

360°

**Pflege
gestalten –
Gesundheit
erhalten**

Mit Tablets gegen
Demenz und Einsamkeit

**Machen Sie
gesundes
Essen zur
Chefsache!**

Sternekoch Frank Rosin weiß, wie man sich
auch im Arbeitsalltag gesund ernährt

**„Die Nachfrage
nach Online-
Seminaren nimmt
deutlich zu“**

Interview zu den Jahreswechselfseminaren
2020/2021

INHALT



10 | TITELTHEMA

Machen Sie gesundes Essen zur Chefsache!

Frank Rosin gibt Tipps für einen gesunden Joballtag

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT: Kritik am Zweiten Bevölkerungsschutzgesetz

5 |



App geht's in Sachen Gesundheit!

6 | Persönlicher Kontakt zu Corona-Zeiten

7 |

„Die Nachfrage nach Online-Seminaren nimmt deutlich zu“ – Referentin Eventmanagement Marina Wein im Interview

IMPRESSUM

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige BGM-Tipps und Service-Informationen für Unternehmen **HERAUSGEBER:** IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken **VERANTWORTLICHE:** Mike Dargel (Red.), Torsten Nenzo (Red.), Beate Spang (Red.) **TEXTE:** MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de, IKK Südwest **LAYOUT UND GRAFIK:** FBO GmbH **REDAKTION:** IKK Südwest, MALTHA MEDIA **KONTAKT ZUR REDAKTION:** redaktion@ikk-sw.de **DRUCK:** pva Druck und Medien-Dienstleistungen AG, Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz **AUFLAGE:** 75.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** Kabel Eins/Willi Weber, IKK Südwest, Angela Tibelius, HWK Rheinhessen, Claus Steuer, Christine Berninger, Gutenberg Health Hub, Peter Kerkrath, Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V., Stefan-Morsch-Stiftung, Justin Ball, Kim David Molitor, Frank Rössel, Iris Maurer, Michael Schild, Victor Beusch, Varvara Kandaurova, checkandwork.de, ©istock.com **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos. **REDAKTIONSVERMERK:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Artikeln des Arbeitgebermagazins 360° auf eine geschlechtliche Differenzierung in den Formulierungen verzichtet. Alle Bezeichnungen (Mitarbeiter, Kollege etc.) gelten im Sinne der Gleichbehandlung immer für beide Geschlechter.

8 | checkandwork.de:
Innovative Online-Plattform
für Handwerksbetriebe



28 | Nah an den Kunden –
selbst in Zeiten von Corona

30 | Versicherungsrechtliche Beurteilung
von Praktikanten

AUS DER REGION

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



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT [BGM]

20 | Gesund voran mit „Fit Forst Fun“:
BGM beim SaarForst Landesbetrieb

22 | „Meine wichtigste Baustelle:
die eigene Gesundheit“

24 | Pflege gestalten –
Gesundheit erhalten



Liebe Leserinnen und Leser,

durch das Corona-Virus haben sich unser Alltag und unser Berufsleben in den letzten Monaten deutlich verändert. Allmählich kehrt nun die Normalität zurück und wir hoffen, dass Sie, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen diese Zeiten von Corona irgendwie meistern konnten.

Als Krankenkasse mit Wurzeln im Handwerk und damit einem guten Verständnis für die Bedürfnisse von Unternehmen haben wir schnell reagiert. Wir haben die Möglichkeit geschaffen, Beiträge zur Sozialversicherung zu stunden, und sind damit offensiv auf Unternehmen zugegangen, um unsere Unterstützung anzubieten. Auch bei weiteren Fragen rund um das Thema „Sozialversicherung“ – von denen uns besonders viele erreicht haben – standen unsere Experten mit Rat und Tat zur Seite.

Sehr gefragt waren zudem unsere Online-Angebote, seien es unsere Online-Terminvereinbarung oder die Online-Geschäftsstelle für unsere Versicherten. Unser breites digitales Angebot hat zudem kürzlich Zuwachs bekommen: Mit der „IKK Südwest“-App können Sie in Zukunft noch einfacher mit uns in Kontakt treten. Mehr dazu auf Seite 5.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement erachten wir gerade jetzt als ein für die Betriebe und Unternehmen wichtiges Thema. Insbesondere in Zeiten von Corona und gerade nach der Rückkehr von vielen Mitarbeitern aus dem Homeoffice rückt deren Gesundheit wieder verstärkt in den Fokus – ein systematisch durchgeführtes BGM kann Ihrem Betrieb helfen, Krankheiten vorzubeugen oder sie ganz zu vermeiden. Ein wertvoller Vorteil, den Sie zusammen mit uns als kompetentem BGM-Partner erreichen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer neuen 360°.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen



Kritik am Zweiten Bevölkerungsschutzgesetz

Die Corona-Pandemie erfordert das Engagement aller und damit verbunden auch besondere Vorgehensweisen. Pfleger, Ärzte, Krankenhäuser und viele andere Einrichtungen des Gesundheitswesens leisten in enger Zusammenarbeit mit den Krankenkassen Außergewöhnliches. Das kürzlich beschlossene Zweite Bevölkerungsschutzgesetz enthält neben vielen sinnvollen Neuerungen aber auch kritische Passagen.

Mit dem neuen Gesetz werden viele positive Signale gesetzt. Unter anderem wird eine Corona-Prämie eingeführt, mit der die Arbeit von Beschäftigten in Pflegeeinrichtungen in besonderer Form gewürdigt werden soll. Zudem enthält das Gesetz eine Meldepflicht für COVID-19-Erkrankungen, was auch positiv zu bewerten ist. Ebenfalls Teil des Gesetzes sind Regelungen zu Corona-Tests – während die Tests selbst eine Notwendigkeit sind, um als Gesellschaft wieder zur Normalität zurückzufinden, bieten ihre Finanzierung und die fehlenden konkreten Regelungen zur Bezahlung Anlass zur Kritik.



Rainer Lunk

Denn auch die symptomunabhängige Testung – sprich: die Testungen von Menschen ohne Krankheitsmerkmale – soll aus Geldern der Liquiditätsreserve des Gesundheitsfonds bezahlt werden. Diese Regelung halten wir als Verwaltungsrat der IKK Südwest für ein falsches Signal. „Denn so werden die Tests für Symptomlose indirekt zu Mehrbelastungen für die Beitragszahler, also die Versicherten

und Arbeitgeber“, sind sich Rainer Lunk, Vorsitzender der Arbeitgeberseite, und Ralf Reinstädler, Vorsitzender der Versichererseite im Verwaltungsrat, einig.



Ralf Reinstädler

Dies gilt insbesondere, wenn man in Betracht zieht, dass es sich bei der Testung von symptomlosen Personen nicht um Maßnahmen der individuellen Gesundheitsförderung handelt, für die die Krankenkassen aufkommen. Diese Tests sind eindeutig Maßnahmen der Gefahrenabwehr – und somit vom Staat zu tragen sowie aus Steuermitteln zu finanzieren. Dies bestätigte auch ein Urteil des Verfassungsgerichts, betonen die Verwaltungsratsvorsitzenden.



Mehr zum Verwaltungsrat der IKK Südwest:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 0667

App geht's in Sachen Gesundheit!

Die „IKK Südwest“-App steht in Kürze in den App Stores von Apple und Google zum Gratis-Download bereit. Seinen persönlichen Kundenberater immer in der Tasche bei sich haben: Die neue „IKK Südwest“-App macht's möglich. Sie bietet alle Funktionen unserer Online-Geschäftsstelle auf einen Blick – gerade in Zeiten von Corona ein wesentlicher Vorteil.

Genial digital, in wenigen Sekunden auf dem Smartphone oder Tablet installiert und kinderleicht zu bedienen: Das ist unsere neue App „IKK Südwest“. „Natürlich hatte die Datensicherheit dabei höchste Priorität“, betont Sabrina Beck, Referatsleiterin Service- und Qualitätsmanagement der IKK Südwest, mit Blick auf die Entwicklung der App. „So haben wir alles daran gesetzt, die App gegen jeglichen Missbrauch zu schützen. Das beginnt schon bei der schnellen, sicheren Zwei-Faktor-Authentifizierung: Über das Smartphone macht man ein kurzes Video von sich und seinem Personalausweis. Dies gilt – zusammen mit einem Passwort – als Nachweis, dass man tatsächlich die versicherte Person ist. Und dann kann man direkt loslegen mit der App.“

In Kürze wird die App für alle Versicherten der IKK Südwest in den App Stores von Apple und Google kostenlos zum Download bereitstehen. Überzeugen wird sie durch ihr modernes, klares Design, ihre bedienerfreundliche, komfortable Oberfläche und ihre vielfältigen innovativen Funktionen.

Mit der „IKK Südwest“-App wird der Besuch unserer Online-Geschäftsstelle noch mehr Spaß machen, denn alles geht jetzt noch einfacher und schneller. Mal eben zwischendurch die Krankmeldung hochladen oder seinen persönlichen Kundenberater kontaktieren – per App gelingt das im Handumdrehen. Besonders nützlich ist die Funktion „Digitaler Versicherungsausweis“: Hat man seine Gesundheitskarte vergessen, verlegt oder gar verloren, zeigt man diesen Nachweis der Krankenversicherung in der Praxis einfach vor oder sendet ihn per E-Mail – sozusagen ein digitaler Arztbesuch. Alles direkt vom Handy aus – das spart Zeit sowie unnötige Wege und Kontakte.

Gerade in Zeiten von Corona eine praktische Alternative zum Besuch des IKK Südwest-Kundencenters vor Ort: „Getreu unserem Motto ‚regional auch digi-



tal' ist man seinem persönlichen Kundenberater dank unserer neuen App ganz nah“, so Beck. Bereits mehr als 100.000 Versicherte genießen die Vorteile unserer Online-Geschäftsstelle – und das ist erst der Anfang. „Wir sind ständig mit unseren Kunden im Austausch und werden die App entsprechend den geäußerten Bedürfnissen immer weiterentwickeln“, ergänzt Beck. „Daher freuen wir uns auf reichlich Feedback.“



Sabrina Beck, Referatsleiterin Service- und Qualitätsmanagement



Die „IKK Südwest“-App steht in Kürze in den App Stores von Apple und Google zum Gratis-Download bereit.

