

360°

6 | TITELTHEMA

Länger leben leicht gemacht

Dr. Eckart von Hirschhausen
gibt Tipps für einen
gesunden Alltag

8 | **Alles klar
dank Seminar**

Die Jahreswechselfseminare 2019/2020
der IKK Südwest

28 | **Gesunde
Mittagspause**

Interview mit
Ernährungsexpertin
Dr. Anne Fleck

INHALT

6 | TITELTHEMA

Länger leben leicht gemacht

Dr. Eckart von Hirschhausen gibt Tipps für einen gesunden Alltag



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.), Martin Reinicke (Red.), Torsten Nenno (Red.), Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

TEXTE: MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.maltha-media.de, IKK Südwest

LAYOUT & GRAFIK: Jagg – Idee & Identität • Martin Maier • www.jagg.saarland

GESTALTUNG: FBO GmbH • Marketing und Digitales Business
Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

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: Titelfoto Hirschhausen: Steffen Jänicke • S. 2 Foto Hirschhausen: Tim Ilkens, Foto Seminar: Michael Schild • S. 3 Foto Marienhaus Hetzelstift: Michael Schild, Foto Dr. Anne Fleck: Dr. Anne Fleck, Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest • S. 4 Gruppenbild: IKK Südwest • S. 5 Foto Videotelefonie: Michael Schild • S. 6 Foto Hirschhausen: Steffen Jänicke • S. 7: Foto Live-Auftritt: Dennis Breisinger • S. 8 Foto: Michael Schild • S. 9 Foto Seminar: Thomas Seeber, Foto Ehepaar und Theo Dörrenbächer: Michael Schild • S. 10/11 Grafik: Martin Maier, Gruppenbild: IKK Südwest • S. 12 Fotos: IKK Südwest • S. 13 Fotos: IKK Südwest • S. 14 Fotos: IKK Südwest • S. 15 Fotos: IKK Südwest, Grafik Gesundheitskarte: IKK Südwest • S. 16 Fotos: IKK Südwest • S. 17 Foto Hamsterrad: Shutterstock/Gualtiero Boffi, Gruppenbild: Maltha Media • S. 18 Fotos: IKK Südwest • S. 19 Gruppenbild: IKK Südwest • S. 20/21 Fotos: Michael Schild • S. 22 Foto: stock.adobe.com • S. 23 Foto: Shutterstock/GLRL • S. 24/25 Fotos: Michael Schild • S. 26 Grafik: Shutterstock/iDraw, Foto Gesundheitsberaterin: IKK Südwest, Foto J. Baier: www.manuelameyer.com • S. 27 Fotos: IKK Südwest • S. 28 Foto: Dr. Anne Fleck • S. 29: Buchtitel: Becker Joest Volk Verlag, Food-Motiv: Shutterstock/Timolina • S. 31: Grafik: Martin Maier, stock.adobe.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.

4 | Standpunkte:
Der Verwaltungsrat der IKK Südwest

5 | Bestens im Bilde: Die IKK Südwest setzt auf Videotelefonie

8 | Alles klar dank Seminar: Von den Arbeitgeberseminaren der IKK Südwest profitieren



10 | Auf einen Blick: Die Jahreswechselfseminare für Arbeitgeber in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland

ikk
Südwest

JOBaktiv
Betriebliches Gesundheitsmanagement

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

mehr Gesundheit in die Unternehmen und zu den Menschen in unserer Region zu bringen – das ist unser Ziel als Krankenkasse. Hierfür haben wir in dieser Ausgabe einen Ihnen sicher bekannten Fürsprecher gewinnen können: Dr. Eckart von Hirschhausen, der Sie bereits auf der Titelseite begrüßt hat. In seinem Artikel fasst er sieben einfache Tipps für ein gesünderes Leben zusammen – mehr dazu auf den Seiten 6 und 7.

Als Krankenkasse stehen wir aber natürlich auch für Verlässlichkeit und legen Wert auf vorausschauendes Handeln – und wollen damit für Sie als Arbeitgeber Ihr Partner in der Region sein. Diese Verlässlichkeit zeigt sich unter anderem in unseren Finanzplanungen, denn wir können schon heute stabile Beitragssätze für das nächste Jahr zusichern. Aber auch wenn es um Betriebliches Gesundheitsmanagement geht: Unsere Gesundheitsmanufakturen mit den persönlichen Ansprechpartnern in Kaiserslautern, Koblenz, Mainz und Wiesbaden sind Kompetenzzentren für nachhaltiges und systematisches BGM. Dieses Angebot werden wir weiter ausbauen, weitere Standorte sind in Planung.

Zum Schluss noch ein Tipp: Für den bald anstehenden Jahreswechsel bieten wir Ihnen unsere Jahreswechselseminare an. In den Seminaren informieren wir über wichtige Neuerungen in der Sozialversicherung, die es ab dem 1. Januar zu beachten gilt. Wo ein Jahreswechselseminar in Ihrer Nähe stattfindet und wie Sie sich anmelden können, erfahren Sie ab Seite 8.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer neuen 360°.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

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

20 | Stressfrei durch den Kita-Alltag: Wie Erzieherin Martina Schmidt ein drohendes Burn-out abwenden konnte

22 | Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Pflege

24 | So wirkt BGM im Pflegeberuf: Reportage im Marienhaus Klinikum Hetzelstift in Neustadt/Weinstraße



26 | Psychische Gefährdungsbeurteilung: Die IKK Südwest hilft

27 | Die Gesundheit der Mitarbeiter im Blick: Der Gesundheitsbericht gibt Aufschluss

28 | Tipps für die gesunde Mittagspause: Interview mit Gesundheitsexpertin Dr. Anne Fleck



30 | Fließender Übergang: Wichtige Reformen in Sachen Midijobs



„Solidarische Krankenversicherung ohne ehrenamtliche Selbstverwaltung undenkbar“

Normalerweise finden die Mitgliederversammlungen des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen nur alle sechs Jahre statt – die nächste wäre eigentlich erst 2023 fällig gewesen. Doch anlässlich der Entwürfe des Faire-Kassenwahl-Gesetzes und MDK-Reformgesetzes sahen sich die Vertreter der Krankenkassen im September zu einer außerordentlichen Sitzung in Berlin gezwungen.

