

360°

DAS ARBEITGEBERMAGAZIN DER IKK SÜDWEST

01·2017



Fit und locker
am Arbeitsplatz

→ Seite 08/09

→ Seite 05

Firmenläufe:
Motivierte Mitarbeiter,
bewegte Unternehmen

→ Seite 10/11

2017 – Neues Jahr,
neue Gesetze

→ Seite 14/15

Die Gefahr sitzt im Bürostuhl!



Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

Editorial

Der Jahreswechsel steht kurz bevor – für viele Unternehmen hat damit eine besonders arbeitsreiche Zeit begonnen. Wie immer gibt es das ein oder andere Neue, das zu beachten ist. Die wichtigsten Änderungen haben wir im Artikel „2017 – Neues Jahr, neue Gesetze“ für Sie zusammengefasst. Dort finden Sie auch die neuen Rechengrößen und Grenzwerte, die ab dem 1. Januar 2017 gelten.

Ein Thema, das in den letzten Monaten immer wieder zur Sprache kam, ist die Mehrfachbeschäftigung von Arbeitnehmern. In unserem Artikel zum „Multijobbing“ finden Sie alles Wissenswerte zum Thema Meldungen in Form

einfacher FAQs – so können Sie sich schnell zu einer bestimmten Fragestellung informieren.

Zudem ist es uns ein Anliegen, Sie und Ihr Unternehmen in Bewegung zu bringen. Bewegung ist dabei nicht nur ein Teil unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements, zu dem Sie in unserem Artikel „Gesund auf dem Dach“ mehr erfahren. Vielmehr legt der Experte Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., in seinem Interview dar, warum es gerade bei der täglichen Arbeit wichtig ist, sich zu bewegen. Und um Ihnen und Ihren Mitarbeitern direkt Möglichkeiten an die Hand

zu geben, wie man sich mit einfachen Übungen in Bewegung bringen kann, haben wir Ihnen einige davon in unserem Artikel „Fit und locker am Arbeitsplatz“ zusammengestellt, die Sie schnell und effektiv umsetzen können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das neue Jahr und viel Spaß beim Lesen Ihres Arbeitgebermagazins „360“.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

Inhaltsverzeichnis



04

IHRE SELBSTVERWALTUNG

Neues in Kaiserslautern und Saarbrücken



05

BEWEGUNG

Firmenläufe: Motivierte Mitarbeiter, bewegte Unternehmen



06

AUS DER REGION

Gesund auf dem Dach



08

BEWEGUNG

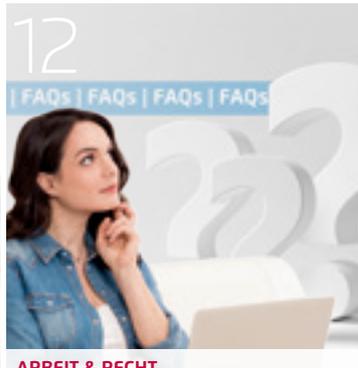
Fit und locker am Arbeitsplatz



10

AKTUELL

2017 – Neues Jahr, neue Gesetze



12

ARBEIT & RECHT

Multijobbing: Die wichtigsten FAQs zum Thema „Meldungen bei Mehrfachbeschäftigungen“



14

BEWEGUNG

Die Gefahr sitzt im Bürostuhl!



16

BEWEGUNG

Sportlich, sportlich: Berufe mit Fitness-Garantie



18

ARBEIT

Teambuilding: Zusammen erfolgreich in Sport und Beruf

IKK Südwest zu Gast bei der Helmut Zimmer GmbH in St. Wendel



Seit April bekleidet Günter Eller (r.) die Stelle des Regionaldirektors für das Saarland, seitdem gab es auf dem neuen Posten viel zu tun. Diverse „Antrittsbesuche“ standen an, bei denen es vor allem um eins ging: Die IKK Südwest mit ihren Wurzeln im Handwerk dort zu repräsentieren, wo es darauf ankommt – bei den Handwerkern und Arbeitgebern in der Region. Zusammen mit Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (Mitte) besuchte unser Regionaldirektor daher vor Kurzem die Helmut Zimmer GmbH für Dach- und Fassadentechnik in St. Wendel.

Bei einem kleinen Rundgang durch die Werkshallen kam es zu angeregten Gesprächen über das, was Arbeitgeber täglich beschäftigt: Für

Helmut Zimmer (l.) besonders wichtig sind junge Menschen, für deren Handwerksausbildung er sich starkmacht – unter anderem in seinem eigenen Betrieb, wo er seit der Gründung im Jahr 1989 weit mehr als 100 Azubis ausgebildet hat. Aber auch auf EU-Ebene ist Helmut Zimmer aktiv und hat sich unter anderem für die Stärkung des deutschen Meisterbriefs eingesetzt. 2014 war er Teil einer Delegation, die nach Brüssel reiste und im Europäischen Parlament zu diesem Thema erfolgreich mitdiskutierte.

Die IKK Südwest und Regionaldirektor Günter Eller freuen sich auf eine gute Zusammenarbeit!

IKK Spendertage in Koblenz und Mainz



Auch 2016 fand wieder der IKK Spendertag statt – diesmal erstmalig in Koblenz und Mainz. Viele Schüler versammelten sich um unseren IKK-Stand und die Infostände unserer Kooperationspartner. Die Vorträge der Experten und Betroffenen zum Thema Organ- und Knochenmarkspende sowie die Podiumsdiskussion stießen bei den Zuhörern auf großes Interesse. Zudem verteilten die Helfer an die Besucher Organspendeausweise. Ebenfalls erfreulich: Eine große Anzahl von Schülern ließ sich im Rahmen der Veranstaltung direkt für eine Stammzellspende typisieren. Weitere Informationen zum Thema Organspende finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0303. Hier können Sie sich auch eine Sonderausgabe unseres Kundenmagazins „Für mich“ mit interessanten Artikeln zum Thema herunterladen.

03

5 Jahre „Das Saarland lebt gesund“



Die saarländische Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie **Monika Bachmann (r.)** zusammen mit **IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth**, dem **Bürgermeister der Gemeinde Kirkel Frank John** und dem **Leiter des Sozialbüros Wolfgang Steiner (v. l.)**.

Zur Feier des 5-jährigen Bestehens des Projekts „Das Saarland lebt gesund“, das der Gesundheitsförderung und Prävention in saarländischen Kommunen gewidmet ist, wurde am 11. November eine Gesundheitsgala ausgerichtet. Im Rahmen des Festabends, der im Lokschuppen im saarländischen Dillingen stattfand, wurden fünf Projekte ausgezeichnet, die sich durch ihre besonderen Angebote im Sinne der Gesundheit hervorragen. Als Laudator

war an diesem Abend auch IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth zu Gast, der das Leuchtturmprojekt der Gemeinde Kirkel prämierte. Das Projekt aus dem Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements sorgt für bessere Ernährung, mehr Bewegung und Entspannung. Die IKK Südwest gratuliert der Gemeinde Kirkel zu ihrer Auszeichnung.

Impressum

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest

Herausgeber: IKK Südwest,
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Verantwortliche: Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke (Red.), Torsten Nenko (Red.),
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Text und Gestaltung: FBO GmbH,
Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

Redaktion: Martin Oberhauser, Sandra Sek,
Andrea Rheinwald

Grafik: Anita Stiglmayr, Cathy Kirn

Druck: apm alpha print medien AG,

Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt

Auflage: 86.000

Bildnachweis: Titel: Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de
S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 IKK Südwest, Spendertage: www.feuerbachfotografie.de, Uwe Feuerbach; S. 4 IKK Südwest; S. 5 IKK Südwest; S. 6-7 IKK Südwest; S. 8-9 Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 10 istockphoto.com/ewg3D; S. 13 Frau: istockphoto.com/Ridofranz, Fragezeichen: istockphoto.com/Maxiphoto; S. 14 Dr. Dieter Breithecker, Hintergrund:

istockphoto.com/gargantiopa, Frau auf Stuhl:

istockphoto.com/warregoldswain; S. 15 Mann stehend: istockphoto.com/gradyreese, Gruppe: istockphoto.com/skynesher; S. 16 istockphoto.com/SolStock; S. 17 Gymnastik: istockphoto.com/KatarzynaBialasiewicz, Kindersport: istockphoto.com/BraunS; S. 18 istockphoto.com/gpointstudio

Hinweis: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos.