Persönlicher Kontakt zu Corona-Zeiten

Die Ausgangsbeschränkungen zu Beginn des Jahres und die weiteren Corona-Maßnahmen änderten vieles, was zuvor als Normalität galt. Plötzlich waren Geschäfte geschlossen, die Straßen waren leer – und auch unsere Bezirksleiter mussten sich umorientieren. Normalerweise Tag für Tag mit dem Auto bei Arbeitgebern und Versicherten unterwegs, war dies mit einem Mal nicht mehr möglich.

Also machten sie aus der Not eine Tugend: Der tägliche persönliche Kontakt sollte erhalten bleiben, nun allerdings per Telefon oder auf digitalem Weg. Das Ziel: Unseren Kunden gerade in diesen schwierigen Zeiten zur Seite stehen und Hilfe anbieten. Dieses Engagement kam gut an – einige der positiven Rückmeldungen lesen Sie hier.



Anja Obermann,
Hauptgeschäftsführerin der
HWK Rheinhessen



Angela Tibelius,
Friseurmeisterin,
Friseur Team Aktuell, Kassel



Claus Steuer, Friseurmeister,
Friseur Claus Steuer und Team,
Saarwellingen

„Als Handwerkskammer haben wir von vielen unserer Mitgliedsbetriebe ein positives Echo zur IKK Südwest bekommen. Dass die Krankenkasse die Betriebe gerade in diesen schwierigen Zeiten nicht allein gelassen, sondern aktiv den Kontakt gesucht und Hilfsangebote gemacht hat, kam bei den Betrieben sehr gut an und ist eine gute Grundlage auch für die weitere Zusammenarbeit.“

„Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass ich von unserer Bezirksleiterin Frau Jasarevic angerufen und über die Möglichkeit der Beitragsentlastung informiert wurde. Es war eine große Erleichterung und Hilfe für mich. Und alles hat ganz schnell geklappt!“

„Als Friseur war mein Salon von den Schließungen während Corona unmittelbar betroffen. Das war natürlich eine neue Situation – umso mehr hat es mich gefreut, dass die IKK Südwest von sich aus den Kontakt zu uns gesucht und Unterstützung angeboten hat. Besonders nützlich waren die Unterlagen und Links, in denen uns Informationen zu unterschiedlichen Hilfsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt wurden, unter anderem zu Kurzarbeitergeld.“



„Die Nachfrage nach Online-Seminaren nimmt deutlich zu“

Auch zum Jahreswechsel 2020/2021 bietet die IKK Südwest wieder ihre Seminare zum Thema „Sozialversicherung“ an. Warum immer mehr Arbeitgeber digital teilnehmen und welche Vorteile eine Präsenzveranstaltung vor Ort gleichwohl hat, verrät Marina Wein, Referentin Eventmanagement, im Interview mit der 360°.

Frau Wein, Sie stecken gerade mitten in den Vorbereitungen für die Jahreswechselforen 2020/2021 der IKK Südwest. Können Sie uns schon verraten, welche Themen die Arbeitgeber in der Region diesmal erwarten?

Marina Wein: Nicht nur ich, genau genommen sechs Abteilungen sind in die Planungen unserer Arbeitgeberseminare eingebunden. Bis zu 400 Arbeitsstunden werden alleine im Eventmanagement investiert, um den Arbeitgebern insgesamt 37 Seminare an 35 Standorten anbieten zu können. Die Themen stehen allerdings erst kurz vor Beginn der Veranstaltungen fest.

Wieso erst dann?

Unser Anspruch ist es, den Arbeitgebern immer die neuesten und für sie relevantesten Sozialversicherungsthemen in den Seminaren näherzubringen. Hierbei orientieren wir uns ganz aktuell an der Gesetzgebung aus Berlin.

Welche Vorteile für Arbeitgeber sehen Sie in der Online-Version der Seminare, die Sie ja schon länger als Alternative zu den Präsenzterminen vor Ort anbieten?

Ein großer Vorteil ist die zeitliche und räumliche Flexibilität: Ich entscheide, wann und wo ich mir das Seminar anschauen und wie viel Zeit ich dafür aufwende. Und ich kann individuelle Schwerpunkte setzen, was die Themenauswahl angeht. So können die Themen grundsätzlich einzeln abgerufen werden, und das so oft man will. Neben der Situation rund um Corona erklärt dies, warum die Nachfrage nach unseren Online-Seminaren deutlich zugenommen hat.

Werden wir zukünftig vor dem Hintergrund von Corona noch digitaler denken müssen, wenn es um solche Events wie die Arbeitgeberseminare der IKK Südwest geht? Wie sieht die Zukunft für Ihre Planungen aus?

Es ist abzusehen, dass das digitale Arbeiten immer wichtiger werden wird und damit auch unsere digitalen Seminarangebote an Relevanz zunehmen werden. Corona hat diese Entwicklung natürlich noch beschleunigt. Was sich in der Vergangenheit aber auch immer wieder gezeigt hat, ist, dass der persönliche Austausch von vielen Arbeitgebern geschätzt wird, vor allem der untereinander. So lernen Arbeitgeber bei unseren Präsenzveranstaltungen andere Arbeitgeber aus ihrer Region kennen. Daraus können unter Umständen neue Geschäftsbeziehungen entstehen. Das kann ein Online-Seminar dann doch nicht ersetzen.

Wie kann ich mich als Arbeitgeber für ein Seminar anmelden?

Wir laden die von uns betreuten Arbeitgeber wenige Wochen vor den Seminarterminen per E-Mail ein. Wer keine E-Mail-Adresse bei uns hinterlegt hat, kann sich ganz einfach über unsere Webseite anmelden. Ein kleiner Tipp: Schnellsein lohnt sich, denn die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme.



Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz im IKK-Seminar „Sozialversicherung zum Jahreswechsel 2020/2021“: www.ikk-suedwest.de, Webcode 16344



Martin Holl (Mitte), Gründer von checkandwork.de, zusammen mit seinen Co-Gründern Markus Holl (l.) und Marcel Jäger

Innovative Lösung für das Handwerk – Win-win-Situation für alle Beteiligten

Manchmal stapelt sich die Arbeit auf Schreibtisch und Baustelle und man kann sich kaum vor Arbeitsaufträgen retten. An anderen Tagen stehen Telefon und Fuhrpark still, weil es nicht genügend zu tun gibt. Die Höhen und Tiefen der Arbeitslast sind in vielen Branchen bekannt und von einer Reihe von Faktoren bestimmt, die wirtschaftlichen oder saisonalen Ursprungs sein können. Eine Balance wäre wünschenswert, doch ist diese im Alltag kleiner und mittelständischer Unternehmen nicht immer realisierbar.

Solche Auftragsspitzen oder Leerlaufphasen verursachen Stress – sei es, weil nicht ausreichend Fachkräfte zur Verfügung stehen oder eine geringe Auftragslage zu

Existenzangst führen kann. In Sachen Stressbewältigung und Gesundheitsförderung können diese Unternehmen auf die Expertise und langjährige Erfahrung der IKK Südwest im Betrieblichen Gesundheitsmanagement vertrauen.

Auf gelebte Kooperation und den Zusammenhalt in einem Netzwerk setzt die Initiative checkandwork.de: Qualifizierte, soliden Handwerksbetriebe im Bau- und Ausbaugewerbe wird hier die Möglichkeit eröffnet, Auftragsspitzen untereinander abzufedern und sich gegenseitig bei Großaufträgen zu unterstützen. 360° hat sich mit Martin Holl, einem der drei Gründer der innovativen Online-Plattform, unterhalten.

360°: *Wie kam es zu der Idee von checkandwork.de?*

Martin Holl: Wir, mein Bruder Markus und ich, sind Handwerksunternehmer und führen unseren eigenen Elektro-Meisterbetrieb. Der dritte Gründer im Bunde ist Marcel Jäger, der genau wie ich Wirtschaftsingenieur ist. Die Initiative checkandwork.de soll Betrieben helfen, mit dem Fachkräftemangel umzugehen. Bei der Konzeptionierung war es uns wichtig, so viel wie möglich selbst zu entwickeln, da wir als Handwerker wissen, worauf es bei Projekten ankommt. Inzwischen sind wir bereits in der 72. Woche mit unserem Portal online und können 666 registrierte Handwerksfirmen verzeichnen.

Was erwartet den Nutzer bei einem Klick auf die Website?

checkandwork.de ist ein kostenfreies Netzwerk in Form eines Online-Portals, das Handwerksbetrieben im Bedarfsfall hilft, schnell und einfach qualifizierte Handwerksunternehmen aller Gewerke zu finden, die bei Auftragsspitzen und Großaufträgen unterstützen können. Zudem kann man kurzfristig frei gewordene Kapazitäten veröffentlichen, um anderen Handwerksunternehmen zu helfen, und damit die eigene Auftragsauslastung optimieren. Zusätzlich entstehen bei checkandwork.de wichtige persönliche Netzwerkerweiterungen mit anderen qualitätsgeprüften Handwerksunternehmen.

Wie läuft eine Auftragserstellung ab?