Unser Verwaltungsratsvorsitzender Rainer Lunk nahm mit dem arbeitgeberseitigen Verwaltungsratsmitglied Winfried Burger am 26. September an der außerordentlichen Mitgliederversammlung teil. Gemeinsam mit den Arbeitgeber- und Versichertenvertretern aller gesetzlichen Kassen positionierte sich die Delegation der IKK Südwest gegen die geplanten Eingriffe in die Selbstverwaltung, die durch die beiden Gesetze eintreten würden. Gesundheitsminister Jens Spahn, der die Entwürfe zu vertreten hat, stellte sich der kontroversen Diskussion.

Aktuell sind die Gremien der Selbstverwaltung paritätisch mit Vertretern von Arbeitgebern und Versicherten besetzt. Herausforderungen und Problemstellungen werden im Dialog gelöst, wodurch Ergebnisse entstehen, die Versicherten sowie Arbeitgebern gleichermaßen und damit der gesamten Solidargemeinschaft zugutekommen. Ein System, das seit vielen Jahren dazu führt, dass Deutschland eins der besten Gesundheitssysteme hat – und das ebenfalls einen großen Anteil am sozialen Frieden hat. Die geplanten Eingriffe in die Selbstverwaltung gefährden ein funktionierendes und bewährtes System massiv.

Am 9. Oktober 2019 hat das Kabinett das Fairer-Kassenwettbewerb-Gesetz (vormals Faire-Kassenwahl-Gesetz) verabschiedet. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn hat damit nach dem Protest der Selbstverwalter über alle Kassenarten hinweg den Versuch, die ehrenamtlichen Selbstverwalter auszuschließen, zurückgenommen. Das gemeinsame Vorgehen der Selbstverwalter war erfolgreich.



Gernot Kiefer, Stellvertretender Vorstandsvorsitzender des GKV-Spitzenverbands, Winfried Burger, Verwaltungsrat der IKK Südwest, Dr. Doris Pfeiffer, Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbands, Rainer Lunk, Vorsitzender des Verwaltungsrats der IKK Südwest [v. l.]

Die Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk (Arbeitgeberseite) und Ralf Reinstädtler (Versichertenseite) sind sich daher einig: „Die Selbstverwaltung der solidarischen Krankenversicherung muss gestärkt statt eingeschränkt werden. Dies ist eine erklärte Absicht im Koalitionsvertrag der Bundesregierung. Ein Verwaltungsrat ohne ehrenamtliche Selbstverwaltung ist für uns undenkbar. Die Selbstverwaltung kümmert sich um ausgewogene Entscheidungen im Sinne der Versicherten und Beitragszahler – unabhängig von politischen Konstellationen. Wir benötigen keine Entmachtungsversuche der Selbstverwaltung, sondern die notwendige Finanzreform muss ohne diesen Stolperstein umgesetzt werden. Anstelle politischer Machtfragen gehört die gute medizinische, pflegerische und therapeutische Patientenversorgung in den Mittelpunkt.“



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



Bestens im Bilde – dank Video-Chat

Vorteil durch Technik: Ihr IKK-Kundenberater besucht Sie gerne in Ihrem Büro oder im heimischen Wohnzimmer – ganz persönlich, per Videotelefonie! Das digitale Vier-Augen-Gespräch steht neuerdings auch Firmenkunden der IKK Südwest zur Verfügung.

Wie ist das Online-Formular im Fall der Lohnfortzahlung auszufüllen? Welche Zusatzleistungen bietet die IKK Südwest für meine Belegschaft und mich? Und was gilt es zu beachten, wenn ich einen Mitarbeiter ins Ausland entsende?

All dies sind typische Fragen, die täglich an den Firmenkundenservice der IKK Südwest in Saarbrücken gerichtet werden. Vieles lässt sich per E-Mail-Anfrage oder am Telefon klären. Wer es gern noch persönlicher hätte, der kann ab sofort ein Vier-Augen-Gespräch vereinbaren – per Video-Chat.

Ein moderner, schneller und kostenfreier Service Ihrer IKK Südwest! „Dabei verbinden wir die Vorteile digitaler Kommunikation mit der Atmosphäre eines persönlichen Treffens – getreu unserem Motto ‚regional – persönlich

– einfach“, betont Jörg Reichert, Teamleiter Firmenkundenservice. Der Clou: Während des Gesprächs können auch Formulare und Dokumente am Monitor aufgerufen und gemeinsam Schritt für Schritt besprochen werden. Effizienter, schneller und direkter geht’s nicht! Probieren Sie es doch einfach mal aus.



Videotelefonie: So geht’s!

Nutzen Sie wahlweise PC, Notebook, Tablet oder Handy. Das Gerät muss über ein Mikro, eine Kamera und Lautsprecher verfügen. Geeignete Betriebssysteme sind Windows, Android und iOS. Apple-Nutzer benötigen die App „Guest Access – Cisco Jabber“, Android-Nutzer verwenden Google Chrome. Achten Sie auf eine möglichst gute Internetverbindung und Bildqualität Ihrer Kamera.



Online einen Termin zur Videotelefonie vereinbaren:
www.ikk-suedwest.de
 Webcode 1455

TITELTHEMA

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Länger leben leicht gemacht

Sieben einfach geniale Gesundheitstipps:
Deutschlands bekanntester TV-Mediziner
Dr. med. Eckart von Hirschhausen verrät,
wie Sie und Ihre Mitarbeiter lange gesund
und glücklich bleiben.