Neues in Kaiserslautern und Saarbrücken



Verwaltungsräte, Vorstände und Geschäftsführer der IKK Südwest beim Spatenstich für das neue Gebäude in Saarbrücken.



Der 23. September 2016 war ein großes Datum für die IKK Südwest, denn an diesem Tag fand der offizielle Spatenstich zum neuen Hauptverwaltungsgebäude am Saarbrücker Eurobahnhof statt. Aber nicht nur im Saarland, auch in Kaiserslautern werden die IKK-Mitarbeiter in einigen Jahren ein neues Heim finden. Der Verwaltungsrat der IKK Südwest hat beide Vorhaben von Anfang an unterstützt und mit dem Bauausschuss ein eigenes Gremium gebildet, um die Neubauten noch enger betreuen zu können.

„Derzeit sind die rund 1.000 Mitarbeiter der IKK Südwest in Saarbrücken auf 14 Standorte in der Innenstadt verteilt. Allein aus logistischer Sicht ist das ein großes Problem, weshalb wir den Neubau auch im Verwaltungsrat befürwortet haben“, erläutert Ralf Reinstädler, Vorsitzender des Bauausschusses und des Verwal-

tungsrats der IKK Südwest auf Versicherten-seite, die Planungen zum neuen Gebäude. „Wir sind froh, alle Mitarbeiter ab der Jahresmitte 2019 unter einem Dach am Eurobahnhof zusammenführen zu können. Wir setzen damit nicht nur ein Zeichen der Stabilität und Verlässlichkeit, sondern bekennen uns auch klar zum

Standort Saarbrücken“, ergänzt Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest.

Die Arbeiten zu den beiden Gebäuden, die in Sichtweite des Verkehrsknotenpunkts Ludwigs-kreisel entstehen sollen, haben bereits begonnen. In den kommenden Monaten werden dort ein Hauptgebäude mit Tiefgarage und fünf Obergeschossen sowie ein Nebengebäude direkt neben dem historischen Wasserturm entstehen.

„Auch aus ökonomischer Sicht ist der Neubau eine sinnvolle und notwendige Entscheidung – denn so wird es möglich sein, noch wirtschaftlicher und moderner arbeiten zu können“, weiß Rainer Lunk, Vorsitzender des Bauausschusses und des Verwaltungsrats für die Arbeitgeber-seite. „Zudem ist es uns so möglich, Miet- und Verwaltungskosten zu sparen – ein entscheidender Faktor in der gesetzlichen Krankenversicherung“, so Lunk weiter. „Mit der neuen Hauptverwaltung in Saarbrücken machen wir uns fit für die Zukunft. Für unsere Kunden bedeutet das noch mehr Service und eine noch größere Beratungsqualität“, erklärt Daniel Schilling, Geschäftsführer der IKK Südwest.

Gleichzeitig zu den Planungen in Saarbrücken wird auch daran gearbeitet, den Mitarbeitern in Kaiserslautern ein neues Zuhause zu bieten. Der Kaufvertrag für das Grundstück, das verkehrsgünstig in der Brüsseler Straße im PRE Park liegt, wurde im Oktober unterzeichnet. „Auch hier laufen die Vorbereitungen auf vollen Touren, denn genau wie der Neubau in Saarbrücken soll das neue Gebäude in Kaiserslautern, das etwa 70 Mitarbeiter beherbergen wird, 2019 bezugsfertig sein“, so Vorstand Roland Engehausen.

An beide Gebäude werden hohe Ansprüche hinsichtlich nachhaltigen Planens, Bauens und Betreibens gestellt. Im Mittelpunkt der Gestaltung steht eine gesunde, ökologisch und ökonomisch sinnvolle Arbeitsumgebung nach modernen technischen Standards.

→ Info

Mehr zum Verwaltungsrat, seinen Aufgaben und Mitgliedern finden Interessierte auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0667.



Firmenläufe: Motivierte Mitarbeiter, bewegte Unternehmen

Motivation, Fitness, Außendarstellung – mit der Teilnahme an einem Firmenlauf schlagen Unternehmen direkt mehrere Fliegen mit einer Klappe. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, weshalb immer mehr Firmen sich an den sportlichen Events beteiligen. Die Mitarbeiter freuen sich – profitieren deren Gesundheit schließlich am allermeisten von dem gemeinschaftlichen Engagement.

Vor zwei Jahrzehnten wirkte die Idee des Firmenlaufs fast noch ein wenig exotisch, heute haben sich die Zeiten da gewaltig geändert. Mittlerweile liegen Firmenläufe absolut im Trend und auch jenseits des Wettbewerbs findet das gemeinsame Laufen mit den Kollegen immer mehr Fans.

Ein Team, eine Strecke, ein Ziel
Firmenläufe gibt es inzwischen in den meisten größeren Städten. Bei den Lauf-Events, zu denen sich die Mitarbeiter eines Unternehmens, einer Behörde oder einer Organisation als ein gemeinsames Team anmelden, sind fünfstelligen Teilnehmerzahlen keine Seltenheit. Die Laufdistanz liegt üblicherweise zwischen vier und sieben Kilometern. Die vergleichsweise kurze Strecke soll möglichst vielen Arbeitnehmern die Teilnahme ermöglichen. Schließlich stehen das Gemeinschaftserlebnis und der Gesundheitsgedanke hier im Vordergrund.

Steigende Motivation und Leistungsfähigkeit

Schon in der Vorbereitung auf das Event setzt das gemeinsame Erlebnis viele neue Kräfte frei: Die Identifikation mit dem eigenen Unternehmen

und der Teamgeist der Belegschaft steigen nachweislich. Das hat jüngst eine Studie der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes nachgewiesen. Diese belegt, dass über 90 Prozent der „Firmenläufer“ stolz darauf sind, ihr eigenes Unternehmen repräsentieren zu können. Auch die Akzeptanz von betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen sowie die Sinnesschärfung für eine gesündere Lebensweise werden nachweislich gesteigert. Für Arbeitgeber von besonders großem Interesse: Motivation und Leistungsfähigkeit der Belegschaft steigen mit der Teilnahme an Firmenläufen ebenfalls an – genauso wie die positiven Effekte auf das Arbeitsklima. Diese führen laut der saarländischen Studie zur Leistungssteigerung jedes einzelnen Mitarbeiters. Die persönliche Leistung steht dabei generell eher im Hintergrund.

Positive Wirkung nach außen

Ein weiterer Aspekt, der im Sinne der Unternehmen für die Beteiligung an Lauf-Events spricht, ist die damit verbundene Zufriedenheit der Arbeitnehmer mit ihrem Arbeitgeber, wenn dieser die Teilnahme an solchen Veranstaltungen unterstützt. In Zeiten des Fachkräfte-

mangels sind Maßnahmen zur Mitarbeiter-Bindung von zunehmender Relevanz. Und auch nach außen kann das sportliche Engagement als Gruppe dem Unternehmen positiv in die Karten spielen: Das Sehen und Gesehenwerden haben hier eine grundlegende Bedeutung. Außerdem schreibt man den beteiligten Firmen die positiv besetzten Attribute des Sports zu. Durch unternehmenseigene Kommunikation kann dieser Effekt sogar noch weiter unterstützt werden, indem die eigene Teilnahme am Firmenlauf zielgerichtet bekannt gemacht wird.

05

Mit gutem Beispiel voran!



Auch im vergangenen Jahr fand wieder der Dillinger Firmenlauf statt, an dem sich das Team der IKK Südwest mit vielen motivierten Mitarbeitern beteiligte. Insgesamt gingen in Dillingen über 14.000 Läuferinnen und Läufer an den Start und meisterten gemeinsam die fünf Kilometer lange Strecke.

Gesund auf dem Dach

Ganz besonders im Handwerk sind Unternehmen extrem von der körperlichen Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter abhängig und gerade für Dachdeckerbetriebe ist deren Gesundheit das höchste Gut. Auf Basis einer Zusammenarbeit in der betrieblichen Gesundheitsförderung stattete das Gesundheitsmobil der IKK Südwest den Mitarbeitern des Dachdeckerbetriebs C. Müller GmbH dach+fassade+solar in Horbach einen ausgiebigen Besuch ab.