Zunächst muss das Unternehmen ein auf die wichtigsten Angaben reduziertes Firmenprofil auf checkandwork.de

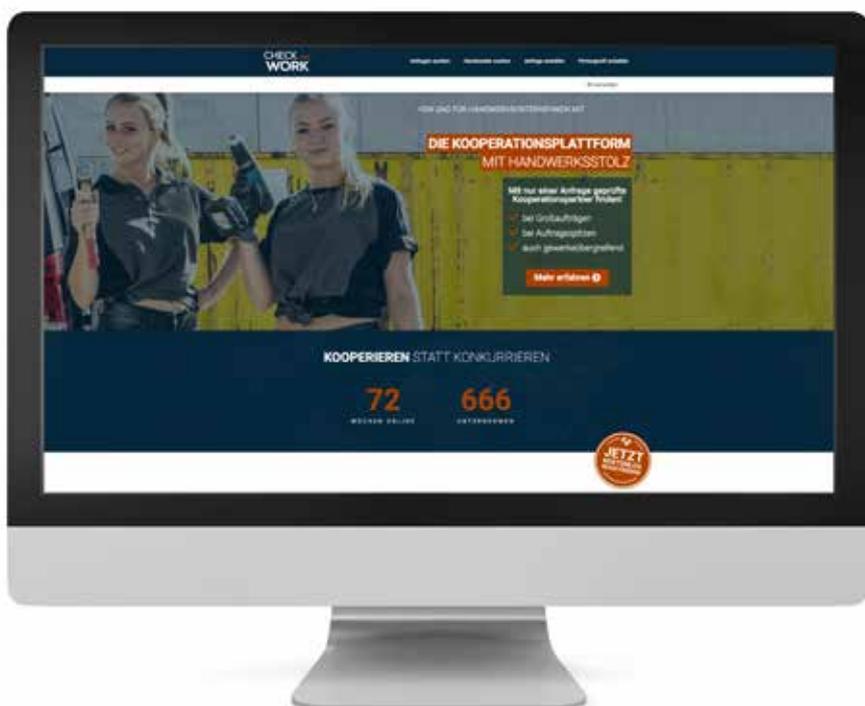
erstellen, was nicht länger als fünf Minuten dauert. Wir führen im Anschluss einen Firmencheck durch. Die Teilnahme ist für alle Gewerke im Bereich Bau und Ausbau möglich – von Bodenleger bis Werbetechniker. Die Firmen müssen uns das Gewerbe, Qualifikationen und die Registrierung in der Handwerksrolle nachweisen. Zudem werden viele Betriebe durch Weiterempfehlungen auf uns aufmerksam. Dadurch können wir ein starkes Qualitätsnetzwerk aufbauen. Sobald das Profil erfolgreich erstellt ist, kann der Netzwerkpartner sein Auftragsanliegen eintragen. Diese Information erhalten alle passenden Mitglieder im Umkreis von 50 Kilometern direkt in ihr E-Mail-Postfach und können dann entscheiden, ob sie Interesse und Kapazitäten haben, dem Kollegen Unterstützung anzubieten. Direkt auf unserer Website ist ebenfalls eine Auftragssuche im individuellen Umkreis für die einzelnen Gewerke möglich. Wir sind sozusagen das „Parship des Handwerks“ (schmunzelt).

Auf Ihrer Website findet sich der Slogan „Kooperieren statt konkurrieren“ – was ist damit gemeint?

Konkurrenzdruck ist nur bedingt produktiv und kann bei einem zunehmenden Verdrängungswettbewerb auch zu Stress und nachhaltigen gesundheitlichen Belastungen führen. Wir möchten die Handwerksunternehmen dazu animieren, den Fachkräftemangel als eine der größten Chancen anzusehen, um noch besser zusammenzuarbeiten und gemeinsam das Handwerk und unser Image weiterzuentwickeln. Ein gelebtes Miteinander und gegenseitige Hilfe in einer Community sind unserer Meinung nach auch wichtige Signale für den Handwerksnachwuchs.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten einer Krankenkasse sind aus Ihrer Sicht in Anbetracht des Fachkräftemangels besonders gefragt?

Krankenkassen können individuell dabei unterstützen, dass Mitarbeiter bis ins hohe Alter arbeitsfähig und fit bleiben – beispielsweise durch eine gesunde Arbeitsplatzgestaltung oder Bewegungsprogramme nach Feierabend. Ein Betrieb, der die Gesundheit der Mitarbeiter im Blick hat, ist natürlich auch ein interessanter Arbeitgeber für potenzielle neue Arbeitnehmer und Auszubildende. Für ein wirksames und nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement kann ich die Angebote der IKK Südwest aus eigener Erfahrung wärmstens empfehlen.



Mehr erfahren:
www.checkandwork.de



Machen Sie gesundes Essen zur Chefsache!

Kundentermine, Kostendruck, unregelmäßige Pausen, dazu noch die große Last der Verantwortung: Millionen Arbeitgeber sind im Berufsalltag einer Vielzahl von krankmachenden Stressfaktoren ausgesetzt. Für gesunde Küche bleibt da eher wenig Zeit. Grund genug für Sternekoch Frank Rosin, das Thema zur Chefsache zu erklären. Deutschlands erfolgreichster Fernsehkoch verrät seine zehn wichtigsten Tipps für einen gesunden Joballtag.

1. PRIORITÄTEN SETZEN

Am laufenden Band Entscheidungen treffen – das gehört zu Ihrem Tagesgeschäft. Doch wo steht auf dieser Prioritätenliste Ihr eigenes Wohlbefinden? Erst wenn Sie Ihre eigene Gesundheit bewusst zur Chefsache erklären, kann's losgehen. Also: Legen Sie den Schalter in Ihrem Kopf um. Setzen Sie sich klare Ziele. Und lassen Sie Ihren guten Vorsätzen Taten folgen.

2. MEHR WISSEN ÜBER JEDEN BISSEN

Irgendwie paradox: Bevor wir etwa ein neues Werkzeug für die Produktion ordern, vertiefen wir uns in jedes noch so kleine Detail. Aber das, was für uns persönlich so wichtig ist, unsere tägliche Nahrung, darüber machen wir uns keine Gedanken. Mein Tipp: Informieren Sie sich. Lesen Sie mehr Bücher und Artikel zu gesunder Ernährung. Auch das Fernsehen bietet hierzu viele spannende Ratgeber-sendungen. Je mehr Sie über gutes Essen wissen, desto gesünder werden Sie sich ernähren.



Frank Rosin

Gastronom, Fernsehstar, Bestseller-Autor: Frank Rosin (54), Zwei-Sterne-Koch mit eigenem Restaurant in Dorsten, ist ein echter Allrounder. Bekannt ist er durch Fernsehformate wie „Rosins Restaurants – Jetzt erst recht!“ (Kabel Eins) oder „The Taste“ (Sat.1). Anfang 2019 startete Frank Rosins Abnehm-Show „Rosins Fettkampf – Lecker schlank mit Frank“ auf Kabel Eins. Erst kürzlich erschien sein aktuelles Buch „Gesund und fit mit Frank Rosin“ (DK-Verlag, 192 Seiten, 19,95 Euro).



Weitere Infos unter:
www.frankrosin.de

3. DER SNACK MUSS WEG

Greifen Sie regelmäßig in die Süßigkeitenschublade? Halten Sie auf dem Weg zum Kunden gern an der nächsten Currywurstbude? Und beißen in Meetings beherzt in jedes Käsebrötchen? Schluss damit. Zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag reichen aus. Verzichten Sie auf ungesunde Snacks zwischendurch. Geben Sie dem Hunger eine Chance. Das kurbelt den Stoffwechsel an und gibt dem Körper Anreize, Fett zu verbrennen.

4. PROTEINE NICHT VERGESSEN

Streichen Sie Kuchen und süße Limonaden von Ihrem Speiseplan. All das sind fiese Kohlenhydrat-Fallen, die Ihren Blutzucker rapide ansteigen und wieder in den Keller rauschen lassen. Dadurch werden Sie nur müde, schlapp – und ruckzuck ist der Heißhunger zurück. Setzen Sie lieber auf viel Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Beeren, Geflügel, Bio-Eier und ab und zu ein gutes Steak.

5. LIGHT-PRODUKTE – WENIG RATSAM

Fruchtjoghurt, Cola, Schokoriegel, Salami: Fast jedes Lebensmittel gibt es in der sogenannten „Light-Version“. Die meisten dieser Produkte sind jedoch randvoll mit Zuckerersatz, Aroma und künstlichen Farbstoffen. Nichts davon braucht unser Körper wirklich. Also: Weg damit!

6. WASSER MARSCH!

Klar, jeder weiß, dass man ausreichend trinken sollte. Die Empfehlung lautet 30 ml pro Kilo Körpergewicht täglich. Doch Vorsicht: Süße Säfte, Smoothies, Limonaden, Energy-Drinks und sogenannte „Fitnessgetränke“ sind pure Zuckerfallen. Greifen Sie lieber zu Mineralwasser, Leitungswasser, selbst gemischten Schorlen (4 Teile Wasser, 1 Teil Saft) oder ungesüßtem Tee. Morgens ein bis zwei Gläser heißes Wasser unterstützen die Verdauung. Das bringt Darm und Kreislauf in Schwung.

7. NICHTS ÜBERSTÜRZEN

Die Kilos, die Sie sich über Jahre angefuttert haben, brauchen auch Zeit, um wieder zu verschwinden. Hauruck-Diäten sind daher selten hilfreich. Reduzieren Sie lieber „Sättigungsbeilagen“ zugunsten von Gemüse und eiweißreichen Nahrungsmitteln. Die Empfehlung lautet: Der Gemüseanteil sollte mittags und abends bei 50 Prozent liegen. Mehr regelmäßige Bewegung kurbelt zudem den Stoffwechsel an. Auch hier gilt: Nicht zu viel, die Alltagsbewegung bringt schon eine Menge, dazu öfter eine kleine Sporteinheit einlegen.

8. WER WAAGT, GEWINNT

Das Gewicht ist eine Sache. Aussagekräftiger jedoch ist das Verhältnis von Muskelmasse zu Fett. Hier kann eine Körperfettwaage als Orientierung dienen – und Sie motivieren, Ihren Weg zur gesünderen Ernährung fortzusetzen.

9. SELBST IST DER KOCH

Schwingen Sie selbst den Kochlöffel. Dadurch setzen Sie sich ganz automatisch mit dem auseinander, was auf den Tisch kommt. Beim Essen wissen Sie dann genau, wie viel Öl, Zucker und welche Gewürze Ihre Mahlzeit enthält. Das schärft das Bewusstsein und führt automatisch zu einer gesünderen Zubereitung.

10. MACH MAL PAUSE!

Ist der Terminkalender auch noch so voll: Gönnen Sie sich mindestens eine dreiviertel Stunde Mittagspause – ohne ständig dabei aufs Handy zu schielen. Diese Pause brauchen Sie: zum Kraftschöpfen, um die Seele baumeln zu lassen und in aller Ruhe zu essen. Hilfreich ist, bereits am Vorabend zu planen, was Sie am nächsten Mittag essen möchten. Finger weg von Fast Food und Fertiggerichten. Warum nicht mal ein selbst gemachter Thunfisch-Wrap oder Couscous-Salat?



Healthcare Hackathon in Mainz

Am 21. und 22. Juni war die Universitätsmedizin Mainz Gastgeber des Healthcare Hackathons, mit der IKK Südwest als Kooperationspartner. Bei dem digitalen Event war IKK-Vorstand Roland Engehausen Jurymitglied und bewertete die Challenges vor Ort. Zudem hielt er eine Keynote vor Online-Publikum über die semantische Interoperabilität der Telematik-Infrastruktur. Jan Schmitt, Leiter Versorgungsmanagement der IKK Südwest, nahm an beiden Tagen als Hacker am Pitch #MainzerPflegeanamnese teil. Anhand konkreter Use-Cases brachte er Krankenkassen-Expertise ein, um mit seinem Team eine App zum Thema „Entlassmanagement im Krankenhaus“ weiterzuentwickeln.

