

„Im Rahmen solcher Gespräche können Arbeitgeber und Arbeitnehmer etwa Maßnahmen für beide Seiten vereinbaren, um eine Verbesserung zu erzielen. Wichtig in dem Zusammenhang: die Bereitschaft des Mitarbeiters zur Mitwirkung. Hier ist also ein gewisses Maß an Eigeninitiative erforderlich“, erklärt Schmitt. Auch könne in solchen Gesprächen geklärt werden, welche Bestandteile der Tätigkeit trotz der aktuell vorherrschenden Einschränkung des Mitarbeiters umsetzbar sind.

Viele Vorteile für beide Seiten

Die Vorteile eines BEM für den Arbeitgeber: Die Arbeitsfähigkeit qualifizierter Mitarbeiter bleibt erhalten – gerade

in Zeiten des Fachkräftemangels ein großer Pluspunkt. Zudem reduzieren sich der Aufwand für Vertretungsregelungen sowie die Mehrarbeit für die „gesunden“, voll einsatzfähigen Mitarbeiter. Nicht zuletzt profitiert das Betriebsimage von einer professionellen Personalarbeit.

Und was hat der Arbeitnehmer davon? Dieser fühlt sich in seiner Situation ernst genommen, erhält qualifizierte Unterstützung bei der Zusammenstellung eines individuellen Maßnahmenpakets und kann beispielsweise durch das Vermeiden arbeitsplatzbedingter Fehlbelastungen schneller und nachhaltiger gesunden. So fällt die Rückkehr ins Arbeitsleben leichter. Durch die ergriffenen Maßnahmen können zudem die Arbeitszufriedenheit und Motivation erhöht werden.

Die Experten der IKK Südwest – immer an Ihrer Seite

Sie benötigen Hilfe beim Thema „BEM“? Unsere Gesundheitsexperten unterstützen Sie bei der Einführung und langfristigen Implementierung. So erhalten Sie professionelle Anleitungen, um die gesundheitliche Situation in Ihrem Unternehmen zu verbessern. Gerne führen wir auch Schulungen zum Thema „BEM“ in Ihrem Hause durch.

Aber auch für ein ganzheitliches BGM sind unsere Gesundheitsberater die richtigen Ansprechpartner. Hierbei werden Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit denen des BEM systematisch verknüpft – für ein Mehr an Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Ihrem Betrieb.



Jetzt Ihren regionalen
Ansprechpartner finden und
Kontakt aufnehmen:



Im Gleichgewicht zu neuen Höhen

Arbeit. Arbeit. Arbeit. Aber gab's da nicht noch was anderes ...? Wer sich diese Frage in letzter Zeit gestellt hat, sollte am besten gleich weiterlesen ...



Von nix kommt nix. So weit, so gut. Aber heißt das im Umkehrschluss: Ackern bis zum Umfallen? Ist das der Preis für wirtschaftlichen Erfolg? Wer aber kann den Erfolg genießen, wenn alle völlig entkräftet am Boden liegen? Das muss doch auch irgendwie anders gehen ...

Richtig! Und zwar mit der Wunderwaffe „Gleichgewicht“. Mit ihr können wir Gas geben und erfolgreich sein, ohne uns der Gefahr auszusetzen, über kurz oder lang krank zu werden. Indem wir Arbeit, Erholung und Freizeit geschickt miteinander in Einklang bringen, sind wir mit uns selbst und unserem Umfeld im Reinen. Und wer mit sich und der Welt im Reinen ist, der ist nicht nur glücklicher, sondern auch wesentlich produktiver.

Alles eine Frage der Balance – und der Persönlichkeit

Wie aber gelingt es uns, dieses Gleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen auf der einen und privaten Bedürfnissen auf der anderen Seite herzustellen? Was zeichnet eine gesunde Work-Life-Balance aus?

Zuerst einmal sollten wir uns darüber im Klaren sein, wer wir sind und was genau wir im Leben brauchen, um glücklich zu sein. Bin ich ein von unbändigem Ehrgeiz getriebener Top-Manager, dem Familie und Freunde nicht sonderlich wichtig sind, der einzig Erfüllung in seiner Arbeit findet, die den größten Teil seines Alltags bestimmt? Oder bin ich der gesellige Familienvater, der gerne Zeit mit seinen Liebsten verbringt, aber auch seine Hobbys nicht vernachlässigen möchte, für die er sich neben Arbeit und Familie Freiräume schafft? Erst wenn wir diese Fragen für uns selbst geklärt haben, wenn wir wissen, wie viel genau wir wovon brauchen, um ein erfülltes Leben zu haben, können wir uns dem Thema „Work-Life-Balance“ gezielt widmen.