Eindecken, abdecken, aufbauen, umbauen, abdichten, installieren – und das alles in windigen Höhen, ohne doppelten Boden. So sieht der normale Arbeitsalltag eines Dachdeckers aus und auch die Mitarbeiter des Horbacher Dachdeckerbetriebs bilden hier keine Ausnahme. Man muss kein Fachmann sein, um zu erkennen, dass der Beruf des Dachdeckers neben jeder Menge Geschick und Gleichgewichtssinn vor allem eines voraussetzt: einen fitten und gesunden Körper. Dachdecker- und Spenglermeister Alexander Müller hat diese Tatsache erkannt und setzt in seinem Betrieb auf die systematische Förderung der Gesundheit seiner Mitarbeiter. Unterstützung findet er dabei bei der IKK Südwest in Zusammenarbeit mit der Handwerkskammer (HwK) Koblenz.

Mit dem Gesundheitsmobil direkt vor Ort

Für das zehnköpfige Team des Familienbetriebs war es zunächst eine ungewohnte Situation, als das Gesundheitsmobil der IKK Südwest direkt an der Baustelle vorfuhr, um jedem Mitarbeiter vor Ort eine individuelle Messung zur Haltungskompetenz anzubieten. Doch die erste Scheu war schnell abgelegt, und als die

Fachkräfte der IKK gemeinsam mit der Gruppe Hintergründe zur Rückengesundheit und entsprechende praktische Übungen erarbeiteten, waren alle restlos begeistert. „Die Gesundheit unserer Mitarbeiter liegt uns sehr am Herzen. Sie stehen für den wirtschaftlichen Erfolg des Betriebes. Ich stelle sie gern für die fachliche Befragung zu ihrem speziellen Befinden und für Bewegungsübungen während der Arbeitszeit frei“, so Firmenchef Alexander Müller. Der direkte Besuch auf der Baustelle war dabei ganz in seinem Sinne: „Super, dass dies direkt vor Ort passiert, neben dem gesundheitlichen Nutzen spart das auch noch Zeit“, freut sich das Vorstandsmitglied und der Lehrlingswart der Dachdecker-Innung Westerwald, der auch als Sachverständiger fungiert.

Gesundheitsförderung gewinnt an Bedeutung

Zustande gekommen war der Kontakt zwischen dem Handwerksbetrieb und der Innungskrankenkasse im Rahmen des 2013 gestarteten Projekts „Handwerk – vital und demografiefest (Hvd)“ der HwK Koblenz. Vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels und der daraus resultierenden Überbelastung der Belegschaft

gewinnt gerade auch im Handwerk die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter zunehmend an Bedeutung. Hier setzt das vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds geförderte Projekt „Hvd“ an. „Unser Ziel ist es, vor allem kleine und mittlere Unternehmen (KMU) bei der Einführung und Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung systematisch zu unterstützen und sie mit zahlreichen praktischen Angeboten zu sensibilisieren“, so HwK-Mitarbeiter und Projektleiter Dr. Lothar Greunke. Um dies noch erfolgreicher umzusetzen, bündeln die HwK Koblenz und die IKK Südwest ihre Leistungen in Information, Beratung und Unterstützung der Betriebe zur Gesundheit ihrer Mitarbeiter. „Mit den richtigen Partnern und einem Konzept mit aufeinander abgestimmten Angeboten bleibt betriebliche Gesundheitsförderung keine Eintagsfliege, sondern wird zum wirtschaftlichen Erfolgsfaktor für mittelständische Unternehmen“, so Axel Clever, Projektleiter Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest.

Schon seit Jahren führen Erkrankungen an Skelett und Bewegungsapparat die Liste der



Alexander Müller, Geschäftsführer der C. Müller GmbH, Anke Altmeyer, Projektmitarbeiterin der HwK Koblenz, und Axel Clever, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, vor dem Gesundheitsmobil an der Baustelle (v. l.).

Ursachen für Arbeitsunfähigkeit an. Christoph Nünnerich, Diplom-Sportlehrer am Institut für Gesundheitsförderung, verdeutlichte an Beispielen im Berufsalltag typische Überlastungsgefahren, die sich als Bandscheibenvorfall, Ischias und Hexenschuss äußern. Er stellte leicht umzusetzende Maßnahmen der Gesundheitsförderung vor, die vom Firmenteam der C. Müller GmbH unter fachkundiger Anleitung gleich geübt wurden. „Die Rückenschule hat unterschiedliche Sichtweisen gezeigt und zudem allen viel Spaß gemacht“, so sein Resümee.

Weiterführende Maßnahmen unter Dach und Fach

Doch der Besuch des Gesundheitsmobils soll nicht die einzige gesundheitsfördernde Maßnahme für die Mitarbeiter der C. Müller GmbH bleiben: Die IKK Südwest verfolgt mit der Unterstützung der Betriebe einen nachhaltigen Ansatz. Deshalb wurde mit der Dachdeckerfirma ein Kooperationsvertrag geschlossen, der die systematische Zusammenarbeit in der betrieblichen Gesundheitsförderung sichert. Ein Ernährungsworkshop über die HwK Koblenz sowie ein Rückencoaching sind bereits gefolgt beziehungsweise in Planung.

→ Info

Haben Sie und Ihre Mitarbeiter Interesse am betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK Südwest? Gerne vereinbaren unsere Gesundheitsberater einen Termin mit Ihnen in Ihrem Unternehmen. Über unsere neue BGM-Webseite www.bgm.ikk-suedwest.de können Sie sich jederzeit einfach und schnell informieren.

Fit und locker am Arbeitsplatz

Tag für Tag verspannt in den Feierabend? Das muss wirklich nicht sein! Viele Erwerbstätige verbringen einen Großteil ihres Tages am Schreibtisch und vor dem Rechner – umso wichtiger ist es, Muskulatur und Gelenke durch einfache Übungen und Techniken zu lockern. Unsere Gesundheitsberater Dirk Thies, Timo Wagner und Silvia Meißner haben deshalb einige Büro-Übungen zusammengestellt, mit denen Sie und Ihre Mitarbeiter fit und locker durch den Arbeitsalltag kommen.

→ Bei allen Übungen gleichmäßig atmen.

Ausfallschritt



Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorne, der hintere Fuß steht auf dem Fußballen, Ihre Zehen sollten nach vorne zeigen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

Senken Sie nun Ihren Oberkörper, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Ihr ganzes Gewicht liegt dabei auf dem Ballen des hinteren und auf der Ferse des vorderen Fußes. Achten Sie darauf, dass das Knie des vorderen Beines hinter der Fußspitze bleibt.

Die Übung 10- bis 15-mal durchführen. Anschließend das Bein wechseln.

Rumpfwenden



Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Den Oberkörper so weit zur Seite drehen, bis eine deutliche Spannung im seitlichen Rumpf entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten. Anschließend in die andere Richtung wiederholen.

Brust- und Schulterdehnung



Auf der Kante des Bürostuhls sitzend die Hände schulterbreit auf dem Tisch ablegen. Den Stuhl jetzt so weit nach hinten schieben, bis die Arme und der Rücken gestreckt sind.

Den Oberkörper leicht nach unten drücken.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten und anschließend wieder langsam aufrichten.

Einbeinstand



Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern, ein Bein anheben und circa 10 bis 15 Sekunden die Balance halten. Den Oberkörper dabei aufrecht und das Standbein leicht gebeugt halten.

Anschließend das Bein wechseln.

Liegestütz



Beide Hände schulterbreit auf den Schreibtisch stützen, die Füße so weit vom Tisch entfernt auf die Zehenspitzen stellen, dass sich der gesamte Körper in einer geraden, vorgeneigten Position befindet.

Die Arme beugen, bis die Brust fast die Tischkante berührt, und wieder hochdrücken.

Die Übung 10- bis 15-mal wiederholen.

Gesäß dehnen



Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen, ein Bein angewinkelt auf dem anderen Oberschenkel ablegen.