- 1. BEWEGEN SIE SICH!** Ein ganz einfacher Trick, mehr Schritte in den Tag zu bringen, ist: Mobil telefonieren. Also wirklich mobil. Wenn ich längere Gespräche führe, gehe ich dabei um den Block. So kommt jeden Tag schnell eine halbe Stunde Bewegung zusammen. Dazu noch ein bisschen Krafttraining und Balancieren üben, fertig.
- 2. GÖNNEN SIE SICH PAUSEN** für das, woran Sie glauben. Ob ein Gebet, die Stille, das Meer, die Berge, Musik oder der lange Blick in eine Kerze. Was immer Ihre Art ist, sich innerlich mit sich verbunden zu fühlen und gleichzeitig mit etwas, was über uns hinausweist, ist Balsam für die Seele. Und wenn Sie sich damit schwer tun herunterzukommen: Es ist Übungssache.
- 3. GEHEN SIE IN DIE NATUR**, zu jeder Jahreszeit. Sie müssen keine Bäume umarmen, um zu spüren: Die Natur braucht uns nicht – wir brauchen die Natur. Und wenn wir wissen, wie wichtig etwas Grünes um uns herum ist, gehen wir auch liebevoller mit unserer Umwelt um.
- 4. WER NICHT GENIESST, WIRD UNGENIESSBAR.** Und: Nicht rauchen, nicht mehr Alkohol trinken, als einem guttut, und Übergewicht reduzieren lohnt sich in jedem Alter. Ich habe mit der „Hirschhausen-Diät“, den Essenspausen, entspannt 10 Kilo weg und fühle mich jünger als vor 5 Jahren.
- 5. SUCHEN SIE SICH VORBILDER:** Wer sind die coolsten 80-Jährigen, die Sie kennen? Fragen Sie erfahrene, weise und gütige Menschen, wie sie so geworden sind. Und was zählt. Und werden Sie selber langfristig zum Vorbild. Übrigens: Keiner, den ich gefragt habe, meinte: „Ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen.“
- 6. WAS KÖNNEN SIE WEITERGEBEN?** Gerade die zweite Lebenshälfte ist die Zeit, in der ich gesammeltes Wissen und Fähigkeiten weitergeben kann. Engagieren Sie sich. Ob in der Gemeinde, in einer Initiative, in einer demokratischen Partei – was ist Ihr Ding? Gibt es ein Vorschulkind in Ihrer Nähe, dem Sie vorlesen können? Das müssen nicht die eigenen Enkel sein. Verschenken Sie das Kostbarste, was Sie haben: Zeit! Kinder, denen früh vorgelesen wird, haben ein Leben lang mehr Freude am Lernen. Jede Stunde liebevoller Zuwendung und Anregung zählt.

- 7. Wie viel Zeit verbringen Sie mit Ihren Freunden?** Ich meine jetzt: analog. Machen Sie einen roten Kringel in Ihrem Adressbuch um die Menschen, mit denen Sie lachen, weinen und schweigen können. Das sind Ihre größten Schätze. Stellen Sie sich vor, Sie würden krank. Wen hätten Sie da wirklich gerne in der Nähe? Da fallen viele „Freunde“ weg. Konzentrieren Sie sich auf die roten Kringel, das hält gesund – auch in Krisenzeiten.



Hirschhausen live in der Region

Nach Glück, Liebe und Wundern widmet sich der Doktor der Nation dem größten Thema unserer Zeit: der Zeit selbst! Warum tickt die berühmte biologische Uhr und wie zieht man sie wieder auf? Alle wollen alt werden, aber keiner will alt sein. Leben Verheiratete länger oder kommt es ihnen nur so vor? Wissenschaftlich fundiert trennt Hirschhausen den Unsinn von dem, was das Leben tatsächlich lebenswert macht. Die Lebenserwartung ist gestiegen, aber auch die Erwartung ans Leben, an die Medizin, an die ewige Jugend. Wenn Dr. von Hirschhausen auf der Bühne einen Hausbesuch macht, lässt der Schmerz nach. So sicherlich auch in der Saarlandhalle in Saarbrücken, wenn der promovierte Mediziner dort am 22. Januar 2020 zur Sprechstunde bittet. Weitere Termine in der Region: Marburg (27. Januar 2020), Frankfurt (29. Januar 2020), Trier (27. April 2020), Koblenz (29. April 2020)



www.hirschhausen.com



*Können das Seminarwissen gut im Betrieb einsetzen:
Hildegard und Theo Dörrenbächer aus Illingen*

Alles klar dank Seminar

Endlich Durchblick im Paragrafendschungel: Hildegard und Theo Dörrenbächer aus Illingen (Saar) nehmen regelmäßig an den Arbeitgeberseminaren teil, die von der IKK Südwest kostenlos in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland angeboten werden. Ein toller Service, der vielen Firmenchefs schon jede Menge Geld und Behördenärger erspart hat.

Theo Dörrenbächer (56) nimmt präzise Maß, bevor er die Fichtenholzplatte vorsichtig durch die Fräse führt. Schon im nächsten Moment sprühen die Späne wie Funken durch die Luft. In der Werkshalle des Schreinermeisters ist Präzision gefragt. Schon ein einziger Millimeter kann entscheiden, ob sich das Werkstück beim späteren Einbau haargenau einfügt oder nicht.

Hier, in der 950 m² großen Werkstatt, ist Dörrenbächer ganz in seinem Element. Und dieses Element heißt: Holz. Die Schreinerei im saarländischen Illingen, ein 115 Jahre alter Familienbetrieb in vierter Generation, fertigt mit

ihren zehn Mitarbeitern täglich Küchen und Schränke, Empfangstresen und sonstige Spezialmöbel nach Kundenwunsch.

Keine Frage: In seinem Handwerk macht ihm niemand so leicht etwas vor. Zu lernen gibt es für Theo Dörrenbächer jedoch immer wieder einmal etwas Neues. So erst kürzlich, als die IKK Südwest zu ihrem unterjährigen Arbeitgeberseminar ins urige „Café Maria“ nach Stennweiler einlud.

Während der vierstündigen Veranstaltung stand vor allem das Thema Minijobs im Fokus. Ein Thema, das Theo Dörrenbächer und seiner Frau Hildegard (58) schon seit Jahren unter den Nägeln brennt. Denn als Firmenchefs müssen sie versicherungsrechtlich immer wieder aufs Neue gewissenhaft beurteilen, ob es sich bei dem jeweiligen Bewerber um einen sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten oder doch nur um einen Minijobber handelt. „Wenn man da als Arbeitgeber Fehler macht, steht man voll in der Haftung und wird vom Gesetzgeber zur Kasse gebeten“, so das Ehepaar. Zugegeben: ein komplexes Thema, bei dem so manche Stolperfalle lauert. Entsprechend erfreut zeigen sich die Dörrenbächers, als ihnen schon während des Seminars ein exakter Leitfaden ausgehändigt wird, der das Thema Minijobs verständlich erklärt.

Große Resonanz: Die Arbeitgeberseminare der IKK Südwest sind stets gut besucht



Theo und Hildegard Dörrenbächer mit IKK-Seminarleiter Michael Schneider



Aber nicht nur zu solchen Spezialthemen bietet die IKK Südwest Seminare an. Auch zu Neuerungen in der Gesetzgebung, die für Arbeitgeber relevant sind, informiert die Krankenkasse regelmäßig, und zwar immer zum Jahreswechsel. Michael Schneider, seit zehn Jahren Fachlehrer bei der IKK Südwest und Referent des Seminars in Stennweiler, erklärt: „Gerade in der Sozialversicherung kommen auf Arbeitgeber immer wieder Änderungen zu. Besonders zum Anfang eines neuen Kalenderjahres gelten viele neue Richtlinien und Grenzwerte.“ Daher stoßen die IKK-Seminare „Sozialversicherung zum Jahreswechsel“ auf ein beständiges Interesse in der Region.