Aber Achtung: Selbst der ehrgeizigste Top-Manager, der am liebsten von früh bis spät ackert, wird irgendwann an sein Limit kommen. An den Punkt, an dem nichts mehr geht. Warum? Weil der Ausgleich fehlt. Ausgleich in Form von Sport, Fitness oder anderweitiger Erholung. Erst wenn die Kraftreserven wieder aufgefüllt sind und damit das Gleichgewicht wiederhergestellt ist, kann die gewohnte Leistung erbracht werden.

Vom Arbeitgeber zum Impulsgeber

Gerade in Sachen Fitness und Entspannung, aber auch beim Thema „Gesunde Ernährung“, welche

einen nicht unerheblichen Anteil an unserem Wohlbefinden hat, kann der Arbeitgeber seine Beschäftigten unterstützen. Stichwort: Betriebliches Gesundheitsmanagement. Das können der betriebseigene Fitnessraum, Seminare zum Thema „Stressmanagement“ oder eine gesunde und nachhaltige Betriebsverpflegung sein. Die im Arbeitsumfeld gesetzten Impulse schaffen im besten Fall Anreize für ein gesundheitsbewusstes Verhalten auch im privaten Bereich. Denn: Ohne Gesundheit ist alles nichts.

Aber auch flexible Arbeitszeitmodelle wie die Möglichkeit zur Teilzeitarbeit, Jobsharing oder Gleitzeit können die Work-Life-Balance der Belegschaft stärken. Ein wahrer Gamechanger, wenn es um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf geht: das Homeoffice. Auch hier können Arbeitgeber für ein Mehr an Flexibilität sorgen, sofern es die jeweilige Tätigkeit zulässt.

Hier einige **Tipps für Ihre Angestellten**, mit denen die Balance zwischen Arbeit, Entspannung und Freizeit noch besser gelingen kann:

1. Zeit für Freunde und Familie nehmen und eigenen Interessen nachgehen
2. Pausen bewusst einplanen
3. Unangenehme Aufgaben sofort erledigen
4. Bewusst abschalten und raus aus dem Alltag, zum Beispiel durch sportliche Aktivität
5. Erreichbarkeit einschränken, wo möglich
6. Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wahrnehmen
7. Auf (Warn-)Signale des eigenen Körpers hören und reagieren

Sie möchten die Work-Life-Balance Ihrer Mitarbeiter gezielt stärken? Unser kostenfreies Seminarangebot ist hierfür genau das Richtige! Einfach QR-Code scannen und informieren:



Starkes Engagement für die Gesundheit



Sebastian Spotthke (2. v. r.), Vorsitzender der Geschäftsführung der Marienhaus-Gruppe, startete mit IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (Bildmitte) im Beisein von Christoph Drolshagen, Leiter der Marienhaus-Hospize, Christian Link, Geschäftsführer der Marienhaus-Kliniken, Jelena Völcker, Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement der Marienhaus-Gruppe, Axel Clever, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, und Jörg Kiefer, Regionaldirektor der IKK Südwest, das BGM (v. l.)

Jedes Unternehmen ist nur so gesund wie seine Mitarbeiter. Das weiß auch die Marienhaus-Gruppe, die sich mit ihren über 13.000 Beschäftigten in Rheinland-Pfalz und im Saarland für ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement entschieden hat. Ihr Kooperationspartner: die IKK Südwest.

Mit der Gesundheit ist es wie mit dem Salz: Man bemerkt es erst, wenn es fehlt.“ Insbesondere in der Arbeitswelt ist die Bedeutung dieses italienischen Sprichworts unmittelbar zu spüren. Wo mit vereinten Kräften auf ein gemeinsames Ziel hingearbeitet wird, hinterlässt jeder krankheitsbedingte Ausfall eine Lücke. Gerade im sozialen Bereich jedoch wird jede helfende Hand gebraucht.

Das hat auch die Marienhaus-Gruppe, einer der großen kirchlichen Träger sozialer Einrichtungen in Deutschland, erkannt und entschieden, sich in Sachen Prävention und Mitarbeitergesundheit zukünftig noch stärker zu engagieren. Dabei setzt die Gruppe, die unter anderem 15 Klinikstandorte, 18 Einrichtungen für Menschen im Alter sowie 13 stationäre und ambulante Hospize in drei Bundesländern betreibt, auf einen ganzheitlichen Ansatz. Und auf die IKK Südwest, die sich mit ihrer langjährigen Erfahrung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement einen Namen in der Region gemacht hat. Beide Partner unterzeichneten unlängst einen Kooperationsvertrag mit dem Ziel, das BGM in den Einrichtungen der Marienhaus-Gruppe weiter auszubauen.