„Mach mit, bleib fit!“ – Fitnessvideos für zu Hause

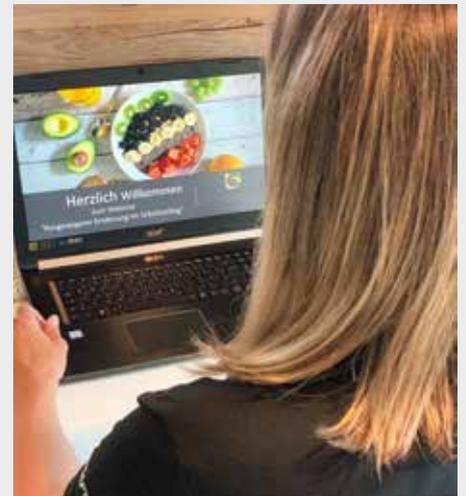
 Fitnessstudios geschlossen, Garten und Wohnzimmer aber geöffnet: Ganz in diesem Sinne haben unsere Gesundheitsberater zu Beginn der Corona-Ausgangsbeschränkungen schnell geschaltet und Videos mit kurzen Fitness- und Entspannungsübungen erstellt und auf Instagram hochgeladen. Wichtigster Punkt dabei: Jeder kann mitmachen! Die Übungen können auch ohne Vorwissen schnell und einfach zu Hause nachgemacht werden. Alle, die mitmachen und fit bleiben möchten, finden die Videos auf unserem Instagram-Kanal.



www.instagram.com/ikkswest/

Gesünder essen im Job-Alltag

Wie lässt sich gesunde, ausgewogene Ernährung in den oft stressigen Arbeitsalltag integrieren? Diese Frage stand im Mittelpunkt eines interaktiven Online-Seminars, bei dem die IKK Südwest erstmals Unternehmerfrauen aus Rheinland und Hessen zusammenbrachte. Moderiert wurde das Seminar von Klaus Berg, Leiter der Gesundheitsmanufaktur Mainz, sowie Ernährungscoach Stefanie Huba. Mit großem Interesse folgten die 15 Teilnehmerinnen den Ausführungen von Food Coach Christine Berninger, die ihre Tipps mittels Mikro, Maus und Monitor quasi „frei Haus“ ins heimische Wohnzimmer übermittelte. Weitere Web-Seminare sind in Planung.



Ihr Ansprechpartner:



 **Klaus Berg,**
Leiter Gesundheitsmanufaktur Mainz

 0 61 31/4 95-3058

 klaus.berg@ikk-sw.de

Traumziel: Malediven



Grün, weiß und blau. Das sind die drei Farben, die man beim Landeanflug auf die Malediven als erstes wahrnimmt. Da ist zunächst das Türkisblau des Indischen Ozeans. Dann erkennt man das Puderzuckerweiß der Strände. Und nicht zuletzt das satte Grün der Palmen. Wem diese drei Farben nicht genügen,

der sollte nach dem Einchecken im Hotel am besten gleich zu Taucherbrille und Flossen

greifen. Aus gutem Grund: „Erst unter Wasser eröffnet sich die eigentliche Farbenpracht“, erklärt Martina Dürr. Um schon im nächsten Moment begeistert von leuchtenden Korallen, majestätischen Rochen und exotischen Fischen zu erzählen, denen sie immer wieder auf ihren Schnorcheltouren vor ihrer Lieblingsinsel Meeru Island begegnet.

Vor vier Jahren war die IKK Südwest-Bezirksleiterin zum ersten Mal auf den Malediven. „30 Jahre lang habe ich nur davon geträumt, dann – kurz vor meinem 50. Geburtstag – habe ich mir einen Ruck gegeben und mich spontan in den nächsten Flieger gesetzt.“ Bereut hat sie das keine Sekunde. „Seitdem bin ich immer wieder fasziniert

von den endlosen Stränden, der Weite des Meeres, der Gelassenheit der Menschen und der Schönheit der Natur.“

Dorthin auswandern würde sie allerdings nicht. Dafür mag sie ihr Leben hierzulande doch zu sehr. Sie wohnt im schönen Rheinhessen und betreut als Bezirksleiterin rund 2.000 Arbeitgeber sowie die Mitglieder der IKK Südwest in den Regionen Mainz und Rheinhessen. Als Außendienstlerin ist Martina Dürr quasi ständig auf Achse. Eine Tätigkeit, die ihrem Naturell entgegenkommt. „Ich bin ein sehr offener, direkter und kommunikativer Mensch“, erzählt sie. „Daher ist mir der persönliche Kontakt zu den Kunden äußerst wichtig.“ Dass sie dabei auch zahlreiche Autohändler und Kfz-Werkstätten besuchen kann, freut Martina Dürr besonders. „Ich habe ein echtes Faible für schnelle Fahrzeuge, habe viele Jahre im Kundendienst einer internationalen Autovermietung gearbeitet und ergreife daher jede Gelegenheit beim Schopf, mit den Profis aus dem Kfz-Gewerbe zu fachsimpeln.“

Ihre Ansprechpartnerin in den Regionen Mainz und Rheinhessen:

 **Martina Dürr,**
Bezirksleiterin
 **0 61 31/4 95-3052**
01 70/6 39 36 96
 **martina.duerr@ikk-sw.de**



Teuflich gut!

Ab sofort haben wir für Fans des 1. FC Kaiserslautern etwas ganz Besonderes. Mit der neuen FCK-Gesundheitskarte in den Farben der Roten Teufel können sie ihren Verein zukünftig nicht nur im Herzen, sondern auch im Portemonnaie tragen. Außerdem schenken wir allen Interessenten zu jeder bestellten Karte einen Mund-Nasenschutz, ebenfalls im Design der Roten Teufel – so lange der Vorrat reicht.



Online die neue FCK-Gesundheitskarte bestellen:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 1900

IKK Südwest unterstützt Stefan-Morsch-Stiftung

Stammzellspender finden und Leben retten: Darin sieht die Stefan-Morsch-Stiftung mit Sitz im rheinland-pfälzischen Birkenfeld ihre zentrale Bestimmung. Die IKK Südwest unterstützt die – im besten Wortsinne lebenswichtige – Arbeit von Deutschlands erster Stammzellspenderdatei und führt exklusiv für die Stiftungsmitarbeiter ein Betriebliches Gesundheitsmanagement durch. Die Ergebnisse einer ersten Mitarbeiterbefragung liegen bereits vor, darauf aufbauend werden nun weitere Maßnahmen geplant, beispielsweise „Rückenfit am Arbeitsplatz“.



Kompetenz in Sachen Demenz

Die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V. möchte ihre Aktivitäten weiter ausweiten und verbessern. Dabei wird sie nun auch von der IKK Südwest unterstützt.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der „Demenzsprechstunde“, die seit Ende 2017 einmal pro Monat kostenfrei angeboten wird. Dabei können sich Angehörige aus dem Kreis Ludwigshafen Nord mit medizinischen wie organisatorischen Fragen an Dr. Gabriele Bieringer wenden.

Die engagierte Hausärztin möchte mit ihren fachlichen und sozialen Kompetenzen Brücken zu Patienten und Angehörigen bauen, die sich häufig in schwierigen Lebenslagen befinden. In den vertraulichen Gesprächen werden medizinische, organisatorische und behördliche Fragen besprochen, Erlebnisse aufgearbeitet, Alltagsprobleme thematisiert und natürlich auch Mut gemacht. Seit Kurzem hält die Alzheimer Gesellschaft auch Info-Mappen und Broschüren für Hausarztpraxen bereit, die ab sofort im Kreis Ludwigshafen ausgelegt werden.





Unser „Mittels-türmer“ für den Donnersbergkreis

Nomen est omen!

Keine Frage: Selten passt diese lateinische Redewendung so trefflich wie im Fall von Justin Ball. Der neue Bezirksleiter der IKK Südwest im pfälzischen Donnersbergkreis ist quasi mit dem Ball am Fuß aufgewachsen und blickt trotz seines jugendlichen Alters bereits auf eine beachtliche Kickerkarriere zurück.

Schon als zweijähriger Knirps dribbelte er mit dem runden Leder durch den Garten seines Elternhauses. Mit vier Jahren kam er zum SV Eiche Sippersfeld, als achtjähriger Steppke kickte er in der Landesliga für den TuS Göllheim und später in der Verbandsliga, mit 14 traf er als Mittels-türmer im Jugendkader des 1. FC Kaiserslautern regelmäßig ins gegnerische Netz. Sogar die Talentscouts des Deutschen Fußball-Bunds hatten den jungen Torjäger damals im Blick. Drei Jahre lang trainierte Justin Ball am DFB-Stützpunkt.

„Eine tolle Zeit, die ich auf keinen Fall missen möchte“, betont Justin Ball, der in Teenagertagen seinem großen Vorbild Bastian Schweinsteiger nacheiferte und von einer Profikarriere beim FC Bayern träumte. Eine Reihe von Verletzungen machte dem jungen Talent jedoch irgendwann einen Strich durch die Rechnung, mit 18 Jahren hängte er die Fußballschuhe endgültig an den Nagel.

Wehmut empfindet Justin Ball jedoch keine mehr, wenn er auf diese turbulente Zeit seines Lebens zurückblickt: „Das Kapitel ist für mich beendet. Umso mehr freue ich mich, dass mir die IKK Südwest nach Fachabitur

und dreijähriger Ausbildung so viel Vertrauen entgegenbringt und mir die Möglichkeit bietet, die Menschen meiner Heimatregion in Gesundheitsfragen persönlich und kompetent beraten zu dürfen.“ Von der Schulbank direkt zur IKK Südwest. Justin Ball ist also ein typisches Eigengewächs der großen regionalen Krankenkasse.