Mit geradem Oberkörper nach vorne neigen, bis eine Spannung im Gesäß entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten, anschließend wieder langsam aufrichten und die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



2017 – Neues Jahr, neue Gesetze

Wie in jedem Jahr bringt der Jahreswechsel nicht nur persönliche Veränderungen und Vorsätze für jeden Einzelnen mit sich, auch im Hinblick auf die Gesetzeslage kann sich einiges über Nacht ändern. Aber keine Panik – damit Ihnen als Arbeitgeber nichts entgeht, haben wir die zwei wichtigsten geplanten Neuregelungen für das Jahr 2017 für Sie zusammengefasst.

Erleichterungen der Beitragsfälligkeiten

Mehr als zehn Jahre ist es her, dass die damalige Bundesregierung mit einer einmaligen Finanzspritze die finanzielle Mehrbelastung der gesetzlichen Rentenversicherung auffangen wollte. Mit dem „Gesetz zur Änderung des Vierten und Sechsten Buches Sozialgesetzbuch“ wurde die Fälligkeit der Sozialversicherungsbeiträge vom Sollmonat Januar 2006 an neu geregelt. Genutzt hat diese Änderung wenig, die Leidtragenden waren hier die Betriebe, die mit zusätzlichen Beiträgen belastet wurden. Mit dem „Ersten Gesetz zum Abbau bürokratischer Hemmnisse insbesondere in der mittelständischen Wirtschaft“ hatte der Gesetzgeber im August 2006 ein vereinfachtes Berechnungsverfahren zugelassen. Am 3. August 2016 hat die Bundesregierung nun den Entwurf eines „Zweiten Gesetzes zur Entlastung insbesondere der mittelständischen Wirtschaft von Bürokratie (Zweites Bürokratieentlastungsgesetz)“ beschlossen.

Künftig ohne Bedingungen

Nach dem Gesetzentwurf soll das vereinfachte Verfahren weiter optional angewandt werden können, jedoch ab dem Sollmonat Januar 2017 ohne die Bedingungen Mitarbeiterwechsel und/oder Zahlung variabler Entgeltbestandteile. Durch diese Änderung sollen zusätzlich circa 39 Prozent der betroffenen Unternehmen die Verfahrensvereinfachung nutzen können. Ein Umstellungsaufwand soll dabei nicht anfallen, da die Entgeltabrechnungsprogramme diese Variante bisher bereits bedienen. Vielmehr geht die Bundesregierung davon aus, dass sich der jährliche Erfüllungsaufwand für die Unternehmen, die bisher schätzen müssen oder zwischen den verschiedenen bestehenden Verfahren

wechseln, um mindestens 64 Millionen Euro pro Jahr verringern wird. Insgesamt sollen etwa 300.000 Unternehmen gegenüber der bisherigen Rechtslage entlastet werden.

Beitragsfälligkeit ab 2017

Mit der geplanten Neuregelung soll es auch zukünftig bei den drei Wegen zur Berechnung der Bemessungsgrundlage für die Sozialversicherungsbeiträge bleiben:

1. Ist das endgültige Entgelt im Abrechnungsmonat bekannt (zum Beispiel bei Zahlung von festem Monatsgehalt), ist keine Schätzung notwendig und es wird das tatsächliche Entgelt des aktuellen Monats zugrunde gelegt.
2. Ist das endgültige Entgelt im Abrechnungsmonat noch nicht bekannt (zum Beispiel bei Zahlung von Stundenlohn), muss entweder geschätzt werden oder
3. es ist im Rahmen der Vereinfachungsregelung der Vormonatswert zugrunde zu legen. Als Voraussetzung hierfür gilt bis einschließlich Sollmonat Dezember 2016, dass regelmäßige Mitarbeiterwechsel oder variable Entgeltbestandteile Änderungen in der Beitragsabrechnung nach sich ziehen. Vom Sollmonat Januar 2017 an soll die Vereinfachungsregelung ohne Bedingungen allen betroffenen Unternehmen optional offenstehen.

Reform des Mutterschutzrechts

Eine zweite Änderung für 2017 ist für das Mutterschutzrecht geplant. Das Mutterschutzgesetz (MuSchG) ist bereits 65 Jahre alt, gleichwohl haben die Schutzvorschriften für schwangere oder stillende Frauen und ihre (ungeborenen) Kinder nichts an Bedeutung eingebüßt. Reichten in der Vergangenheit eher kleinteilige Reformen aus, zwingen die gesellschaftlichen

und rechtlichen Rahmenbedingungen die Bundesregierung jetzt zum großen Rundumschlag. Am 6. Juli 2016 hat der Bundestag daher in erster Lesung über den Gesetzentwurf der Bundesregierung zur Neuregelung des Mutterschutzrechts beraten. Die Gesetzesnovelle soll am 1. Januar 2017 in Kraft treten.

Betrieblicher Gesundheitsschutz

Arbeitgeber sollen künftig die Arbeitsbedingungen und Tätigkeiten daraufhin überprüfen müssen, ob sie generell für schwangere oder stillende Frauen und ihre (ungeborenen) Kinder verantwortlich sind. Sobald eine Frau ihrem Arbeitgeber mitgeteilt hat, dass sie schwanger ist oder stillt, hat dieser die Gefährdungsbeurteilung unverzüglich zu konkretisieren und die erforderlichen Schutzmaßnahmen festzulegen. Der Arbeitgeber soll schwangere oder stillende Frauen nur diejenigen Tätigkeiten ausüben lassen dürfen, für die er die konkretisierte Gefährdungsbeurteilung vorgenommen und die erforderlichen Schutzmaßnahmen getroffen hat.

Arbeitszeitlicher Gesundheitsschutz

Wie schon bisher bleibt es bei der sechswöchigen Schutzfrist vor der Entbindung sowie bei der acht- beziehungsweise zwölfwöchigen Schutzfrist nach der Entbindung. Als Neuerung ist geplant, dass die auf zwölf Wochen verlängerte Schutzfrist auch dann gilt, wenn vor Ablauf von acht Wochen nach der Entbindung bei dem Kind eine Behinderung ärztlich festgestellt wird. Damit soll sich für diese Mütter auch der Leistungsanspruch verlängern. Beim Verbot von Mehr- und Nachtarbeit sowie von Sonn- und Feiertagsarbeit sehen die neuen Regelungen im MuSchG einen größeren Gestaltungsspielraum vor. So soll eine schwangere oder stillende Frau ausnahmsweise zwischen 20 und 22 Uhr beschäftigt werden können, wenn sie sich ausdrücklich dazu bereit erklärt, ein ärztliches Zeugnis über die Unbedenklichkeit vorlegt und Alleinarbeit ausgeschlossen ist. Ausnahmen vom grundsätzlichen Sonn- und Feiertagsarbeitsverbot will der Gesetzgeber für alle Berufsgruppen zulassen. Die Freistellung zum Stillen soll auf die ersten zwölf Monate nach der Entbindung eingeschränkt werden.

Ärztlicher Gesundheitsschutz

Auch weiterhin soll der behandelnde Arzt ein Beschäftigungsverbot aussprechen können. Die

diesbezüglichen Regelungen sollen im MuSchG zukünftig mit „Ärztliches Beschäftigungsverbot“ überschrieben werden, sodass es sich deutlich vom „Betrieblichen Beschäftigungsverbot“ unterscheidet. Anlass soll lediglich der individuelle, nicht notwendigerweise durch die betrieblichen Arbeitsbedingungen beeinflusste Gesundheitszustand während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung sein.

Kündigungsschutz

Die Regelungen zum Kündigungsschutz werden im Wesentlichen nur redaktionell überarbeitet. Dabei wird die Dauer des Kündigungsschutzes entsprechend den EU-Vorgaben deutlicher formuliert, was bedeutet, dass eine Kündigung zukünftig grundsätzlich bis zum Ende der Schutzfrist nach der Entbindung unzulässig sein soll. Wichtig: Neu eingeführt werden soll ein viermonatiger Kündigungsschutz bei Fehlgeburten, sofern die Schwangerschaft mindestens zwölf Wochen bestanden hat.

Aushangpflicht

Zukünftig sollen Arbeitgeber von der Verpflichtung entbunden sein, eine Kopie des MuSchG an geeigneter Stelle zur Einsicht auszulegen oder auszuhängen. Voraussetzung dafür ist, dass sie das Gesetz für ihre Beschäftigten elektronisch zugänglich machen, beispielsweise im firmeneigenen Intranet. Dabei soll schon eine Verknüpfung mit anderen Verzeichnissen ausreichend sein.