„Als regionale Innungskrankenkasse sind wir auf die Kooperation mit der großen Marienhaus-Gruppe beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement sehr stolz“, betont Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest. „Ziel der BGM-Maßnahmen ist es, dass die Angestellten über alle Standorte hinweg gesundheitsbewusster werden und ihre Gesundheit aktiv fördern. Eine gesunde Belegschaft profitiert von einem verbesserten Wohlbefinden, höherer Motivation und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig reduziert sich das Risiko von Arbeitsunfällen und Krankheiten. Eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.“

Dem kann Sebastian Spottke, Vorsitzender der Geschäftsführung der Marienhaus-Gruppe, nur freudig zustimmen: „Diese Kooperation wird dazu beitragen, dass unsere Mitarbeitenden weiter für die Bedeutung ihrer eigenen Gesundheit sensibilisiert werden, zusätzlich Gesundheitskompetenz entwickeln und zu gesundheitsbewusstem Verhalten motiviert werden.“

Im Rahmen der Kooperation sollen verschiedene Programme umgesetzt werden. Neben der Förderung der Gesundheit und des körperlichen Wohlbefindens sollen durch die Maßnahmen auch die Arbeitsprozesse und die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung verbessert werden.

Mit BGM zum Erfolg

Eine kleine Erfolgsgeschichte in Sachen BGM kann das Marienhaus Klinikum Hetzelstift in Neustadt/Weinstraße bereits für sich verbuchen. Hier unterstützt

die IKK Südwest seit einigen Jahren durch Vorträge, Seminare und Workshops mit ihrer Expertise.

Vor allem in Sachen gesunder Ernährung ist IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel regelmäßig zu Gast im Klinikum. Von Meal Prep über Live Cooking bis hin zur Zubereitung vitalisierender Energy Balls – mit ihren Workshops möchte die Ernährungsexpertin zu einer bewussteren Ernährungsweise auch im Arbeitsalltag anregen und für Inspiration sorgen.

„Im Juli ist ein Seminar mit dem Titel ‚Mit Köpfchen durch den Supermarkt‘ geplant“, so Tremmel. „Darin wird es unter anderem um die Deutung von Nährwerttabellen und die Qualität von Lebensmitteln gehen. Ziel des Seminars ist es, den Lebensmitteleinkauf durchdachter zu gestalten und die Teilnehmer auch für psychologische Aspekte beim Einkauf zu sensibilisieren.“

Tobias Zöll, Betrieblicher Gesundheitsmanager im Marienhaus Klinikum Hetzelstift, ist froh, mit der IKK Südwest einen starken Partner an seiner Seite zu haben. „Gemeinsam konnten wir schon viel für die Gesundheit unserer Mitarbeitenden erreichen. Wir freuen uns, dass die Kooperation nun ausgedehnt wird, sodass auch weitere Standorte der Marienhaus-Gruppe von den BGM-Maßnahmen profitieren können.“



Tobias Zöll (l.), Betrieblicher Gesundheitsmanager im Marienhaus Klinikum Hetzelstift, zusammen mit IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel und IKK-Bezirksleiter Frank Krämer bei einer BGM-Veranstaltung



Katja Schäffer (l.), BGM-Verantwortliche des Klinikums Mutterhaus Trier, und IKK-Gesundheitsberaterin Pamela Mauer ziehen beim Thema „Mitarbeitergesundheit“ an einem Strang

Dem Leben mit einem Lächeln begegnen

Mit einem positiven Mindset arbeitet und lebt es sich leichter. Diese Erfahrung hat auch Magdalena Wagner, Physiotherapeutin im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen in Trier, machen dürfen. Ganz zur Freude ihres Arbeitgebers, der beim Thema „Mitarbeitergesundheit“ nichts dem Zufall überlässt.



Ein nettes Lächeln, ein kleines Dankeschön. Magdalena Wagner (r.) hat gelernt, dass sich mit einem positiven Mindset auch das kollegiale Miteinander verbessert

Ob Rücken oder Rheuma, Arthrose oder Muskelzerrung: Wenn es wehtut, ist Magdalena Wagner zur Stelle. Seit sechs Jahren behandelt die Physiotherapeutin Menschen mit den unterschiedlichsten Diagnosen, vom Kind bis zum Senior. Ihr Einsatzgebiet: das Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen in Trier.