Übrigens: Dass sich unter den mehr als 3.500 Arbeitgebern in den Regionen Donnersbergkreis und Bad Dürkheim viele Handwerksbetriebe finden, freut Justin Ball ganz besonders. „Mein Großvater hatte viele Jahre lang einen Zimmereibetrieb. So bin ich über meinen Vater schon früh mit Hammer, Säge und Zange in Berührung gekommen – und könnte quasi auf jeder Baustelle meiner Kunden sofort den Blaumann überziehen und mit anpacken.“



Ihr Ansprechpartner in den Regionen Donnersbergkreis und Bad Dürkheim:

 Justin Ball,
Bezirksleiter
 06 31/56 00-4828
01 51/67 85 34 88
 justin.ball@ikk-sw.de

Seminar „Gesundes Führen in der Pflege“

Am 1. Oktober lädt die CEB Akademie Merzig zu ihrem aktuellen Herbstseminar „Gesundes Führen in der Pflege“ ein. Im Rahmen dieser eintägigen Fortbildung veranschaulicht ein Experte des Eichenberg Instituts den Teilnehmern, wie gesundheitsfördernde Führung trotz stressigem Pflegealltag gelingen kann und man selbst als Chef gesund bleibt. Zugleich lernen Pflege-Führungskräfte, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren, authentisch zu bleiben und das Thema „Gesundheit“ aktiv und bewusst gegenüber ihren Mitarbeitern vorzuleben.

IKK Südwest fördert Qualifizierung zum MAKS®-Therapeuten

Basteln, singen, Gymnastik, gemeinsame Gespräche: Mithilfe der sogenannten MAKS®-Therapie kann es Pflegekräften gelingen, ältere und demente Menschen in ihren motorischen, alltagspraktischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten zu stärken. Erst kürzlich bot die IKK Südwest interessierten Helfern des St. Nikolaus-Hospitals Wallerfangen sowie den Seniorenresidenzen Saarschleife Orscholz, der Residenz Losheim am See und der Victor's Residenz Saarlouis eine gemeinsame Fortbildung zum MAKS®-Therapeuten an. Die zweitägige Schulung umfasste 16 Unterrichtsstunden und wurde von Referentin Kirsty Meyer in den Räumen der CEB Akademie Merzig durchgeführt.

Ihr Ansprechpartner für „Gesundes Führen in der Pflege“ und die MAKS®-Schulungen:



Dirk Thies,
Projektleiter Gesundheitsförderung
06 81/9 36 96-8440
01 70/79 21 39 5
dirk.thies@ikk-sw.de

Gesundheit macht Schule



Torsten Nicolaisen (l.), Ute Spanier vom TGSBBZ und Dany Müller zu Beginn des Seminars

Das Klischee des „Paukers“, der Jugendlichen bloß trockene Theorie eintrichtert, hat ausgedient. Lehrkräfte sind heute Lernbegleiter, die auf ihre Schüler eingehen. Lernbegleiter unterstützen darin, auf emotionaler Ebene zu motivieren, eigene Ressourcen zu erkennen, Lernziele zu formulieren und selbstständig Lösungsschritte zu entwickeln. Dieses neue Rollenbild erfordert wiederum von den Lehrkräften ein hohes Maß an sozialer, emotionaler und didaktischer Kompetenz. Es birgt jedoch zugleich die Gefahr, sich psychisch zu überfordern.

Wie man als Lehrkraft moderne Coaching-Methoden umsetzt und zugleich die eigene Gesundheit im Blick behält, war Gegenstand der zweitägigen BGM-Fortbildung „Lerncoaching und Lehrergesundheit“, zu der die IKK Südwest sowie das Technisch-Gewerbliche und Sozialpflegerische Berufsbildungszentrum Saarlouis, kurz: TGSBBZ, Anfang Juli eingeladen hatten. Als Fachreferent konnte Torsten Nicolaisen gewonnen werden, der gemeinsam mit den 15 Teilnehmern gezielte Handlungsstrategien entwickelte. Begleitet wurde das Zwei-Tages-Seminar von IKK-Bezirksleiter Dany Müller und Gesundheitsberaterin Thea Schmitt.



Fest im Sattel

Kurvige Küstenstraßen. Enge Bergpässe. Wilde Landschaften.

Keine Frage: Die Asphaltpisten im Osten Mallorcas sind wie geschaffen für Radsportler, die bei mildem Mittelmeerklima ihre Waden stählen möchten. Auch Kim David Molitor düst jedes Jahr im September auf die Sonneninsel. Im Gepäck: Trikot,

Radhose, Trinkflasche, Klickschuhe. Ziel des 35-jährigen Saarländers: das fünftägige Radcamp, bei dem sich einige Radenthusiasten

der IKK Südwest seit Jahren treffen. Hier, in der Nähe von Manacor, im eher beschaulichen Osten der

Insel, betreibt Tour-de-France-Legende Marcel Wüst seine „Casa Ciclista“, eine Finca für ambitionierte Pedalritter. Von hier aus geht's dann für Molitor gemeinsam mit Ex-Profi Wüst und einigen Sportkollegen seiner Krankenkasse auf Tour.

Molitor ist seit vielen Jahren begeisterter Radsportler, spielt aber auch Fußball und fährt im Winter Ski. „Der Sport macht den Kopf frei, lädt meine Akkus wieder auf“, betont der Saarländer. „Ein guter Ausgleich zu meiner beruflichen Tätigkeit.“

Seit 2011 ist der gelernte Bankkaufmann bei der IKK Südwest, zunächst als Berater für Firmen- und Privatkunden, seit Anfang dieses Jahres als Bezirksleiter. In dieser Position ist er zuständig für mehrere hundert vorwiegend kleine und mittelständische Betriebe sowie über 6.000 Versicherte in den Gemeinden Saarwellingen, Nalbach, Schmelz und Lebach im Saarland. Dass die IKK Südwest traditionell die Nähe zum Handwerk pflegt, kommt Molitor durchaus gelegen. „Mein Vater betrieb viele Jahre eine Bäckerei-Konditorei in unserem Heimatort. Dort habe ich schon als Kind in der Backstube mitgeholfen, Teig ausgerollt, Brezeln geformt und später die Torten verziert. Entsprechend groß ist meine Hochachtung vor jedem Handwerksbetrieb, den ich in meiner Region als Bezirksleiter besuche.“

Ihr Ansprechpartner in den Gemeinden Saarwellingen, Nalbach, Schmelz und Lebach:

-  **Kim David Molitor,**
Bezirksleiter
-  **0 68 31/8 94-3321**
01 51/72 21 69 65
-  **kimdavid.molitor@ikk-sw.de**





Regionaldirektor Ulf Wolfs bei der Siegerehrung zusammen mit SWR-Moderatorin Denise Schneider

Schüler räumen ab beim Healthcare Hackathon in Trier

Schüler des Humboldt-Gymnasiums waren die Stars des zweitägigen digitalen Healthcare Hackathons der Stadt Trier. Zum Thema „Digitalisierung in der Gesundheitswirtschaft“ räumten sie in Konkurrenz zu den meist älteren Teilnehmern nicht nur den von der städtischen Wirtschaftsförderung gestifteten Nachwuchspreis ab, sondern auch den Sonderpreis der IKK Südwest in Höhe von 500 Euro für ihre App „Inrooplan“, einen Raumplaner an Schulen in Corona-Zeiten. Jurymitglied und IKK-Regionaldirektor Ulf Wolfs überreichte den Preis.

Die Teilnehmer „hackten“ vom heimischen Bildschirm aus, nur die Siegerehrung fand vor Ort statt. Am ersten Veranstaltungstag hatte Lars Poppe, Referent Pflege der IKK Südwest, sich als Mentor für die programmierenden Gruppen betätigt: „Die Kooperation mit dem Netzwerkpartner der Arbeitsgruppe Pflege per Webkonferenz war hoch spannend. Im Ergebnis sind interessante und innovative Lösungen entworfen und vorgestellt worden.“ Der Healthcare Hackathon wurde unterstützt von Trierer Unternehmen, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen sowie Hochschulen und der Uni.

Tortenkunst auf höchstem Niveau



Traditionell werden Meisterbriefe im Rahmen einer großen Feierlichkeit an die jungen Meister übergeben. Und auch wenn Corona einen solch feierlichen Rahmen in diesem Jahr nicht zulässt, war es der Handwerkskammer Koblenz trotzdem ein Anliegen, ihre Besten zu ehren. Aus diesem Grund trafen sich Ralf Hellrich (l.), Hauptgeschäftsführer der HwK Koblenz, Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, und Ulf Wolfs (r.), Regionaldirektor der IKK Südwest, mit Franka Rössel, die ihre Meisterprüfung zur Konditorin als Beste des Vorbereitungslehrganges abgeschlossen hat. Die Konditorin, die sich bereits mit einer Schoko-Manufaktur selbstständig gemacht hat, wurde mit einem Wellness-Gutschein in Höhe von 300 Euro ausgezeichnet und erhielt von Ulf Wolfs eine Einladung in die Gesundheitsmanufaktur Koblenz.



AC/DC

und gesunde Ernährung

Dunkler Anzug, Businesshemd, dezenter Schlips: Christoph Gallenstein achtet im geschäftlichen Alltag gern auf gepflegte Garderobe. Für den Bezirksleiter der IKK Südwest ist dieses akkurate Auftreten eine Selbstverständlichkeit. Dass er in der Freizeit den Krawattenknoten durchaus mal lockert, mag man ihm daher nicht verdenken. Dann streift sich der gebürtige Saarländer am liebsten ein AC/DC-Shirt über und dreht die Anlage auf. „Ich bin seit früher Jugend begeisterter Hardrock-Fan“, verrät Gallenstein schmunzelnd. Ob ZZ Top, Iron Maiden oder Led Zeppelin: Laut muss die Musik sein.

Seit knapp einem Jahr ist Christoph Gallenstein als Bezirksleiter der IKK Südwest tätig und betreut in dieser Funktion rund 3.000 Firmen- und Privatkunden in der Region Koblenz. Eine Aufgabe, die der zweifache Familienvater mit Engagement und Leidenschaft anpackt.

Ihr Ansprechpartner in der Region Koblenz:

-  Christoph Gallenstein,
Bezirksleiter
-  02 61/89 96-7131
01 60/7 41 97 46
-  christoph.gallenstein@ikk-sw.de

„Die IKK Südwest ist eine bodenständige Krankenkasse, die großen Wert auf individuelle Beratung und regionale Nähe legt“, betont er. Auch die Verbundenheit zum Handwerk kommt Gallenstein sehr entgegen: So hat er in seiner Jugend eine Ausbildung zum Modelltischler absolviert.