Ausschuss für Mutterschutz

Der Gesetzgeber sieht die Einrichtung eines Ausschusses für Mutterschutz nach dem Vorbild der Ausschüsse für Arbeitsschutz nach dem Arbeitsschutzgesetz vor. Er soll beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eingerichtet werden. Zu den wesentlichen Aufgaben der 15 ehrenamtlich tätigen Mitglieder soll es gehören, mögliche Gefährdungen zu ermitteln sowie sicherheitstechnische, arbeitsmedizinische und hygienische Regeln

zum Schutz am Arbeitsplatz aufzustellen. So soll sichergestellt werden, dass auf neuere wissenschaftliche Erkenntnisse in angemessener Zeit reagiert werden kann.

Beitragsnachweis 2017

Sofern Sie bei der IKK Südwest einen Dauerbeitragsnachweis eingereicht haben, wird dieser zum 31. Dezember 2016 beendet. Bitte übermitteln Sie uns ab dem Beitragsmonat Januar 2017, sofern noch nicht geschehen, einen aktualisierten Beitragsnachweis.

→ Info

Sie haben weitere Fragen zu den gesetzlichen Änderungen im Jahr 2017? **Ihr persönlicher Firmenkundenberater informiert Sie gerne.** Oder rufen Sie einfach unsere kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 an.

Rechengrößen und Grenzwerte für 2017

Damit Sie alles im Blick behalten: Ab dem 1. Januar 2017 gelten neue Werte, wir stellen Ihnen die wichtigsten vor.

Bezugsgröße	West	Ost
jährlich	35.700,00 EUR	31.920,00 EUR
monatlich	2.975,00 EUR	2.660,00 EUR
Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)		
Kranken-/Pflegeversicherung		
jährlich	52.200,00 EUR	52.200,00 EUR
monatlich	4.350,00 EUR	4.350,00 EUR
allgemeine Rentenversicherung		
jährlich	76.200,00 EUR	68.400,00 EUR
monatlich	6.350,00 EUR	5.700,00 EUR
knappschaftliche Rentenversicherung		
jährlich	94.200,00 EUR	84.000,00 EUR
monatlich	7.850,00 EUR	7.000,00 EUR
Arbeitslosenversicherung		
jährlich	76.200,00 EUR	68.400,00 EUR
monatlich	6.350,00 EUR	5.700,00 EUR
Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG)		
Krankenversicherung (allgemein) – jährlich		
	57.600,00 EUR	57.600,00 EUR
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV) – jährlich		
	52.200,00 EUR	52.200,00 EUR

Unsere aktuellen Umlage-/Erstattungssätze finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0566.

Multijobbing: Die wichtigsten FAQs zum Thema „Meldungen bei Mehrfachbeschäftigungen“

Multijobber – immer öfter fällt in den Medien dieser Begriff, der Berufstätige beschreibt, die neben ihrer eigentlichen Tätigkeit noch einem zweiten, in einigen Fällen sogar einem dritten Job nachgehen. Und deren Zahl steigt immer weiter an: Viele Deutsche bessern ihr Haupteinkommen mit Nebenjobs auf – in den Jahren 2011 bis 2015 erhöhte sich deren Anteil um ganze 13 Prozent, wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden ermittelte. Als Arbeitgeber sind Sie verpflichtet, die Versicherungspflicht beziehungsweise -freiheit für Ihre Beschäftigten zu beurteilen. „360°“ hat daher die wichtigsten FAQs zu diesem Thema für Sie zusammengestellt.

Meldungen der Arbeitgeber

Ist bei einer geringfügigen Beschäftigung und gleichzeitiger Hauptbeschäftigung das Kennzeichen notwendig?

In den DEÜV-Melddatensätzen ist stets das Kennzeichen „Mehrfachbeschäftigung“ zu setzen, wenn mehrere Beschäftigungsverhältnisse vorliegen. Es muss sich dabei nicht immer um sozialversicherungspflichtige Arbeitsverhältnisse handeln.

Das Kennzeichen ist beispielsweise in folgenden Fällen zu setzen:

- versicherungspflichtige Hauptbeschäftigung und versicherungsfreier Minijob
- zwei oder mehr versicherungspflichtige Beschäftigungen
- zwei oder mehr versicherungsfreie Minijobs

Warum muss ein Mehrfachbeschäftigungskennzeichen auch gesetzt werden, wenn das Mitglied nicht über die Beitragsbemessungsgrenze kommt?

Sobald eine Überschneidung (auch nur von einem Tag) vorliegt, ist das Mehrfachbeschäftigungskennzeichen zu setzen. Die Einzugsstelle prüft bei einer versicherungspflichtigen Mehrfachbeschäftigung auf Grundlage der eingegangenen Entgeltmeldungen, ob die in dem sich überschneidenden Meldezeitraum erzielten Arbeitsentgelte insgesamt die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen

Krankenversicherung überschreiten. Wenn das der Fall ist, fordert die Einzugsstelle die beteiligten Arbeitgeber auf, für den zu beurteilenden Zeitraum GKV-Monatsmeldungen abzugeben.

Sind bereits abgegebene GKV-Monatsmeldungen zu korrigieren, wenn sich im Nachgang, zum Beispiel aufgrund einer Tarifanpassung, rückwirkend die Höhe des beitragspflichtigen laufenden Arbeitsentgelts ändert?

Ja, jede Änderung in den tatsächlichen Verhältnissen, die eine Änderung in der Höhe des bisher gemeldeten beitragspflichtigen laufenden Arbeitsentgelts nach sich zieht, führt zur Korrektur der bisher abgegebenen GKV-Monatsmeldungen.

Unter welcher Monatsangabe ist in der GKV-Monatsmeldung bei einem Mehrfachbeschäftigten einmalig gezahltes Arbeitsentgelt anzugeben?

Das einmalig gezahlte Arbeitsentgelt ist für den Monat zu melden, dem es beitragsrechtlich zuzuordnen ist; das ist im Regelfall der Monat der Auszahlung. Bei Anwendung der März-Klausel ist eine Stornierung und Neumeldung der bereits abgegebenen GKV-Monatsmeldung für den Dezember des Vorjahres erforderlich. Sofern die Einmalzahlung nach Beendigung oder während des Ruhens des Beschäftigungsverhältnisses im laufenden Kalenderjahr ausgezahlt worden ist, muss die letzte GKV-Monatsmeldung storniert und neu gemeldet werden.

Wie sind mehrere Einmalzahlungen, die demselben Kalendermonat zuzuordnen sind, in der GKV-Monatsmeldung zu berücksichtigen?

Die Einmalzahlungen sind zu kumulieren und in der GKV-Monatsmeldung in einer Summe auszuweisen.

Meldungen der Krankenkassen Für welchen Zeitraum fordert die Krankenkasse GKV-Monatsmeldungen an, wenn die Mehrfachbeschäftigung innerhalb eines Jahres beginnt?

Wenn die Mehrfachbeschäftigung innerhalb eines Jahres beginnt, fordert die Krankenkasse bei dem Arbeitgeber, bei dem bereits ein Beschäftigungsverhältnis vor der Mehrfachbeschäftigung bestanden hat, auch GKV-Monatsmeldungen ab dem 1. Januar des Kalenderjahres, frühestens jedoch ab Beschäftigungsbeginn an, um gegebenenfalls eine Einmalzahlung korrekt beurteilen zu können. Eine Rückmeldung der Krankenkasse zum Prüfergebnis Beitragsbemessungsgrenze erfolgt allerdings nur für die Kalendermonate, in denen die versicherungspflichtige Mehrfachbeschäftigung bestanden hat. Von dem weiteren Arbeitgeber fordert die Krankenkasse GKV-Monatsmeldungen für die Kalendermonate an, in denen eine Mehrfachbeschäftigung bestanden hat oder eine Einmalzahlung zu beurteilen ist.

Für welchen Zeitraum fordert die Krankenkasse GKV-Monatsmeldungen an, wenn die Mehrfachbeschäftigung innerhalb eines Jahres endet?