Zwischen dem 25. November und 11. Dezember 2019 ist es wieder so weit: An insgesamt 38 Terminen an 30 verschiedenen Standorten in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland können sich Arbeitgeber über die Neuerungen in der Sozialversicherung informieren. Und das Beste: Die Seminare sind völlig kostenfrei! Mehr dazu auf Seite 10/11.

Aber in welchem Rhythmus empfiehlt sich eine Teilnahme an den Seminaren der IKK Südwest? Schneider: „Unsere unterjährigen Arbeitgeberseminare planen wir je nach Bedarf der von uns betreuten Interessenten. So kann es sein, dass ein bestimmtes Thema erst wieder in einigen Jahren angeboten wird. Eine jährliche Teilnahme ist daher sicherlich von Vorteil.“

Seit acht Jahren nehmen die Dörrenbächers regelmäßig an den Seminaren teil. „Wir sind ja ganz normale Mittelständler und kein Großkonzern. Und wenn man als Handwerksbetrieb weder eine eigene Rechtsabteilung noch eine Personalabteilung unterhält, wird es schon kompliziert, in dem Paragrafendschungel einigermaßen den Durchblick zu behalten“, erzählt Theo Dörrenbächer.

Bleibt die Frage, was die Seminare den Dörrenbächers bisher gebracht haben. „Wir sind in den letzten Jahren von Nachzahlungen verschont geblieben“, so das Ehepaar. Denn völlig gleich, wer den Betrieb in den letzten Jahren geprüft habe – ob Berufsgenossenschaft, Finanzamt oder Rentenversicherung –, nie habe es von behördlicher Seite Beanstandungen, Nachforderungen oder gar Geldbußen gegeben. „Offenbar haben wir bei den Veranstaltungen immer gut zugehört und dabei viel gelernt“, freut sich Hildegard Dörrenbächer.



Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz im IKK-Seminar „Sozialversicherung zum Jahreswechsel 2019/2020“:
www.ikk-suedwest.de
Webcode 20359



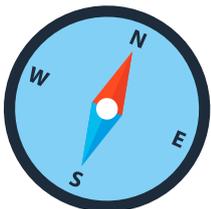
Um beim Seminarangebot der IKK Südwest auf dem neuesten Stand zu bleiben, empfehlen wir Ihnen den **IKK Newsletter für Unternehmen**.

Hier erhalten Sie in regelmäßigen Abständen unter anderem Updates zu regionalen Veranstaltungen der IKK Südwest. So entgeht Ihnen kein wichtiger Seminartermin mehr!

Einfach online unter www.ikk-suedwest.de, Webcode 2363, anmelden.

Die aktuellen Arbeitgeberseminare zum Jahreswechsel

EIN SERVICE IHRER IKK SÜDWEST



Kassel
4. Dezember

Gießen
6. Dezember

Wetzlar
5. Dezember

HESSEN

Fulda
3. Dezember

THÜRINGEN

Frankfurt
29. November

Hanau
2. Dezember



Unsere Referenten bei den Jahreswechselfseminaren (v. l.): Matthias Freis, Laura Werner, Ina Penth, Michael Feibel, Achim Lehberger, Stefanie Fichtel, Tom Müller, Sandra Maldener

IKK Südwest präsentierte das Thema BEM in Bad Kreuznach

Runder Tisch im Rathaus

Was tun, wenn Beschäftigte über Wochen oder gar Monate krankheitsbedingt ausfallen? In diesen Fällen setzen sich für gewöhnlich interne wie externe Fachleute



an einen runden Tisch, um gemeinsam Lösungswege für den Langzeiterkrankten zu erarbeiten. Wie ein solches Expertennetzwerk in konkreten Situationen funktioniert, demonstrierte Klaus Berg (2. v. l.), Leiter der IKK Südwest-Gesundheitsmanufaktur in Mainz, kürzlich in der Stadtverwaltung Bad Kreuznach.

Gemeinsam mit dem Institut für Arbeitsfähigkeit in Mainz hatte die regionale Krankenkasse Vertreter der Deutschen Rentenversicherung, des Integrationsamtes und des Betriebsärztlichen Dienstes geladen. Mit dabei war auch Bad Kreuznachs Oberbürgermeisterin Dr. Heike Kaster-Meurer.

Arbeitsanalyse auf der Baustelle: IKK-Gesundheitsberater packt mit an

Als Dachdecker schwer geschuftet

Ziegel schleppen, Schweißbahnen aufbringen, Leitern hochsteigen, Holzbalken freilegen. Keine Frage: Die Aufgaben eines Dachdeckers sind vielfältig und körperlich anspruchsvoll. Diese Erfahrung machte Stefan Napravnik nun am eigenen Leib. Der IKK-Gesundheitsberater, der das Dachdecker-Unternehmen Diefenbach im hessischen Niddatal seit Jahren bei der Umsetzung von BGM-Maßnahmen berät und begleitet, hatte im Rahmen einer Arbeitsplatzanalyse Gelegenheit, einen Tag auf einer Baustelle mit anzupacken. Napravniks Fazit: „Die Arbeit als Dachdecker ist besonders mühsam, da viele Tätigkeiten in ungünstigen Körperhaltungen ausgeübt werden. Durch ein speziell abgestimmtes Trainingsprogramm können wir die



Mitarbeiter jedoch gezielter auf diese Gegebenheiten vorbereiten. Da kommen mir die Erfahrungen durch meinen Baustelleneinsatz sicher zugute.“

Fitness-Truck bringt Mitarbeiter auf Trab

Mobiles IKK-Workout begeistert ROTOTEAM-Beschäftigte

Gesundes, nachhaltiges Teamtraining mit Fun-Faktor: Auf Initiative der IKK Südwest fuhr kürzlich ein Fitness-Truck auf dem Firmengelände des Wärmetauscher-Spezialisten ROTOTEAM im pfälzischen Welgesheim vor. An Bord des Pick-ups: ausgewählte Fitness-Tools wie Slingtrainer, Gummibänder, Ropes und Hanteln.



IKK-Gesundheitsberaterin Pia Roßbach. Nachdem sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Stefanie Huba die ROTOTEAM-Mitarbeiter einem sportmedizinischen Erstcheck unterzogen hatte, erstellte Fitness-Expertin Christine Berninger individuelle Trainingspläne. Die BGM-Aktion wurde überdies von Impulsvorträgen rund um die Themen Bewegung und Ernährung begleitet.