Natürlich stehen Gesundheit und Prävention, zwei der Kernthemen der IKK Südwest, auch in Christoph Gallensteins Privatleben im Fokus. „Ich treibe regelmäßig Sport, trainiere im Fitnessstudio und wandere gern durch die Natur – am liebsten in den Alpen oder über den Rheinsteig bei Koblenz.“ Auch in Sachen Ernährung lebt Gallenstein bewusster denn je. „Auf Fleischprodukte wie Schnitzel, Bratwurst oder Gulasch verzichte ich mittlerweile komplett. Stattdessen esse ich mehr frisches Gemüse, Fisch und Obst. Das gibt mir die nötige Power.“ Aktuelles Lieblingsgericht des Hobbykochs: Lachs-Spinat-Tortellini!



Gesund voran mit „Fit Forst Fun“

Prävention im grünen Bereich: Auch in den Wäldern des Saarlandes wird Betriebliches Gesundheitsmanagement gelebt. Der SaarForst Landesbetrieb geht dabei mit gutem Beispiel voran und realisiert gemeinsam mit der IKK Südwest eine Vielzahl effektiver BGM-Maßnahmen.

Um zwölf gebacken gess“, sagt man im Saarland. Um Punkt 12 wird gegessen. Im ganzen Land? Nein! Denn in einem Waldgebiet vor den Toren Saarbrückens bleibt die Küche diesmal kalt. Statt Lyoner, Pizza oder Pasta stehen heute Walking und Gymnastik auf dem Plan. Ortstermin beim SaarForst Landesbetrieb (SFL). Mehrmals pro Woche verabreden sich hier eine Handvoll Mitarbeiter zur bewegten Mittagspause. Begleitet von zwei Bürohunden, den Springer-Spaniels Wilma und Paula, drehen die Angestellten ihre Runden durch Wald und Flur, dehnen und strecken sich, machen Kniebeugen und Liegestützen, genießen die frische Luft, tanken neue Energie. Das gemeinsame Work-out im grünen Bereich ist eines der zentralen Bausteine des Gesundheitsprogramms „Fit Forst Fun“, das der SFL seit drei Jahren in Kooperation mit der IKK Südwest mit Leben füllt.

„Anfangs reagierten viele Mitarbeiter noch durchaus skeptisch und verhalten“, erinnert sich Ingrid Schmiedel. Als BGM-Beauftragte des SFL ist sie federführend

verantwortlich für die gesundheitsförderlichen Maßnahmen – und hat von Anfang an die Notwendigkeit erkannt, den rund 40 Büroangestellten und knapp 150 Forstarbeitern jeweils eigene, ganz unterschiedliche Gesundheitsangebote zu machen.

„Wer den ganzen Tag bei Wind und Wetter mit schweißtreibenden Holzfällarbeiten beschäftigt ist, dem braucht man nicht noch ein zusätzlich körperlich anspruchsvolles Work-out anzubieten“, erklärt Schmiedel. So wurden die Maßnahmen von Anfang an in die Mitarbeitergruppen „Büro“ und „Wald“ unterteilt.



Die BGM-Beauftragte des SaarForst Landesbetriebs Ingrid Schmiedel

Um die Gesundheit der körperlich stark beanspruchten Forstarbeiter zu fördern, wandte sich Ingrid Schmiedel zunächst an Prof. Dr. Georg Wydra, den Leiter des Arbeitsbereiches Sport- und Gesundheitspädagogik an der Universität des Saarlandes. Drei Masterstudenten entwickelten daraufhin im Rahmen ihrer Masterarbeiten



Hans-Albert Letter,
Leiter des SaarForst Landesbetriebs

„BGM hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil unserer Unternehmenskultur entwickelt.“

für die SaarForst-Belegschaft das Präventionsprogramm „Fit Forst Work“, das mittlerweile in sechs von 33 Revieren umgesetzt wird. Hier nahmen die Sportwissenschaftler zunächst Knie, Hüfte und Schulter jedes einzelnen Forstarbeiters unter die Lupe. Zeigten sich muskuläre Defizite, so wurde mit gezielten Trainingsprogrammen entgegengewirkt und die Körperhaltung verbessert, Schmerzen und Beschwerden gelindert.

Die erste aktive Phase ist mittlerweile abgeschlossen, die Ergebnisse wurden am Sportwissenschaftlichen Institut der Saar-Uni ausgewertet. Zugleich wurde entschieden, das Programm vorerst um ein Jahr zu verlängern.

Anders das BGM-Programm „Fit Forst Fun“, das speziell auf die Arbeitswelt der Bürobelegschaft zugeschnitten ist. Dabei werden im Laufe eines halben Jahres jeweils sechswöchige Module zu den Themen „Ernährung“, „Mobilisieren und Dehnen“, „Kräftigung“, „Achtsamkeit“ und „Entspannung“ angeboten. Auch wurde eine individuelle Haltungsdiagnostik durchgeführt, um den Mitarbeitern etwaige Defizite im Bewegungsapparat aufzuzeigen. Besondere Highlights bilden Aktionstage, beispielsweise zum Thema „Wie ticken wir?“. Hier gab es bereits interessante Vorträge vor Ort zu den Themen „Generationsmix im Unternehmen“, „Welcher Entspannungstyp bin ich?“ und „Welcher Biostrukturtyp ist mein Kollege?“. Dieses Rahmenprogramm dient dazu, das kommunikative Miteinander zu stärken und Stress aus dem Berufsalltag zu nehmen.

Seit April 2017 kooperieren der SaarForst Landesbetrieb und die IKK Südwest in Sachen BGM. „Seitdem haben wir gemeinsam viel auf den Weg gebracht“, betont IKK-Gesundheitsberaterin Silvia Meißner. „Die Belegschaft legt heute ein wesentlich größeres Augenmerk auf gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, ein positives Betriebsklima und Teamgeist. Wir von der IKK Südwest sehen uns bei all diesen Aktivitäten als Initiator und Motivator.“ Das kann auch Hans-Albert Letter, der Leiter des Landesbetriebs, unterschreiben: „BGM hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil unserer Unternehmenskultur entwickelt.“

Derweil tüfteln SaarForst und IKK Südwest in gemeinsamen Gremien und Arbeitskreisen schon fleißig an weiteren Aktionen. „Wir haben noch viele Ideen“, so Ingrid Schmiedel. „Schließlich möchten wir, dass es unseren Mitarbeitern gut geht. Daher sehen wir uns als Begleiter unserer Belegschaft auf dem Weg zu einem gesunden Arbeiten. Heute und auch in der Zukunft.“

Haben Sie Fragen?

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch. Über unsere kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.



0800/0 119 000

www.bgm.ikk-suedwest.de

„Meine wichtigste Baustelle: die eigene Gesundheit“

Bei der Arbeit: Straßenbau-Polier Markus Kredinger hantiert mit schwerem Gerät

Dem Rückenschmerz gezielt zu Leibe rücken: Straßenbau-Polier Markus Kredinger aus Trier achtet dank umfangreicher BGM-Maßnahmen seines Arbeitgebers jetzt bewusster auf den eigenen Körper.

Bordsteine einbauen, Straßen asphaltieren, Gehweg pflastern, Erdkabel verlegen, Kanalgräben ziehen. Keine Frage: Wer im Straßenbau tätig ist, muss anpacken können. Quasi bei jeder Witterung – Sommer wie Winter – gehen die Arbeiter mit Bagger, Radlader, Walzen, Schaufeln und Rüttelplatten ans Werk. Nicht selten werden auch mal 100-Kilo-Betonblöcke von Hand hochgewuchtet.

Lärm, Termindruck, körperliche Schwerstarbeit: All das kennt auch Markus Kredinger (47). Seit 25 Jahren arbeitet der Straßenbau-Polier für die Unternehmen Köhler Straßenbau und Köhler Sonderbau, einen 110-Mann-Betrieb im Süden Triers.

Der Job macht ihm Spaß, nur dass die schweren Lasten ihm irgendwann „auf die Knochen“ gehen, das konnte sich Markus Kredinger lange Zeit nicht vorstellen. Schließlich



Dehnen, beugen, strecken: Im Rahmen des BGM zeigt IKK-Gesundheitsberaterin Pamela Mauer Markus Kredinger, wie sich Rückenschmerzen lindern lassen

fühlte sich der Straßenbau-Fachmann sein Leben lang topfit, lief regelmäßig sogar Marathon.

Mit Anfang 40 bemerkte er jedoch, dass seine unteren Lendenwirbel immer öfter Probleme bereiteten. Aber anstatt einen Orthopäden zu konsultieren, versuchte Markus Kredinger, den stechenden Rückenschmerz lieber mit Salben, Wärmepflaster und heißen Bädern in den Griff zu bekommen. Mit mäßigem Erfolg.

Bis sein Arbeitgeber vor sechs Jahren gemeinsam mit der IKK Südwest ein umfassendes Programm zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement auf den Weg brachte. Nach einer ersten eingehenden Mitarbeiterbefragung gründete sich ein Steuerkreis Gesundheit. Es folgte ein erster großer Aktionstag mit zahlreichen Check-ups. Im nächsten Schritt bot der Betrieb Gymnastikkurse, Lauftreffs, Gesundheitsvorträge mit prominenten Referenten, Nichtrauchertrainings, Kooperationen mit Fitnessbetrieben und Anti-Stress-Workshops an.

Für Frank Barthel, Geschäftsführer der Köhler Straßenbau GmbH & Co. KG, durchaus zielführende Maßnahmen: „Die Belegschaft ist unser wichtigstes Kapital. Wenn wir Erkrankungen vorbeugen, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessern und die Gesundheitspotenziale unserer Mitarbeiter stärken, profitieren alle davon.“ Bauleiter Jörg Neumann kann das bestätigen: „Die Krankenstände sinken, das Betriebsklima wird besser. Wir erhalten sogar



Bauleiter Jörg Neumann (l.) und Geschäftsführer Frank Barthel fördern die Gesundheit ihrer Belegschaft

Auszeichnungen als attraktiver Arbeitgeber der Region. Ein besseres Marketing kann man sich kaum wünschen.“

Markus Kredinger nimmt derweil mit Begeisterung an verschiedenen Maßnahmen teil – mit Unterstützung der IKK Südwest in Person von Gesundheitsberaterin Pamela Mauer. Neben regelmäßigen IKK-Kursen wie „Rückenfit“ und „Progressive Muskelentspannung“ hat er sogar das Thema „Yoga“ für sich entdeckt. Gemeinsam mit zehn Kollegen rückt er allwöchentlich nach Feierabend etwaigen Muskelungleichgewichten mit gezielten Dehn- und Streckübungen zu Leibe. All das hilft auch zu entschleunigen, zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Die Kreuzschmerzen sind nahezu verschwunden. Kredinger: „Erst mit den BGM-Maßnahmen der IKK Südwest ist mir so richtig bewusst geworden, dass man den eigenen Körper wie eine Baustelle behandeln sollte. Auch in Sachen Gesundheitsvorsorge gibt es immer was zu tun.“

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-Webseite einfach und schnell informieren.