Dabei geht es für die 41-Jährige nicht nur darum, die schmerzhaften Leiden ihrer Patienten rein medizinisch zu lindern. Ihr Anspruch ist es auch, mit aufmunternden Worten zu motivieren, Trost zu spenden, Hoffnung zu schenken. Das wiederum erfordert eine gehörige Portion Geduld, Empathie und mentale Stärke.

„Besonders das Schicksal von Schwerstkranken geht mir regelmäßig sehr nah“, räumt Magdalena Wagner ein. „Mit meiner ausgeprägten Empathie möchte ich natürlich bestmöglich helfen. Das birgt jedoch die Gefahr, dass man sich Schmerz und Leid persönlich zu eigen macht.“

Neue Sichtweisen durch BGM

Dass sie mittlerweile viel souveräner mit belastenden Situationen umzugehen weiß, hat Magdalena Wagner ihrem Arbeitgeber zu verdanken. Geholfen hat ihr hierbei das Kursprogramm „Positive Psychologie“, welches das Klinikum Mutterhaus in Kooperation mit der IKK Südwest anbot.

Seit 2018 wird das Klinikum mit seinen rund 2.800 Beschäftigten von der IKK im Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützt. Mal geht es um Stressbewältigung, mal um gesunden Schlaf, mal um vitale Ernährung, mal um gesundes Führen. Koordiniert werden die Vorträge, Steuerkreise, Seminare und Praxis-Workshops von Katja Schäffer, der BGM-Verantwortlichen des Klinikums.

„Dem Thema ‚Mitarbeitergesundheit‘ räumen wir im Mutterhaus einen zentralen Stellenwert ein“, betont die studierte Gesundheitsökonomin, die gemeinsam mit IKK-Gesundheitsberaterin Pamela Mauer regelmäßig neue, effektive BGM-Strategien entwickelt. „In der Kooperation mit der IKK Südwest sehen wir gleich in doppelter Hinsicht einen Gewinn“, so Katja Schäffer. „So fördern wir einerseits die Gesundheitspotenziale unserer Mitarbeitenden und verbessern das Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Und andererseits bieten wir als attraktiver Arbeitgeber im Gesundheitswesen unseren Mitarbeitenden ein umfangreiches BGM-Programm – ein wichtiger Aspekt, gerade in Zeiten des Fachkräftebedarfs.“

Und Magdalena Wagner? Seit ihrer Teilnahme an den BGM-Kursen fokussiert sich die Physiotherapeutin viel bewusster auf die positiven Aspekte ihres Berufs und tauscht sich bei Problemen und belastenden Situationen regelmäßig mit ihren Kollegen aus. Nur eines der Beispiele, die Katja Schäffer darin bestätigen, dass das Klinikum Mutterhaus Trier mit seiner BGM-Strategie weiter auf dem richtigen Weg ist.

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.



06 51/99 98-2815



www.ikk-jobaktiv.de





Gesundheitsexpertise von innen

Wie kommuniziere ich richtig? Wie entsteht Stress? Was schadet dem Rücken und was kann ich vorbeugend tun, um fit und gesund zu bleiben?

Antworten auf diese und weitere Fragen zum übergreifenden Thema „Gesundes Arbeiten“ erhalten die Erzieher der Stadt Gießen derzeit im Rahmen ihrer Ausbildung zum Gesundheitsscout. Die Idee dahinter: Die Mitarbeiter zu internen Gesundheitsexperten machen, die als Multiplikatoren ihres speziellen Themengebietes fungieren und so für ein gewisses Maß an Nachhaltigkeit in der Gesundheitsförderung sorgen.

Dabei unterschieden werden die drei Bereiche Kommunikation, Entspannung und Rückengesundheit. So erfährt ein angehender Kommunikationsscout mehr über die

Gesetzmäßigkeiten zwischenmenschlicher Kommunikation und darüber, was gute Kommunikation am Arbeitsplatz von schlechter unterscheidet. Und während die Entspannungsscouts ihr Experten-Wissen zum Thema „Stressmanagement“ an die Arbeitskollegen weitergeben, haben die ausgebildeten Rückenscouts ein Auge auf rüchenschonende Arbeitsabläufe und Ergonomie.