Für die Kalendermonate, in denen die Mehrfachbeschäftigung bestanden hat. Bei dem Arbeitgeber, bei dem das Beschäftigungsverhältnis nach der Mehrfachbeschäftigung weiter besteht, werden zudem GKV-Monatsmeldungen bis zum 31. Dezember des Kalenderjahres, maximal jedoch bis zum Ende der Beschäftigung, angefordert, um gegebenenfalls eine Einmalzahlung korrekt beurteilen zu können.

Lösen Korrekturen von Entgeltmeldungen bezüglich der Entgelthöhe ein erneutes Prüfverfahren nach § 26 Abs. 4 SGB IV bei den Krankenkassen aus?

Nein. Sofern die Krankenkasse für einen Zeitraum GKV-Monatsmeldungen angefordert hat, lösen in der Entgelthöhe korrigierte Entgeltmeldungen, die diesen Zeitraum betreffen, keine erneute Prüfung bei den Krankenkassen aus. Der Arbeitgeber hat in diesem Fall die gegebenenfalls bereits übermittelten GKV-Monatsmeldungen zu stornieren und neu zu melden. Auf Grundlage der geänderten GKV-Monatsmeldungen erfolgt von der Krankenkasse eine Korrektur der Rückmeldungen zu den zu berücksichtigenden Gesamtentgelten.

Lösen Korrekturen von Entgeltmeldungen bezüglich des Meldezeitraums ein erneutes Prüfverfahren nach § 26 Abs. 4 SGB IV bei den Krankenkassen aus?

Ja. Sofern der Beginn oder das Ende einer Beschäftigung in der ursprünglich gemeldeten Entgeltmeldung von der tatsächlichen Beschäftigungszeit abweicht, ist eine insoweit korrigierte Entgeltmeldung abzugeben. Diese Meldung löst dann ein erneutes Prüfverfahren nach § 26 Abs. 4 SGB IV bei den Krankenkassen aus, wenn der geänderte Beginn oder das geänderte Ende der Beschäftigung zu einer Änderung des Zeitraums, für den eine Mehrfachbeschäftigung vorliegt, führt.

Meldet die Krankenkasse stets den Zeitraum zurück, der in der GKV-Monatsmeldung angegeben wird, auch wenn es sich um Teilmonate handelt?

Ja. Die Krankenkassenmeldung beinhaltet bei gemeldeten Teilmonaten den Zeitraum der abgegebenen GKV-Monatsmeldung mit dem Gesamtentgelt.

Welches Arbeitsentgelt meldet die Krankenkasse zurück, sofern in einer GKV-Monatsmeldung ein Teilzeitraum angegeben ist?

In der Krankenkassenmeldung wird das Gesamtentgelt aus den gemeldeten GKV-Monatsmeldungen für einen Abrechnungszeitraum (Kalendermonat) angegeben. Das gemeldete Arbeitsentgelt aus dem Teilzeitraum wird hierbei von der Krankenkasse in der Meldung nicht hochgerechnet. Darüber hinaus werden mit dem DBBG die für die

Beitragsberechnung maßgeblichen SV-Tage übermittelt.

Wann erfolgt Rückmeldung durch die Krankenkasse? Wie ist diese zu deuten?

Für versicherungspflichtige Mehrfachbeschäftigte sind zusätzlich zu den üblichen Meldungen auch GKV-Monatsmeldungen (Meldegrund „58“) abzugeben, anhand derer die Krankenkasse dann das Überschreiten der Beitragsbemessungsgrenze beurteilt. Seit dem 1. Januar 2015 fordern die Krankenkassen die GKV-Monatsmeldungen rückwirkend beim Arbeitgeber an, das bedeutet, erst nach dem Jahreswechsel, einer Unterbrechung oder dem Ende der Beschäftigungen.

Für welchen Zeitraum erfolgt die Rückmeldung der Krankenkasse?

Entsprechend der im DSKK konzipierten Struktur erfolgt die Rückmeldung der Datenbausteine stets monatsbezogen.

→ Info

Haben Sie Fragen zum Thema „Meldungen bei Mehrfachbeschäftigungen“? Ihren persönlichen Firmenkundenberater finden Sie unter www.ikk-suedwest.de – einfach Postleitzahl eingeben und Kontakt aufnehmen.

Die Gefahr sitzt im Bürostuhl!

Ob auf der morgendlichen Fahrt zur Arbeit, mittags in der Pause oder tagsüber am eigenen Schreibtisch – viele Berufstätige verbringen einen Großteil ihres Tages im Sitzen. Dass diese Körperhaltung auf lange Sicht nicht gesund sein kann, darüber sind sich die Mediziner einig: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Rückenprobleme und viele weitere Krankheitsbilder gehören hier zu den typischen Folgeerscheinungen. „360°“ hat den Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. und Bewegungswissenschaftler Dr. Dieter Breithecker getroffen und mit ihm über die Tücken des Dauersitzens, vorbeugende Maßnahmen und die Möglichkeiten eines bewegten Arbeitsalltags gesprochen.



Dr. Dieter Breithecker,
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Herr Dr. Breithecker, Sie haben sich beruflich voll und ganz dem Thema Bewegung verschrieben. Wie kam es zu Ihrer Faszination für das Thema?

Eigentlich ist uns diese Faszination in die Wiege gelegt worden. Bewegung ist bekanntlich ein Grundbedürfnis wie Essen, Trinken und Schlafen. Ich hatte dazu noch als Kind der „Babyboomer-Jahrgänge“ das Glück, dieses Grundbedürfnis spielerisch, erlebnisreich und selbstorganisiert ausleben zu können. Dieses emotionale Erleben von Bewegung hat meine innere Haltung, meinen beruflichen Werdegang und die heutige Einstellung zu diesem Thema entscheidend geprägt.

Warum ist Bewegung so wichtig für uns Menschen?

In den Alltag integrierte, regelmäßige und vielseitige Bewegung – und hiermit meine ich nicht die sportlichen Aktivitäten – ist eine grundlegende Voraussetzung, damit wir uns körperlich, geistig und emotional im Gleichgewicht befinden. Bereits leichte bis mittlere Bewegungsintensitäten haben häufig bessere gesundheitliche Effekte als Medikamente, und das ohne Nebenwirkungen.



Viele von uns verbringen den Großteil ihres Alltags im Sitzen. Dieses wird hinsichtlich seiner Gesundheitsgefährdung gerne als „das neue Rauchen“ bezeichnet. Was ist so schädlich am Sitzen?

Es ist die mit dem (Dauer-)Sitzen einhergehende Inaktivität, eine mangelnde muskuläre Aktivität, die für eine Vielzahl chronischer Erkrankungen verantwortlich ist. Regelmäßige Muskelkontraktionen sind aber für unsere physiologischen Stoffwechselfunktionen von essenzieller Bedeutung. Deswegen sollte ein Büroalltag nur zu 50 Prozent sitzend verbracht werden. Die restlichen 40 Prozent verteilen sich auf das Stehen sowie die Bewegung im Raum.

Aber schon in der Schule lernen wir doch, über einen längeren Zeitraum ruhig sitzen zu bleiben und dem Unterricht zu folgen. Ist das dann nicht eigentlich falsch?

Natürlich, die Kinder zeigen doch durch ihr natürliches, unbewusst ausgelebtes und unruhiges Sitzverhalten, was sie für einen gesunden Entwicklungsprozess benötigen. Sie organisieren damit ihr körperliches und geistiges „Überleben“. Geben wir gerade ihnen keine angemessenen Bewegungsräume, schädigen wir mehr als nur den Rücken.

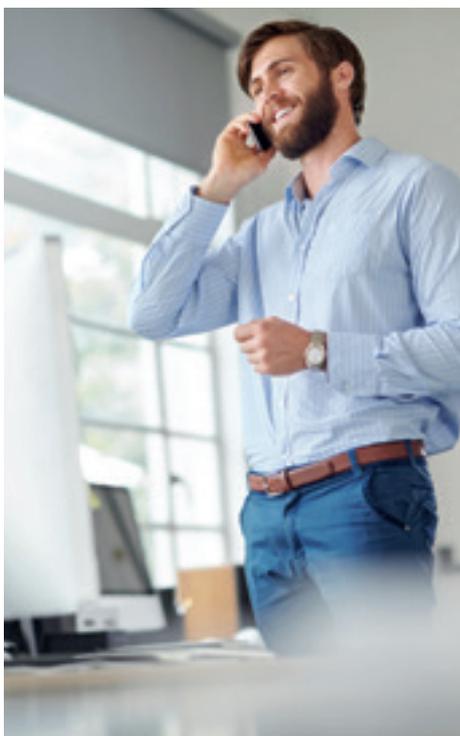


Kann man die gesundheitsschädigenden Wirkungen des stundenlangen Sitzens nicht einfach in seiner Freizeit ausgleichen, beispielsweise durch regelmäßiges Joggen?