 0800/0 119 000
 www.bgm.ikk-suedwest.de

Pflege gestalten – Gesundheit erhalten

Die Themen „Gesundheitsförderung“ und „Prävention“ gewinnen gerade in Pflegeeinrichtungen immer mehr an Bedeutung. Nicht nur für Pflegekräfte, auch für die Pflegebedürftigen vor Ort hält die IKK Südwest eine Menge innovativer Gesundheitsangebote bereit. Ganz neu im Programm: Tablets für mehr Aktivität und Lebensfreude im Seniorenheim.





Pflegekräfte am Limit“, „Keine Zeit für Menschlichkeit“, „Pflege im Akkord“ – die Schlagzeilen über die Arbeitsbedingungen in der Pflege zeichnen seit Jahren im Wesentlichen dasselbe düstere Bild. Die Arbeitsbelastungen sind hoch, die Personaldecke oftmals dünn. Rund 307.000 Pflegekräfte, so hat das Institut der deutschen Wirtschaft errechnet, werden bis zum Jahr 2035 in der stationären Versorgung fehlen – eine Entwicklung, die durch den demografischen Wandel zusätzlich befeuert wird.

Dauerstress, Zeitdruck, schweres Heben, langes Stehen, Schichtdienste, hohe Verantwortung, fehlende Anerkennung beziehungsweise Wertschätzung: Immer öfter stoßen Pfleger an die Grenzen des Leistbaren. Überdurchschnittlich hohe Krankenstände sind die Folge, nicht selten kommt es zum sogenannten „Pflexit“, dem Ausstieg des Einzelnen aus dem Pflegeberuf. Darunter leiden letztlich auch die Pflegebedürftigen, die eigentlich auf ein gesundes und belastbares Pflegepersonal angewiesen sind.

Unterstützung für Pflegende und Pflegebedürftige

Um den offensichtlichen Missständen im Pflegealltag entgegenzuwirken, gilt es, die Arbeitsbedingungen in der Pflege grundlegend zu verbessern, beispielsweise durch verlässliche Dienstzeiten und gesundheitsfördernde Führung. Die IKK Südwest als starker Gesundheitspartner der Region kann hier wertvolle Dienste leisten. So hilft die Krankenkasse Pflegeeinrichtungen gezielt dabei, einerseits Strategien zu entwickeln, die der Gesundheit und dem Wohlergehen der Mitarbeiter zugutekommen, und andererseits, die Gesundheitspotenziale von Pflegebedürftigen zu fördern und, soweit möglich, zu erhalten.

„Pflege gestalten – Gesundheit erhalten“ – so heißt das Programm der IKK Südwest, das auf die Schaffung gesundheitsförderlicher Lebens- und Arbeitsbedingungen für Bewohner und Beschäftigte in teilstationären und stationären Pflegeeinrichtungen abzielt. Die Expertise und jahrelange Erfahrung der regionalen Krankenkasse im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention kann so auch im Bereich der Pflege nutzbar gemacht werden und den Pflegealltag für alle Beteiligten wirksam und nachhaltig erleichtern.

Supervisions-Hotline und Seminar für Führungskräfte

Ein Beispiel ist die Supervisions-Hotline, mit der die IKK Südwest Pflegekräfte dabei unterstützt, dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben. Das telefonische Beratungsangebot hilft beim Umgang mit Krisen der Bewohner, aber auch bei der eigenen Verarbeitung



IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth [3. v. r.], Carsten Clanget [r.], Geschäftsführer von Media4Care, Ruth Meyer [l.], Direktorin der Landesmedienanstalt Saarland, und Jörg Kiefer [2. v. l.], Regionaldirektor der IKK Südwest, zusammen mit dem Geschäftsführenden Direktor des St. Nikolaus-Hospitals in Wallerfangen Manfred Klein [4. v. r.], der die beiden Tablets für seine Einrichtung von Ministerin Monika Bachmann [3. v. l.] entgegennimmt

von Belastungen und Überforderungen. Die möglichen Themen sind breit gefächert und werden praxisnah bearbeitet, denn die Berater sind ausschließlich Experten mit klinischer Erfahrung.

Für Führungskräfte bietet die IKK Südwest das Seminar „Gesundes Führen in der Pflege“ an, das sowohl online als auch im Rahmen einer Präsenzveranstaltung absolviert werden kann. Im Vordergrund steht dabei, den Einfluss der Führung auf die Gesundheit und Leistung der Mitarbeiter sowie das eigene Führungsverhalten zu reflektieren und das Thema „Gesundheit“ aktiv und bewusst gegenüber den Mitarbeitern vorzuleben. Angesichts eines oftmals stressigen Pflegealltags eine Herausforderung, die es zu bewältigen gilt.

Qualifizierung zum MAKS®-Therapeuten

Betreuungskräfte können sich überdies zu sogenannten MAKS®-Therapeuten ausbilden lassen. Entsprechende Qualifikationen bietet die IKK Südwest, gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner ClarCert, regelmäßig an. Bei MAKS® handelt es sich um eine wissenschaftlich fundierte, nicht-medikamentöse Gruppentherapie, in der Senioren mit leichter oder mittelschwerer Demenz in ihren motorischen, kognitiven, sozialen und alltagspraktischen Fähigkeiten gefördert werden. Im Rahmen der MAKS®-Therapie lernen die Senioren, ihren Alltag so selbstständig wie möglich zu bewältigen – und so die eigene Lebensqualität ein Stück weit zu verbessern. Ganz neu hat die IKK Südwest ein digitales Betreuungs-

programm für stationäre Pflegeeinrichtungen im Angebot. So können Pflegekräfte mithilfe von Tablets Senioren gezielt aktivieren und deren Ressourcen stärken.

Mit Tablets gegen Demenz und Einsamkeit

Über den 14-Zoll-Monitor der digitalen Helfer lassen sich über 700 selbsterklärende Inhalte abrufen, die präzise auf die Lebenswelten und Fähigkeiten der Senioren abgestimmt sind: Text- und Geräuschrätsel, lustige Rechenaufgaben, Bewegungs- und Gedächtnisübungen, Fotoalben, Videos, Gedichte, Märchen, Texte für gemeinsame Lesestunden und Volkslieder zum Mitsingen.

Das digitale Betreuungsprogramm, das die Berliner Softwareschmiede Media4Care gemeinsam mit Medizinerinnen, Psychologen, Pflegekräften und Angehörigen demenziell erkrankter Senioren entwickeln ließ, erweist sich mit seinen großen Texten, einfachen Symbolen und klaren Farben als überaus benutzerfreundlich, barrierefrei und leicht verständlich. Ein Multimedia-Tool mit therapeutischem Effekt: Denn die zahlreichen interaktiven Inhalte fördern neben der körperlichen und geistigen Fitness ganz gezielt die soziale Kompetenz der Bewohner – völlig gleich, ob das Gerät allein, in der Gruppe oder im Zusammenspiel mit Angehörigen oder Pflegekräften genutzt wird.

Ein entscheidender Vorteil für die Mitarbeiter der Pflegeeinrichtung: Auf den Tablets können individuelle Profile der Heimbewohner angelegt werden. So sieht die Betreuungskraft auf einen Blick, welche Übungen bereits



Mit den von der IKK Südwest zur Verfügung gestellten Tablets können die im Alten- und Pflegeheim St. Nikolaus-Hospital betreuten Senioren ohne Hürden interagieren

gemacht wurden und welcher Schwierigkeitsgrad jeweils absolviert wurde. Somit kann das Fachpersonal nahtlos an vorangegangene Betreuungseinheiten anknüpfen.

Ein weiterer Mehrwert, der sich aus der Nutzung der Tablets für die betreuten Senioren ergibt: Sie helfen gegen Einsamkeit. Gerade in Corona-Zeiten, in denen es vor allem darum geht, Risikogruppen vor einer lebensbedrohlichen Virusinfektion zu schützen, erweist sich das digitale Endgerät als „Tor zur Außenwelt“. So lassen sich mittels Videotelefonie soziale Distanzen zu Angehörigen und Freunden überwinden.

Großes Potenzial digitaler Gesundheitsförderung in der Pflege

Astrid Potdevin, Referentin Gesundheitsförderung der IKK Südwest, ist von dem großen Potenzial technologiegestützter Betreuungsangebote im Bereich der Altenpflege überzeugt: „Mit dem digitalen Betreuungsprogramm können die körperliche Aktivität, die kognitiven Ressourcen und die psychosoziale Gesundheit der Bewohner in Pflegeeinrichtungen gefördert werden. Die Tablets sind barrierefrei zu bedienen und lassen sich einfach in den Pflegealltag integrieren, wovon auch die Betreuungskräfte profitieren.“

Auch IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth steht hinter dem innovativen Betreuungskonzept: „Es zeigt sich, dass digitale Trainingsprogramme präventive und gesundheitsförderliche Wirksamkeit erzielen – daher

müssen wir auch in der Gesundheitsförderung betagter Menschen digitaler denken als bisher.“

Mit Monika Bachmann, der Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Saarlandes, und Prof. Dr. Kristina Sinemus, der hessischen Ministerin für Digitale Strategie und Entwicklung, erfährt die IKK Südwest auch Unterstützung vonseiten der Politik bei ihrem Projekt. „Es freut mich, dass wir mit unserem neuartigen Betreuungsprogramm für Senioren einen echten Mehrwert im so herausfordernden Pflegealltag leisten können“, so Loth.

Die IKK Südwest stellt interessierten Pflegeeinrichtungen in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland jeweils zwei Tablets von Media4Care inklusive aller Programminhalte ab sofort bis Ende des Jahres kostenfrei zur Verfügung.