„Dieses umgebaute Fahrzeug bietet eine ideale Trainingsplattform für Unternehmen, die in kürzester Zeit und auf engstem Raum eine gleichermaßen effektive wie originelle BGM-Maßnahme realisieren möchten“, betont

ROTOTEAM-Geschäftsführer Michael Meißner und dessen Ehefrau Stefanie zeigten sich vom Erfolg der Aktion begeistert: „Der Fitness-Truck kam bei unseren Mitarbeitern großartig an – und hat so manchen motiviert, wieder mehr auf gesundes Essen und körperliche Aktivität zu achten.“



Der IKK-Verwaltungsratsvorsitzende Rainer Lunk (l.), Vorstand Roland Engehausen (4. v. l.) und Regionaldirektor Daniel Volksheimer (r.) übergaben den symbolischen Schlüssel an Sophie Jehle, Leiterin Kundencenter Regionaldirektion Nord, sowie Ike Schuster (2. v. l.), Leiter der Gesundheitsmanufaktur

Wiesbadens neue Adresse in Sachen Gesundheit

Digital wie regional die erste Wahl: Die IKK Südwest hat im Herzen der hessischen Landeshauptstadt ihr neues Kundencenter eröffnet.

Gesundheit in neuen Räumen: Im Beisein zahlreicher Gäste aus Politik, Gesundheit, Sport und Wirtschaft hat die IKK Südwest Ende September in der Luisenstraße 21 ihr hochmodernes Kundencenter eingeweiht. Die neuen Räumlichkeiten unweit des Luisenplatzes bieten ein ideales Ambiente für die persönliche Beratung sowie das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement für kleine und mittelständische Betriebe.

Vom neuen Standort im Herzen der Wiesbadener City aus betreut Kundencenter-Leiterin Sophie Jehle rund 10.000 Versicherte und 1.500 Arbeitgeber im gesamten Rheingau-Taunus-Kreis. Gemäß dem Leitsatz „Regional auch digital“ können Kunden neben dem persönlichen Vier-Augen-Gespräch auch mittels Videokonferenz, WhatsApp-Kommunikation und einer Vielzahl moderner Online-Services mit der IKK Südwest in Kontakt treten.

Besonders stolz ist Regionaldirektor Daniel Volksheimer auf die neue Gesundheitsmanufaktur, die sich in eine Active Area sowie ein active office® unterteilt.

Hier werden innovative Maßnahmen, Workshops und Seminare des Betrieblichen Gesundheitsmanagements angeboten. Überdies erhalten Versicherte und Firmenkunden die Möglichkeit, auf den Trainingsflächen Workshops zu Bewegung, Gesundheit und Stressbewältigung zu besuchen, Fitnessgeräte zu testen und diverse Gesundheitschecks durchzuführen.



IKK Südwest-Kundencenter
Luisenstraße 21
65185 Wiesbaden



Sophie Jehle, Leiterin
Kundencenter Wiesbaden



06 11/71 18-9101



sophie.jehle@ikk-sw.de

IKK Südwest lädt zum Seminar nach Landau

Was Studierende in Sachen Krankenversicherung beachten sollten

„Krankenversicherung – was ich als Student beachten muss“ – so lautet der Name des Seminars, zu dem die IKK Südwest am 21. November 2019 auf den Campus der Universität Landau einlädt. In kompakter und praxisorientierter Form wird IKK-Experte Michael Schneider erklären, was Studierende beachten müssen, wenn sie beispielsweise ein Auslandssemester antreten, als Werkstudent tätig werden oder ein Urlaubssemester planen.

Ausführliche Informationen zum Seminartermin erhalten Sie bei IKK-Bezirksleiterin Nicole Krumnauer oder auf

unserer Webseite. Hier können Sie sich auch ganz einfach zur Veranstaltung anmelden.



Nicole Krumnauer
o 63 41/9 11-9503
www.ikk-suedwest.de
Webcode 21973

Polizei-Spürnasen zeigten ihr Können

Vielfältiges Programm in Kaiserslautern

Polizeibeamte, Streifenwagen und Schäferhunde, die sich zielgenau durch verdächtiges Gepäck schnüffeln: Was fast wie ein Polizeieinsatz anmutete, war in Wahrheit eine Vorführung der Hundestaffel Westpfalz, die auf Einladung der neuen Gesundheitsmanufaktur Kaiserslautern spannende Einblicke in ihre polizeiliche Ermittlungsarbeit gewährte.

Nach dem großen Schwerpunktthema Sucht, zu dem auch die Vorführung zählte, wird die Gesundheitsmanufaktur demnächst die Themen Gesunder Rücken, Bewegung,

Ernährung sowie Entspannung näher beleuchten. Überdies werden Fortbildungen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements angeboten. So steht vom 28. November bis 1. Dezember 2019 die „Qualifizierungsstufe 2 zum/zur Betrieblichen Gesundheitsmanager/-in“ auf dem Programm.



www.bgm.ikk-suedwest.de/event

Führungskräfteseminar in Ludwigshafen

Nachfolge im Unternehmen regeln

Wie fühlt es sich an, als langjähriger Unternehmer sein Lebenswerk plötzlich in andere Hände zu geben? Wie bewahre ich in dieser Situation einen kühlen Kopf, wie gelingt der Generationenwechsel, wie stelle ich die richtigen Weichen für die Zukunft? Um diese Fragen dreht sich ein BGM-Seminar, zu dem die IKK Südwest in Kooperation mit dem Eichenberg Institut nach Ludwigshafen einlädt. Das Seminar, das am 22. November in den Räumlichkeiten der TARTTER Elektroanlagen GmbH stattfindet, richtet sich vornehmlich an Mitgliedsbetriebe der Innung der Elektro- und Informationstechnik Vorderpfalz.

Interessierte Unternehmer – auch Nicht-Mitglieder der genannten Innung – können sich bei IKK-Gesundheitsberater Jochen Klek melden.