Nein! Der durch stundenlanges Sitzen entstehende negative Effekt auf stoffwechselfysiologische Funktionen (Fett-, Zuckerstoffwechsel) kann nicht durch ein einmal täglich stattfindendes Fitnesstraining kompensiert werden. Das hat zwar positive Effekte auf die gezielte Trainingsausrichtung, aber ein funktionierender Stoffwechsel und eine in der Schule oder im Büro ausgewogene körperliche, geistige und emotionale Balance sind auf regelmäßige, in den Alltag integrierte körperliche Aktivität angewiesen.

Wie können wir Bewegung insbesondere in unseren Berufsalltag integrieren? Gerade für Büroangestellte dürfte das nicht so einfach sein ...

Da gibt es viele Möglichkeiten, unsere innere Einstellung muss sich aber als Erstes bewegen. Es fängt bereits damit an, den Weg zur Arbeit bewegter zu organisieren (beispielsweise Treppen benutzen, entfernter parken). Beim Telefonieren grundsätzlich aufstehen und wenn möglich dabei hin- und hergehen. Das bietet sich bei Kleingruppengesprächen an. Der Papierkorb steht nicht neben dem Schreibtisch, sondern einige Schritte entfernt, ebenso der Drucker. Jeder Positionswechsel und jeder Schritt zählt, auch die in der Mittagspause.



Was können Arbeitgeber tun, um für mehr Bewegung am Arbeitsplatz zu sorgen?

In ein gesundes Arbeitsumfeld für motivierte und sich mit der Arbeit identifizierende Mitarbeiter muss ein Unternehmen investieren. Mitarbeiter, die viel Zeit an ihrem Computerarbeitsplatz verbringen, sollten auf jeden Fall Bürostühle haben, die das Entfalten von variablen Positionswechseln unterstützen. Erforderlich hier: Bürostühle mit 3-D-beweglichen Sitzflächen. Ein Sitz-Steh-Pult sollte immer wieder ein temporäres Arbeiten im Stehen ermöglichen. In Besprechungsräumen stehen Stehpulte mit festen Stehhöhen. Heimliche „Bewegungsverführer“ wie beispielsweise ein Minitrampolin mit elastischen Federn oder Balanceobjekte sorgen immer wieder für neue geistige und körperliche Frische.

Es mag Chefs geben, die bei dem Gedanken an Angestellte, die während der Arbeitszeit Trampolin springen oder ihre Besprechungen bei einem Spaziergang im Freien abhalten, die Befürchtung hegen: „Und wann arbeiten meine Mitarbeiter dann noch?“ Was sagen Sie dazu? Sind solche Einwände vonseiten der Unternehmensführung berechtigt?

Diese Bedenken gibt es hin und wieder. Aber diese kann man schnell entkräften. Kein Arbeitnehmer kann über einen längeren Zeitraum geistige oder körperliche (An-)Spannung verarbeiten. Die Qualität der nachhaltigen Arbeitsleistung hängt davon ab, ob sich Mitarbeiter nach individuellem Bedarf rhythmisieren können. Das heißt, nach Anspannung und Belastung muss auch immer wieder eine Phase der Entspannung und der Entlastung erfolgen. Bewegung öffnet hierbei ein Ventil, das „Dampf“ ablässt und neu vitalisiert.

Sie setzen sich beharrlich für mehr Bewegung in den Lebenswelten von Menschen ein, sei es in der Kita, der Schule oder am Arbeitsplatz. Was tun Sie selbst, um tagtäglich in Bewegung zu bleiben?

Natürlich sollte man das, wovon man berichtet, auch selbst leben. So habe ich mir und meinen Mitarbeitern sukzessive ein Arbeitsumfeld geschaffen, das es uns ermöglicht, die Dinge spontan auszuleben, die ich eben empfohlen habe. Darüber hinaus bewege ich mich so durch mein Leben, dass ich die täglichen „Bewegungsverführer“ (Treppen, Wege und Umwege) als solche wahrnehme und nutze. Auch kleinere körperliche Arbeiten an und um unser Haus herum erledige ich mit viel Ambition selbst. Und ja, ab und zu besuche ich auch ein Fitnessstudio. Mein Prinzip: Einfach bewegen!

Sportlich, sportlich: Berufe mit Fitness-Garantie



Viele typische Handwerksberufe haben eine eingebaute Bewegungsgarantie, in anderen Branchen finden Fitness und Bewegung dagegen wenig Platz. Dabei gehört beides zu den wichtigsten Grundlagen eines gesunden Lebens. Berufe, die Bewegung und Fitness zusammenbringen, gibt es heutzutage aber immer häufiger. Denn die stetig wachsende Gesundheits- und Wellnessbranche bringt immer neue Tätigkeitsfelder mit sich. Wir haben für Sie einen Blick auf Berufe geworfen, in denen die Fitness garantiert nicht auf der Strecke bleibt.

Wer das Haus am liebsten in Turnschuhen verlässt und in seiner freien Zeit lieber auf dem Sportplatz steht als zu Hause auf der Couch zu liegen, der hat vielleicht auch schon mal mit dem Gedanken gespielt, sein Hobby zum Beruf zu machen. Natürlich muss es nicht direkt die Karriere als Profisportler sein – schließlich hat der Arbeitsmarkt noch vieles mehr zu bieten. Die Sport- und Wellnessbranche befasst sich nicht nur mit der Ausübung von Bewegung, sondern auch mit Bereichen wie Trainingswissenschaft, Fitness- und Gesundheitstrainings sowie den körperlichen Zusammenhängen und möglichen Auswirkungen körperlicher Belastungen. Hier unterscheidet man generell zwischen Berufen, in denen man selbst körperlich aktiv ist, und Berufen, in denen man eher passiv mit dem Thema Sport zu tun hat. Wer sich in seinem Job selbst sportlich betätigen



möchte, für den kommen zum Beispiel die Berufe Physiotherapeut, Sportpädagoge oder auch Sportlehrer infrage. Allgemeine Themenkomplexe wie Gesundheit, Prävention, Ernährung und Management gehören dabei genauso zum täglichen Arbeitsalltag wie die eigene körperliche Bewegung.

Sportmedizin, Sportpädagogik oder Sportsoziologie

Studierende der Sportwissenschaften legen nicht gleich von Anfang an fest, welchen Weg sie einschlagen, sondern setzen im Laufe des Studiums ihre Schwerpunkte. Der Studiengang beinhaltet neben theoretischen Grundlagen in den angewandten Sportwissenschaften auch naturwissenschaftliche, medizinische, soziale und wirtschaftliche Grundlagen. Trotz eines recht hohen Anteils an Theorie eignet sich

dieses Studium nicht für Couchmuffel: Praktische Übungen in verschiedenen Sportarten gehören ebenfalls zum Stundenplan. Entsprechend vielfältig sind auch die Jobmöglichkeiten eines Sportwissenschaftlers. Ob in Sportvereinen und -verbänden, Sportämtern, Fitnessstudios, Erlebnissport-Einrichtungen, Rehabilitationszentren oder Wellnesshotels – für Sportwissenschaftler sind die Möglichkeiten bunt und vielfältig.

Sportausbildungen und Lehrerlehrgänge

Bei Berufen wie dem des Sport- und Fitnesskaufmanns gibt es die Möglichkeit der dualen Ausbildung. Der Beruf des Sportassistenten oder Physiotherapeuten geht hingegen mit einer schulischen Ausbildung einher. Wer diesen Weg einschlagen möchte, kann sich auch für

eine Karriere als Lehrer ausbilden lassen, etwa zum Ski-, Yoga- oder Reitlehrer. Aber Vorsicht! Da die Lehrgänge oft über private Bildungsinstitutionen angeboten werden, sind sie in vielen Fällen mit Kosten verbunden, die selbst getragen werden müssen. Diese privaten Ausbildungen sind eher als Weiterbildung oder Zusatzqualifikation zu empfehlen, da sie eine reguläre Ausbildung nicht ersetzen.