Ihre Anfrage richten Sie an:



Astrid Potdevin,
Referentin Gesundheitsförderung
06 81/9 36 96-1022
astrid.potdevin@ikk-sw.de

Nah an den Kunden – selbst in Zeiten von Corona



Außendienst trotz Corona? Da gibt es mehr zu beachten als „Maske auf“, „Ellbogen-Begrüßung“ und „Hände waschen“. 360° war mit Dany Müller, Bezirksleiter der IKK Südwest, im Juli in Saarlouis unterwegs.

Bis vor Kurzem war Dany Müller quasi ständig auf Achse – aus gutem Grund: „Kundennähe war und ist das A und O in meinem Beruf“, betont der 29-jährige Gesundheitsfachwirt. „Und dazu gehört für mich in erster Linie der persönliche Kontakt, das vertrauensvolle Vier-Augen-Gespräch.“ In diesem Zusammenhang war es bis dato selbstverständlich, dass sich der IKK-Bezirksleiter täglich hinters Steuer seines Autos schwang, um Firmenkunden der IKK Südwest im Landkreis Saarlouis persönlich aufzusuchen. 25.000 Kilometer pro Jahr kamen da locker zusammen, um Handwerksbetrieben, Pflegeeinrichtungen, Kitas, Baufirmen, Anwaltskanzleien, Autozulieferern und Behörden die Vorteile eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements näherzubringen.

Dann kam Corona, die 21 Geschäftsstellen der IKK Südwest wurden für sieben Wochen geschlossen, Homeoffice wurde wie in vielen anderen Unternehmen zum Alltag. Auch Dany Müller schaltete Anfang März



Bezirksleiter Dany Müller und Jan Zwetsch, Leiter des IKK Südwest-Kundencenters in Saarlouis, im Austausch mit Alex Zimmer und Andreas Nadler von formverliebt (v. l.)

„komplett in den Online-Modus“, wie er berichtet. Für den überzeugten Außendienstler damals eine völlig neue Situation. „Aber Krisen sind da, um den damit verbundenen Widrigkeiten ins Auge zu blicken, flexibel zu reagieren und für seine Kunden erreichbar zu bleiben“, so Müller. Gesagt, getan: Per Mail, Telefon, Video-Call oder Online-Meeting hielt Dany Müller fortan Kontakt zu Kunden und Mitgliedern der IKK Südwest.

Mal veranschaulichte er mittels PowerPoint-Präsentation, wie sich BGM in ein Unternehmen implementieren lässt, mal beantwortete er Fragen rund um die Angebote und Leistungen der IKK Südwest, mal erklärte er, was in Sachen Online-Krankenschein oder Kurzarbeit zu beachten ist.

In Einzelfällen setzte sich Dany Müller dennoch ins Auto. Vor allem, wenn sich Probleme nur im persönlichen Vier-Augen-Gespräch lösen ließen. Als beispielsweise ein älterer, kranker Versicherter ohne Internet-Anschluss Probleme mit seinem Antrag auf Krankengeld hatte, war es für den Bezirksleiter selbstverständlich hinzufahren, um bei der Erledigung der nötigen Formalitäten zu helfen.

„Überhaupt waren wir als Krankenkasse schnell und unbürokratisch für unsere Kunden und Mitglieder zur Stelle“, resümiert Dany Müller. Mit umfänglichen Tipps und Infos, mit individuellen Beratungen, aber auch bei finanziellen Engpässen. So konnten Solo-Selbstständige, denen wegen des plötzlichen Lockdowns „von heute auf morgen“ die Einnahmen weggebrochen waren, bei der IKK Südwest Reduzierungen ihrer Beitragszahlungen in

Anspruch nehmen. All dies geschah zeitnah, transparent und völlig unkompliziert.

Indessen ist Dany Müller schon wieder mit dem Auto zu Kunden unterwegs. Diesmal geht's zu formverliebt, einer Werbeagentur, die sich Anfang des Jahres in Saarlouis neu angesiedelt hat. Mit ihm vor Ort ist Jan Zwetsch, Leiter des Kundencenters der IKK Südwest in Saarlouis. Für die beiden geht es los mit der obligatorischen Begrüßung – diesmal natürlich per Ellbogen-Check.

Thema bei diesem Termin ist Betriebliches Gesundheitsmanagement, denn die Agentur-Chefs Alex Zimmer und Andreas Nadler sind sich einig: „Wir wollen dafür sorgen, dass unsere Belegschaft auch weiterhin fit, gesund und motiviert ans Werk geht. In einer kreativen Branche wie unserer ist das besonders wichtig.“ Maßnahmen in Sachen „Arbeitsplatz-Analyse“, „Fit for Work“ und „Gesunde Ernährung“ – ursprünglich fürs Frühjahr geplant – können nun endlich abgestimmt und nachgeholt werden.

Ihr Ansprechpartner im Landkreis Saarlouis:



Dany Müller,
Bezirksleiter
☎ 0 68 31/8 94-3332
☎ 01 51/62 42 67 72
✉ dany.mueller@ikk-sw.de

Praktikum ist nicht gleich Praktikum

Sie möchten Schüler und Studierende als Praktikanten beschäftigen? Dann gilt es, besondere Regelungen in der Sozialversicherung zu beachten. Ihr persönlicher Firmenkundenberater unterstützt Sie gerne dabei, den richtigen Versicherungsstatus zu ermitteln.



Viele Unternehmen geben jungen Menschen die Möglichkeit, in Branchen und Berufe reinschnuppern. In zahlreichen Studiengängen sind Praktika sogar vorgeschrieben. Der Sammelbegriff „Praktikum“ ist allerdings zu ungenau, wenn es um das Thema „Sozialversicherung“ geht, denn nicht jedes Praktikum wird hier gleich behandelt.

Zu prüfen, ob es sich im jeweiligen Fall um einen sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten, einen Minijobber oder einen nichtmeldepflichtigen Praktikanten handelt, obliegt einzig und allein dem Arbeitgeber. Geht dabei etwas schief, kann es unter Umständen, zum Beispiel im Rahmen einer Betriebsprüfung, zu Nachforderungen von Sozialversicherungsbeiträgen kommen. Aber das muss nicht sein.

Die Firmenkundenberater der IKK Südwest helfen Ihnen, den Durchblick im „Versicherungsdschungel“ zu behalten. Damit Sie in Sachen Praktikum in jedem Fall rechtlich auf der sicheren Seite sind!

Praktikanten: Auf diese Kriterien sollten Sie achten

Sind Praktikanten sozialversicherungspflichtig oder nicht? Eine Frage, die sich nur schwer in einem Satz beantworten lässt. Grundsätzlich wird zwischen Pflichtpraktikum und freiwilligem Praktikum unterschieden:

1. Das Pflichtpraktikum

Diese Form des Praktikums betrifft zumeist Studierende oder Schüler. Im Rahmen des Studiums ist das Zwischenpraktikum in klar definierter Dauer fester Bestandteil der Ausbildung. In diesem Fall bleibt die Universität oder Schule „Hauptarbeitgeber“ des Praktikanten. Dadurch hat der Praktikant weder Anspruch auf Urlaub noch Entgelt.

Genauer hinsehen sollten Sie jedoch, wenn es sich um ein verpflichtendes Vor- oder Nachpraktikum handelt. Sofern der Student noch nicht beziehungsweise nicht mehr immatrikuliert ist, besteht Sozialversicherungspflicht in allen



Zweigen, sofern ein Entgelt gezahlt wird. Die Höhe der abzuführenden Beiträge orientiert sich dabei am gezahlten Lohn. Wird kein Entgelt gezahlt beziehungsweise ist das Vor- oder Nachpraktikum nicht in der Studien- oder Prüfungsordnung vorgeschrieben, treten andere gesetzliche Regelungen ein. Ihr persönlicher Firmenkundenberater berät Sie gerne.

2. Das freiwillige Praktikum

Absolviert ein Studierender in Ihrem Betrieb ein freiwilliges, bezahltes Praktikum, werden grundsätzlich Sozialabgaben fällig. Verdient der Student nicht mehr als 450 Euro pro Monat, zahlen Sie als Arbeitgeber zwar eine Pauschale an die Krankenversicherung, jedoch nicht an die Rentenkasse. Erhält der Studierende kein Entgelt für sein freiwilliges Praktikum, brauchen Sie auch keine Sozialversicherungsbeiträge abzuführen. Das Gleiche gilt für Schülerpraktika, die zumeist als Orientierungshilfe zur Berufswahl gedacht sind. Das einmalige „Taschengeld“, das dem Jugendlichen als Anerkennung üblicherweise gezahlt wird, unterliegt nicht der Sozialversicherungspflicht.

Junge Menschen, die nach ihrem Schulabschluss ein bezahltes Praktikum in Ihrem Betrieb absolvieren möchten,

zum Beispiel um die Wartezeit auf einen Ausbildungsplatz zu überbrücken oder in den Beruf reinzuschmecken, werden sozialversicherungsrechtlich wie reguläre Arbeitnehmer behandelt. Je nach Verdienst sind sie dann als geringfügig Beschäftigte (bis 450 Euro monatlich) oder Beschäftigte im Niedriglohnbereich einzustufen.

Nicht nur beim Thema Praktikum, auch bei studentischen Beschäftigungsverhältnissen gibt es einiges zu beachten. Anschauliche Beispiele und Erläuterungen zur versicherungsrechtlichen Beurteilung stellen wir Ihnen auf unserer Internetseite www.ikk-suedwest.de zur Verfügung. Unter dem **Webcode 594** können Sie sich umfassend informieren.



Sie haben Fragen zum Thema „Beschäftigung von Praktikanten“? Ihren persönlichen Firmenkundenberater finden Sie unter: www.ikk-suedwest.de, Webcode 20542



**GESUNDHEIT FÜR
IHR UNTERNEHMEN.**

Jetzt aktiv werden und vorbeugen!

PRÄVENTION



MARINA TREMMEL

Gesundheitsberaterin

Gesundheit beginnt, bevor man krank ist. Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach: Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter braucht Ihr Engagement. Wir unterstützen Sie dabei – mit individuellen Gesundheitsleistungen.

Jetzt alle Angebote entdecken unter
bgm.ikk-suedwest.de

ikk
Südwest

JOBaktiv
Betriebliches Gesundheitsmanagement