**Jetzt
anmelden!**



Jochen Klek,
Gesundheitsberater
o6 21/5 61 09-36
o1 51/23 57 62 30
jochen.klek@ikk-sw.de

IKK Südwest lud zur feierlichen Eröffnung

Neues Kundencenter in Kaiserslautern

Nach zweijähriger Bauzeit konnte die IKK Südwest kürzlich ihr neues Kundencenter in Kaiserslautern feierlich einweihen. Rund 70 Gäste aus Politik, Handwerk und Gesundheitswesen waren der Einladung der Krankenkasse gefolgt, den dreigeschossigen, innovativen Neubau im Gewerbequartier PRE-Park persönlich in Augenschein zu nehmen. Während der Feierstunde begrüßte IKK Südwest-Vorstand Roland Engehausen die Ehrengäste, darunter Wirtschaftsstaatssekretärin Daniela Schmitt, Oberbürgermeister Dr. Klaus Weichel und Handwerkskammerpräsidentin Brigitte Mannert.

Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite, betonte in seiner Laudatio, künftig noch stärker auf die Nähe zu den Kunden in der Region und die Verbundenheit zum Handwerk bauen zu wollen. Staatssekretärin Daniela Schmitt wertete die Investition als „sichtbares Bekenntnis zum Standort Kaiserslautern und dem Land Rheinland-Pfalz“.

In dem neuen Gebäude wurden optimale Voraussetzungen geschaffen, um die persönliche Beratung vor Ort mit der telefonischen und digitalen Kundenberatung aus einer Hand zu verbinden. Die 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreuen vor Ort 128.000 Versicherte und 25.000 Firmenkunden in der Region.



IKK Südwest-Kundencenter
Brüsseler Straße 9 (im PRE-Park)
67657 Kaiserslautern

Teuflich gute Karte

IKK Südwest und 1. FC Kaiserslautern bauen Partnerschaft aus

Die Roten Teufel im Herzen tragen – und als elektronische Gesundheitskarte der IKK Südwest im eigenen Portemonnaie: für echte Betze-Fans sicher schon bald eine Selbstverständlichkeit. So können die Anhänger des Lauterer Traditionsvereins die elektronische Gesundheitskarte in den Vereinsfarben ihres Lieblingsclubs schon ab Anfang nächsten Jahres ihr Eigen nennen. Mit der neuen „roten Karte“ bauen der 1. FC Kaiserslautern und die IKK Südwest ihre erfolgreiche Partnerschaft weiter aus.



Sie möchten Ihre persönliche Gesundheitskarte schon heute für sich reservieren?

Dann senden Sie einfach eine E-Mail mit Name, Geburtsdatum und Kontaktmöglichkeit an:

✉ margarete.kurek@ikk-sw.de



Tolles Sportspektakel in St. Wendel

Über 1.000 Starter beim 2. IKK Firmenlauf

Dieses sportliche Spektakel war ein echter Renner: Mehr als 1.000 Freizeit- und Profisportler schnürten Ende August die Joggingschuhe, um beim mittlerweile zweiten IKK Südwest Firmenlauf in St. Wendel an den Start zu gehen. Insgesamt 70 Unternehmen gingen diesmal mit ihren Teams quer durch den Wendalinuspark auf die Jagd nach neuen Bestzeiten. Tagessieger wurde Tobias Blum, der den Parcours in sagenhaften 15:55 Minuten bewältigte und damit seine persönlich anvisierte Zeit von 16 Minuten unterbot.

Tag des Handwerks in Neunkirchen/Saar

Herzhaftes Brot für Kinder in Not

Leckerer Backwerk mit Benefiz-Charakter: Der 9. Tag des Handwerks auf dem Stummplatz in Neunkirchen stand ganz im Zeichen der guten Sache. So läuteten Prof. Dr. Jörg Loth (4. v. l.), Vorstand der IKK Südwest, Hans-Jörg Kleinbauer (4. v. r.), Landesinnungsmeister der saarländischen Bäcker, und Staatssekretär Stephan Kolling (5. v. l.) die dritte Runde des IKK-Brots offiziell ein. Die Wohltätigkeitsaktion unter Schirmherrschaft von Gesundheitsministerin Monika Bachmann kommt dem Verein Sternenregen zugute, der sich seit vielen Jahren für saarländische Kinder in Not engagiert. So fließen 30 Cent jedes verkauften Brots direkt an das Projekt. Auch Alexander Bruns (3. v. r.), frischgebackener Zimmerer-Weltmeister, war als „Brot-schafter“ mit dabei.



Saarländischer Ernährungspreis

16,5 Millionen Menschen nehmen deutschlandweit Leistungen der Gemeinschaftsverpflegung – gemeint ist damit der Gang in die Kantine – in Anspruch. Dabei achten immer mehr Küchen darauf, möglichst gesund und ausgewogen zu kochen – immer auch mit Blick auf die Kosten.

Hier sind innovative Konzepte gefragt. Gemeinsam mit dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz zeichnet die IKK Südwest besonders herausragende Ideen für die Gemeinschaftsverpflegung in Kitas und Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und Rehakliniken sowie Senioreneinrichtungen im



ERNÄHRUNGSPREIS
SAARLAND

Rahmen des Saarländischen Ernährungspreises aus. Angelegt werden Bewertungskriterien, die sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) orientieren.

Sind Sie in einer Einrichtung oder einem Betrieb für die Organisation der Gemeinschaftsverpflegung verantwortlich und haben mit neuen Ideen ein zukunftsweisendes Konzept umgesetzt? Dann bewerben Sie sich jetzt um den Saarländischen Ernährungspreis 2020. Bewerbungsschluss ist der 31. Dezember 2019.

Jetzt
bewerben!



www.ernaehrungspreis-saarland.de

Impulsvortrag zum Thema Stressbewältigung

Raus aus dem Hamsterrad



Wie lässt sich Stress mit einfachen Mitteln bewältigen? Um diese Frage drehte sich der offene Networking-Abend, zu dem die IKK Südwest und die X-it GmbH ins Bistro „F'Lauers“ nach Losheim eingeladen hatten. Hier führte X-it-Geschäftsführer Thomas Breidt den rund 50 Zuhörern eindrücklich vor Augen, welchen gesundheitlichen Gefahren sich „Hamsterrad-Läufer“ aussetzen und wie sich Wege aus dieser Situation finden lassen.

Der nächste offene Networking-Abend findet am 20. März 2020 wieder im Bistro „F'Lauers“ in Losheim statt.



www.x-it-service.de

Sportpsychologe Prof. Dr. Jan Mayer

Was Unternehmer und Erfolgstrainer verbindet

Was können wir uns von Skispringern, Fußballstars und Bergsteigern fürs eigene Berufsleben abschauen? Und was haben Erfolgstrainer wie Jürgen Klopp, Jupp Heynckes und Jogi Löw mit einem guten Unternehmer gemeinsam?