Durchgeführt wird die kostenfreie Ausbildung von der IKK Südwest in Person von Gesundheitsberaterin Ina Minch (I.), die sich seit zweieinhalb Jahren intensiv um die Gesundheit der Erzieher der Stadt Gießen bemüht. Unser Foto zeigt unsere Gesundheitsexpertin bei der Übergabe der Kommunikationsscout-Zertifikate.

Ein tolles Projekt, für das wir weiterhin viel Erfolg wünschen!

Strukturen für mehr Gesundheit

Ein strukturiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement aufbauen, das war das Ziel der Zusammenarbeit mit der Firma Bott Bau aus Guldental. Dabei lag der Fokus – entsprechend der körperlich schweren Arbeit des Bauunternehmens – zunächst auf der Rückengesundheit der Mitarbeiter. Arbeits- und Pausenräume wurden umgestaltet, Vorträge gehalten, Übungseinheiten und Checks durchgeführt. Letztere in unserem IKK Aktivmobil, das sowohl für die Mitarbeiter der Verwaltung als auch für die auf den zahlreichen Baustellen Halt machte.

Die bisherigen Maßnahmen waren so erfolgreich, dass weitere bereits geplant sind. Als Nächstes steht das Thema „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ auf dem Plan – wir freuen uns auf die zukünftige Zusammenarbeit!



Gesundheitsberater Elias Woll (l.) erläutert die Ergebnisse eines IKK-Rückenchecks



Alles rund ums Herz

Daniel Schilling, Vorstand der IKK Südwest, eröffnete den Tag der Herzgesundheit

Herz-Kreislauf-Checks, Vorträge, Mitmachangebote – beim Tag der Herzgesundheit im Fritz-Walter-Stadion in Kaiserslautern war viel geboten. Zusammen mit dem Südwestdeutschen Fußballverband und der Björn-Steiger-Stiftung hatte die IKK Südwest Sportvereine und Unternehmen aus der Region eingeladen, um sich rund um das Thema „Herz“ schlauzumachen.

Das Highlight der Veranstaltung: die Möglichkeit, Life-Pads – elektronische Reanimationshilfen bei Herzstillstand – zu nutzen und Herzdruckmassagen an Wiederbelebungspuppen zu üben. Experten versorgten die Teilnehmer dabei nicht nur mit Tipps zur richtigen Umsetzung im Fall der Fälle, sondern informierten auch, was man tun kann, damit es so weit gar nicht erst kommt.



Organspende: Teuflisch wichtig!

Machten sich im Halbzeit-Interview mit RPR1.-Reporter Holger Schröder (2. v. l.) für Organspende stark: IKK-Vorstand Daniel Schilling, Gero Scira (stellv. Vorstandsvorsitzender 1. FC Kaiserslautern), Daniel Stich (Verwaltungsratsmitglied 1. FC Kaiserslautern), Dr. Matthias Krell (Geschäftsführer Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP), FCK-Maskottchen Betzi und IKK-Maskottchen Fred (v. l.)

Organspende ist eins unserer wichtigsten Themen – und für uns eine Herzensangelegenheit. Als „Devil of the Day“ haben wir darum die Halbzeitpause beim Spiel 1. FC Kaiserslautern gegen 1. FC Magdeburg genutzt, um diesem Thema eine wortwörtlich große Bühne zu bieten.

Zusammen mit Betzi und Fred, die mit einem riesigen Organspendeausweis unterwegs waren, hob IKK-Vorstand

Daniel Schilling vor 46.556 Zuschauern die Bedeutung von Organspende hervor und betonte, wie wichtig es sei, eine informierte Entscheidung zu treffen. Unterstützt wurde er dabei von unserem IKK-Team, das an mehreren Informationsständen mit Rat und Tat zur Stelle war.

Ein toller Tag zusammen mit den Roten Teufeln vom Betzenberg – ganz im Sinne der guten Sache.

Das Gastgewerbe stärken

Gemeinsam mit dem Deutschen Hotel- und Gaststättenverband Saarland (DEHOGA Saarland) hat die IKK Südwest das Projekt „Gesundheitsoffensive für das saarländische Gastgewerbe“ ins Leben gerufen. Den Startschuss gaben Michael Buchna, Präsident des DEHOGA Saarland, und Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, am 17. April.