Vielfältige Möglichkeiten im Gesundheitsbereich

Mit einer sportlich fundierten Ausbildung oder einem Studium stehen einem heute viele unterschiedliche Möglichkeiten offen. In den Bereichen Gesundheit, Prävention und Therapie geht es vor allem um die Betreuung verschiedener Zielgruppen, beispielsweise von Kindern mit Gewichtsproblemen, um Rehabilitation nach Erkrankungen oder um die Erhaltung der körperlichen Fähigkeiten innerhalb der Altenpflege. Wer sich eher in den Bereichen Freizeit, Tourismus und Erlebnissport zu Hause fühlt und Spaß daran hat, anderen Menschen verschiedene Sportarten zu vermitteln, kann auch an der Entwicklung von Animationsprogrammen arbeiten, Sport-Events planen, Sportveranstaltungen organisieren oder ganze Erlebnissporteinrichtungen wie Kletterparks und Hochseilgärten konzipieren.

Sprung auf der Karriereleiter

Auch wenn man trotz aller Begeisterung für Sport und Bewegung lieber die Trainingshose gegen einen Anzug eintauschen und sich organisatorischen Aufgaben widmen möchte, bietet sich immer noch der Job des Sportmanagers an. In dieser Position arbeitet man im Management von Vereinen, im Sponsoring, in Marketing und Vertrieb oder auch im Personalmanagement. Zu den typischen Arbeitgebern gehören hier zum Beispiel Sportveranstalter, Vereine oder Sportartikelhersteller.



Teambuilding: Zusammen erfolgreich in Sport und Beruf

Wer heute durch die Stellenangebote blättert, stolpert in den Anzeigen immer wieder über ein und denselben Begriff: „Teamgeist“ scheint in beruflicher Hinsicht das Zauberwort Nummer eins zu sein und zieht sich folglich durch alle Ränge und Branchen der Arbeitswelt. Aber nicht nur auf der Suche nach neuen Mitarbeitern sollten Unternehmen auf diese Fähigkeit setzen. Auch in bestehenden Teams wirkt sich ein ausgeprägtes Zusammengehörigkeitsgefühl positiv auf die Leistung aus: Sport ist hier die einfachste und effektivste Devise.

Was wäre eine Fußballmannschaft ohne ihren Torwart? Und wie erfolgreich wäre ein einzelner Spieler bei einem Tennis-Doppel? Richtig: wahrscheinlich überhaupt nicht. Ein unvollständiges Team ist der gegnerischen Mannschaft meist hoffnungslos unterlegen. In der Arbeitswelt verhält es sich ähnlich: Um die gemeinsamen Ziele zu erreichen, kommt es hier auf jedes einzelne Teammitglied an. Wie bei einem Sportverein ist es auch für ein Unternehmen wichtig, dass seine Mitglieder, oder in dem Fall die Arbeitnehmer, an einem Strang ziehen und gemeinsam am Erreichen der Unternehmensziele arbeiten. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass die Kompetenz zur Teamfähigkeit als Voraussetzung bei den Bewerbern aus heutigen Stellenanzeigen nicht mehr wegzudenken ist.

Was ist eigentlich Teamfähigkeit?

Die viel gefragte Kompetenz der Teamfähigkeit ist eigentlich ein Dachbegriff für die vielen einzelnen Eigenschaften, die ein Mitarbeiter mitbringen sollte, um mit anderen Menschen effektiv und zielorientiert zusammenarbeiten zu können: Kommunikativ, kompromissbereit, rücksichtsvoll, anpassungsfähig sollte er oder sie sein – um nur die gängigsten Eigenschaften zu nennen. Aber auch Kritik- und Kooperationsfähigkeit sowie Disziplin sind wichtige Eckpfeiler für ein gutes Team. Denn das gemeinsame Erreichen der gesetzten Ziele steht an oberster Stelle. Und dazu zählt, gemeinsam Lösungen für aufkommende Konflikte zu finden. Teamfähigkeit bedeutet aber eben auch, seine eigenen Bedürfnisse hintanzustellen und zu versuchen, mögliche Schwächen im Team oder entstandene, nicht selbst verschuldete Fehler mit auszubügeln.

Teamfähigkeit wird für Arbeitgeber immer wichtiger

In immer mehr Branchen werden mittlerweile die veralteten Unternehmensstrukturen durch flache Hierarchien ersetzt. So setzen viele Unternehmen inzwischen auf kleinere Projektgruppen. Was bis dato von einer einzelnen Person aus der Chefetage delegiert wurde, wird nun gemeinschaftlich im Team erarbeitet und umgesetzt. Für Unternehmen, die auf diese neuen Strukturen setzen, ist es allerdings essenziell, dass ihre Mitarbeiter ein hohes Maß an Teamfähigkeit zeigen. Denn nur, wenn die Gruppe gut zusammenarbeitet, kann sie ihre bestmöglichen Leistungen abrufen und maximale Ziele erreichen.

Von A wie Ausdauer bis Z wie Zumba

Natürlich kann nicht jedes Team vom ersten Tag an perfekt zusammenarbeiten. Aber (fast) jede Arbeitsgemeinschaft kann durch gezielte Maßnahmen zu einem funktionierenden Team zusammenwachsen. Vor allem gemeinsame sportliche Aktivitäten haben sich hier als effektiv erwiesen: Ob das regelmäßige Treffen der Feierabend-Jogginggruppe, der Kegelabend im Rahmen des Betriebsausflugs oder ein Besuch der ganzen Abteilung im Kletterpark – durch sportliche Team-Events lassen sich Motivation und Spaß in einem gemeinsamen Erlebnis miteinander verbinden. Dass man gleichzeitig auch etwas für die betriebliche Gesundheit tut, versteht sich natürlich von selbst.



Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Zukunft beim Thema Zahnarzt **„Oh!“** statt **„Aaaah!“** sagen.

Schützen Sie Ihre Familie und sich vor hohen Zusatzkosten beim Zahnarzt – mit einer Zahnzusatzversicherung von SIGNAL IDUNA. Egal, ob Ihr Kind eine Zahnspange braucht oder ein Familienmitglied hochwertigen Zahnersatz oder eine professionelle Zahnreinigung benötigt: Mit SIGNAL IDUNA können Sie immer mit der besten Versorgung rechnen – und mit bis zu 90 % Kostenerstattung! Informieren Sie sich jetzt!

SIGNAL IDUNA Gruppe, Hauptverwaltung Dortmund, Joseph-Scherer-Straße 3, 44139 Dortmund,
Telefon 0231 135-7991, info@signal-iduna.de, www.signal-iduna.de/kv-zusatz



14KW65

SIGNAL IDUNA 
 gut zu wissen



IKK Erinnerungsservice für Arbeitnehmer.



*Mein Online-Gesundheitsbegleiter
in allen Lebenslagen.*

Das Wohlergehen von Mitarbeitern ist Chefsache – Leisten Sie einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und tun Sie gleichzeitig etwas für die Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit.

Mit dem Erinnerungsservice für Arbeitnehmer begleiten wir Ihre Mitarbeiter im Job und Privatleben mit hilfreichen Gesundheitstipps; darüber hinaus informieren wir Sie über anstehende Untersuchungen sowie Impfauffrischungen. Unser Online-Newsletter enthält über 100 spannende Themen, interessante Anregungen sowie aufschlussreiche Artikel für Ihre Mitarbeiter – immer genau an die aktuelle Lebenssituation angepasst. Der IKK Erinnerungsservice ist für Sie als Arbeitgeber und für Ihre Arbeitnehmer kostenfrei.

Profitieren Sie von mehr Sicherheit durch regelmäßige Vorsorge!

Haben Sie Fragen zum IKK Erinnerungsservice für Arbeitnehmer? Sprechen Sie Ihren Bezirksleiter vor Ort auf unser Online-Angebot an. Er hilft Ihnen gerne weiter.

www.ikk-suedwest.de



IKK Südwest