Mehr als man denkt, sagt Prof. Dr. Jan Mayer aus Heidelberg. Der bekannte Sportpsychologe, der in seiner Laufbahn bereits zahlreiche Bundesliga-Teams und Nationalmannschaften gecoacht hat, referierte an der Landessportschule Saarbrücken auf Einladung des Netzwerks Arbeitskreis Wirtschaft e. V. (AKW) und der IKK Südwest vor rund 70 Unternehmern zum Thema Motivation. Mayers Resümee: „Erst wer eine breite Vertrauensbasis aufbaut, kann ein gutes Team schmieden und Menschen zum Erfolg führen.“



Prof. Dr. Jan Mayer (2. v. l.) mit IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (3. v. l.) sowie Projektleiter Gesundheitsförderung Frank Laubscher (l.), die von AKW-Vorstand Martin Zewe für ihr Engagement in der Prävention ausgezeichnet wurden

IKK Südwest präsentierte sich in Koblenz

Gesundheit ist mein Beruf!

Welche Karrierechancen bietet eine moderne Krankenkasse? Auf der Messe „Gesundheit ist mein Beruf!“, zu der die Zukunftsinitiative Rheinland-Pfalz (ZIRP) kürzlich ins Kurfürstliche Schloss nach Koblenz einlud, konnten sich die Besucher hierzu ausführlich informieren. Insbesondere Schülern der Klassenstufen 8 bis 12 diente die Messe als erste Orientierung für den Einstieg ins Berufsleben. Besonders groß war die Resonanz am Stand der IKK Südwest.

Zum einen klärte die Krankenkasse mittels einer Rauschbrille und eines Geschicklichkeitsspiels über die Gefahren des Alkohol- und Drogenkonsums auf. Zum anderen stellte



die IKK Südwest ihr attraktives Azubi-Programm vor und informierte unter anderem zum Ausbildungsberuf des Sozialversicherungsfachangestellten.

Brot- & Bäckerspektakel in Koblenz

IKK-Brot begeistert Messebesucher

Deutsches Brot ist für seine Qualität und Vielfalt in der ganzen Welt bekannt. Vom Altbayerischen Kornlaib bis zur Spreekruste, vom Pfalzriesen bis zum Zwiebelbrot: Mehr als 3.200 Brotspezialitäten können wir hierzulande genießen. Einen ersten Eindruck von der faszinierenden Vielfalt deutscher Backwerke konnten sich die Besucher des Brot- & Bäckerspektakels in Koblenz machen. Einen ganzen Tag lang präsentierten Bäckereibetriebe aus Rheinland-Pfalz in den Räumen des HwK-Zentrums für Ernährung und Gesundheit leckere und herzhaft Backwaren aller Art. Auch die IKK Südwest war mit einem eigenen Messestand vertreten. Hier präsentierten Bezirksleiterin Jana von Bockelmann, Ernährungsberaterin Irina Maier



und Bezirksleiter Christoph Gallenstein gesunde Brotaufstriche und verteilten offenfrische Kostproben des IKK-Brots.

Mit BEM-Maßnahmen rechtlich auf der sicheren Seite

Fachjuristen hielten Arbeitgeberseminar bei IKK Südwest in Koblenz

Seit dem Jahr 2004 sind Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, länger erkrankten Beschäftigten ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anzubieten. Mithilfe dieses Instruments sollen Mitarbeiter, die innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig sind, wieder in den Joballtag zurückfinden.

Doch was passiert eigentlich, wenn ich als Arbeitgeber diesen BEM-Pflichten nicht oder nur unzureichend nachkomme? Darüber informierten die Rechtsanwälte Marcus Menster und Tim Schwarzburg von der Kanzlei Eckhard K. Kunz in der Gesundheitsmanufaktur Koblenz. Im Rahmen des Seminars erklärten die Fachjuristen, wie sich BEM-Maßnahmen effektiv und vor allem mit der nötigen Rechtssicherheit durchführen lassen.



Regionaldirektor Martin Müller (2. v. l.) wurde feierlich verabschiedet vom Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk (r.) und den beiden IKK Südwest-Vorständen Prof. Dr. Jörg Loth (l.) und Roland Engehausen (2. v. r.). Müller übergab die Leitung der Regionaldirektion an Ulf Wolfs (Mitte)

Regionaldirektor Martin Müller geht in den wohlverdienten Ruhestand

Ein Leben für die IKK Südwest

Ein kluger Mensch sagt immer dann Goodbye, wenn es gerade am schönsten ist. Dieser Devise folgt nun auch IKK-Regionaldirektor Martin Müller. 44 Jahre lang war Müller für die große regionale Krankenkasse erfolgreich tätig. 1995 wurde er zum Bezirksdirektor berufen, ab 2009 zeichnete er dann als Regionaldirektor West für die Standorte Trier, Koblenz und Ahrweiler verantwortlich. Jetzt wurde Martin Müller in den Räumen der Kreishandwerkerschaft Mittelrhein in Koblenz feierlich verabschiedet.

„Mit Martin Müller verlässt uns einer unserer erfahrensten und prägendsten Mitarbeiter“, betonte IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und dankte „unserem Mann der ersten Stunde“ für seine große Loyalität und Einsatzbereitschaft für die IKK Südwest. Dies konnte Müllers Nachfolger, der neue Regionaldirektor Ulf Wolfs, nur unterstreichen:

„Mit seinem Engagement, seiner offenen Art, seinen Ideen und seiner besonderen Verbundenheit zum regionalen Handwerk hat Martin Müller über all die Jahre viele positive Impulse gesetzt.“

Auch zahlreiche Gäste aus Politik, Handwerk und Gesundheitswesen dankten dem angehenden Ruheständler in ihren Abschiedsworten für die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit, darunter Frau Dr. Christiane Liesenfeld vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz, der IKK-Verwaltungsratsvorsitzende Rainer Lunk, Handwerkskammerpräsident Rudi Müller, Helmut Weiler (Kreishandwerkerschaft Mittelrhein), Ralf Spreemann (IKK-Regionaldirektor in Kaiserslautern) sowie Michaela Krämer (Vorsitzende des örtlichen Personalrats).



Martina Schmidt ist bei den Kleinen sehr beliebt

Stressfrei durch den Kita-Alltag

Erzieherinnen und Erzieher gelten in Sachen Burn-out als „Risikogruppe“. Auch Martina Schmidt aus Völklingen (Saar) stieß irgendwann an ihre Grenzen. Dank gezielter BGM-Maßnahmen ihres Arbeitgebers, der Katholischen KiTa gGmbH Saarland, weiß sie heute besser mit den Belastungen des Jobs umzugehen.