Worum geht's? Durch die vielseitigen Strukturen, Arbeitszeiten und Anforderungen verlangen Gastronomie und Hotellerie ein hohes Maß an Flexibilität, Fitness und Resilienz von Beschäftigten. Das Projekt geht all diese Punkte an und ermöglicht es Betrieben, Maßnahmen mit den Experten der IKK Südwest durchzuführen, die ganz gezielt auf die jeweiligen Bedingungen abgestimmt sind. Das führt nicht nur zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit unter den Beschäftigten, sondern ist in Zeiten des Fachkräftemangels auch ein wertvolles Instrument zur Mitarbeiterbindung und -gewinnung.



Es kann endlich losgehen: IKK-Regionaldirektor Jörg Kiefer, Michael Buchna, Präsident des DEHOGA Saarland, IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, Frank Hohrath, Hauptgeschäftsführer des Dehoga Saarland, und Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Dirk Müller (v. l.) freuen sich auf die zukünftige Zusammenarbeit

Ministerpräsidentin zu Besuch

Im Einsatz für die Interessen unserer Versicherten und Arbeitgeber stehen wir in ständigem Kontakt mit Organisationen und Personen im Gesundheitswesen und der Politik. Zu einem Austausch rund um eine Vielzahl solcher Themen war Anke Rehlinger, Ministerpräsidentin des Saarlandes, kürzlich in unserer Hauptverwaltung in Saarbrücken zu Gast.

Dabei ging es nicht nur um unser Engagement zur Erweiterung des Mutterschutzes bei Fehlgeburten, sondern auch um die Gewährleistung einer qualitativ hochwertigen Versorgung in der Region, insbesondere im ländlichen Raum. Unser Positionspapier, das wir an die Ministerpräsidentin übergaben, macht deutlich: Dies darf keinesfalls zulasten der Beitragszahler erfolgen. Denn: Gesundheit muss bezahlbar bleiben.



IKK-Geschäftsführer Günter Eller, Gerd Benz Müller, Vorsitzender des IKK-Verwaltungsrats, IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, Landesinnungsmeister der Bäckerinnung Saarland Hans-Jörg Kleinbauer, Cornelia Hoffmann-Bethscheider, Präsidentin Sparkassenverband Saar, und IKK-Vorstand Daniel Schilling (v. l.) bedankten sich bei Ministerpräsidentin Anke Rehlinger [M.] für ihren Besuch

Fit auf den Punkt

Kräftig angepackt: Mitarbeiter der Stone Experts GmbH beim schweißtreibenden Gesundheitstag

Yoga, gesundes Pausenmanagement, Bewegungstraining – das und noch viel mehr stand beim Gesundheitstag der Firma Stone Experts GmbH in Diez auf dem Programm. Kein Wunder, denn Mitarbeitergesundheit ist für das Unternehmen und Geschäftsführer Gaurav Bhardwaj sehr wichtig – weshalb alle Angestellten für diesen Tag freigestellt wurden.

In den Räumlichkeiten des Physio Point in Diez, ein Partnerstudio für IKK Rückenstark, das selbst einige Trainings-

einheiten anbot, konnten sich die Mitarbeiter des Betriebs nicht nur rund um das Thema „Gesundheit“ informieren, sondern bei kleinen Trainingseinheiten direkt selbst mitmachen. Für die IKK Südwest mit dabei: Bezirksleiterin Jana von Bockelmann und Gesundheitsberaterin Nadine Fußinger, die den Besuchern mit Rat und Tat zur Seite standen. Besonderes Highlight: Das IKK Aktivmobil, in dem Aktivberater Frank Brug Gesundheits-Check-ups durchführte.

Auf gute Nachbarschaft!



Betriebliches Gesundheitsmanagement wird immer wichtiger – für Klein- und Kleinstbetriebe ist die Umsetzung aber meist nicht einfach. Die Lösung: Betriebspartnerschaften. So wie in Reinsfeld: Dort haben sich unter Federführung der IKK Südwest regionale Unternehmen zusammengeschlossen, um gemeinsam die Durchführung von BGM-Maßnahmen zu ermöglichen und davon zu profitieren.

Unter dem Motto „Aus der Region – für die Region“ wurden bisher unter anderem Bewegungs- und Entspannungskurse angeboten. Für die zweite Jahreshälfte stehen die Themen „Ernährung“ und „Mentale Gesundheit“ in den Startlöchern. Interessierte Unternehmen können sich gern mit Gesundheitsberaterin Tanja Plattes in Verbindung setzen.

Ihre Ansprechpartnerin:



Tanja Plattes,
Gesundheitsberaterin
06 51/99 98-2815
01 51/61 10 94 45
tanja.plattes@ikk-sw.de