Innere Ruhe, Entspannung, Gelassenheit: Für Martina Schmidt waren diese Begriffe lange Zeit einfach nur Fremdworte. Zunehmend überlastet und unwohl fühlte sich die Erzieherin an ihrem Kita-Arbeitsplatz im saarländischen Wehrden. Schon morgens um 8 Uhr, wenn die 25 Kinder ihrer „Mäusegruppe“ gewöhnlich das Spielzimmer stürmen, trieb der Lärmpegel den Puls der 56-Jährigen in die Höhe. Frau Schmidt hier, Frau Schmidt dort: Kaum eine Sekunde, in der die kleinen Energiebündel zwischen 3 und 6 Jahren nicht die volle Aufmerksamkeit ihrer Erzieherin einfordern, was dieser mit der Zeit immer schwerer fiel.



Erzieherin Martina Schmidt im Gespräch mit Frank Laubscher [IKK Südwest]

Zumal die Kita St. Hedwig in einem sozialen Brennpunkt liegt. Von den 111 Kindern stammen viele aus prekären Milieus. Manche aus Flüchtlingsfamilien, deren Kleinkinder kaum ein Wort Deutsch sprechen. Für die Erzieherinnen in der Kita St. Hedwig eine besondere Belastung – und ein Mehr an Verantwortung. Nicht zu vergessen die zahlreichen Elterngespräche, Briefwechsel mit Behörden, pädagogische Projekte, organisatorische Aufgaben. „Obendrein ist es wichtig, den Entwicklungsstand jedes



Nur die Ruhe: IKK-Gesundheitsberaterin Silvia Meißner zeigt der Erzieherin Entspannungsübungen

Kindes präzise zu dokumentieren und zu protokollieren, um das pädagogische Handeln darauf ausrichten zu können. Auch das bedeutet für die Fachkräfte ein hohes Maß an Struktur, Organisation und Zeit“, wie Kita-Leiterin Jessica Engstler betont.

Zeitdruck, Personalmangel, wachsende Bürokratie: Das stetig steigende Arbeitspensum machte Martina Schmidt lange Zeit nichts aus. Immerhin ist sie bereits seit 40 Jahren Erzieherin mit Leib und Seele, seit acht Jahren in der Kita St. Hedwig. Dennoch merkte sie irgendwann, dass sie körperlich und seelisch an ihr persönliches Limit geriet: „Ich konnte einfach nicht mehr abschalten, nahm immer regelmäßiger Tabletten gegen Kopfschmerzen, litt unter Schlafstörungen. Selbst mein Mann machte sich Sorgen um mich, weil ich am Wochenende am Schreibtisch saß, um Unterlagen abzuarbeiten.“

Bis sie im November vergangenen Jahres mit 15 weiteren Erzieherinnen ein Tagesseminar zum Thema Burn-out besuchte. In einem Gesundheitszentrum, direkt an der idyllischen Saarschleife gelegen, erfuhr sie erstmals, wie man die Warnsignale seines Körpers wahrnimmt, wie gefährlich ein Burn-out sein kann und wie sich aktiv gegensteuern lässt.

Wege aufzuzeigen, wie Überbelastungen vermieden werden können, ist für Martina Schmidts Arbeitgeber, die Katholische KiTa gGmbH Saarland, ein echtes Herzensanliegen. Die gemeinnützige Gesellschaft unter Trägerschaft des Bistums Trier bietet daher diese Kurse mindestens zweimal pro Jahr an. In Kooperation mit der IKK Südwest.

Dies geschieht vor dem Hintergrund der Mitarbeiterfürsorge: „Uns ist bewusst, dass die knapp 3.000 Beschäftigten unserer 157 Kindertageseinrichtungen vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind“, betont Petra Oberhauser von der Katholischen KiTa gGmbH Saarland. Mit der Folge, dass die Fehlzeiten bei den pädagogischen Fachkräften mit den Jahren stetig zugenommen hätten.

Um dem entgegenzuwirken und auch weiterhin als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen zu werden, beschloss die Katholische KiTa gGmbH Saarland schließlich, das Thema BGM systematisch im Unternehmen zu implementieren. Dafür hat die Trägergesellschaft sogar eine eigene BGM-Fachkraft eingestellt, die in Sachen Gesundheit und Prävention einiges in Bewegung setzt. Tanimara Schwen-der: „Wir bieten jetzt zahlreiche Kurse, Gesundheitszirkel, Aktionstage, Workshops, Vorträge und ganzheitliche Befragungen an.“ Diese BGM-Angebote des Arbeitgebers sind in Kombination mit der eigenen Gesundheitsfürsorge jedes Mitarbeiters eine gute und erfolgreiche Grundlage für die Prävention unterschiedlichster Belastungen.

Die Themenpalette reicht dabei von „Rückenschule“ über „Darmkrebsvorsorge“ bis hin zu „Burn-out-Prävention“ und „Gesunde Ernährung“. IKK-Gesundheitsberaterin Silvia Meißner: „Mit Hilfe unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements helfen wir gezielt dabei, Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.“ Und Frank Laubscher, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, ergänzt: „Zu guter Letzt überprüfen wir dann gemeinsam, ob Ihre Ziele erreicht wurden. Diese Ergebnisse können direkt in einen neuen BGM-Zyklus einfließen – und damit kontinuierlich die Gesundheit Ihres Unternehmens festigen.“

Und Erzieherin Martina Schmidt? Sie konnte das drohende Burn-out in letzter Minute abwenden, hat ihre Arbeitszeit von 39 auf 31 Stunden reduziert und fühlt sich heute besser denn je. „Ich gehe mittlerweile viel achtsamer mit meinem Körper um, nehme die Warnsignale ernst, mache regelmäßig autogenes Training und Thai-Chi, kann einfach besser abschalten. Endlich bleibt auch wieder mehr Zeit für Hobbys wie Radfahren oder Kochen.“

Selbst die Kinder ihrer „Mäusegruppe“ spüren, dass ihre Erzieherin körperlich und seelisch wieder aufgeblüht ist. Martina Schmidt: „Heute gehe ich wieder viel entspannter in die Gruppe, dadurch sind auch die Kinder ausgeglichener.“

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

Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Pflege



Web-Seminar „Gesundes Führen in der Pflege“

Per Mausklick zum besseren Chef

Die Gesundheit der Mitarbeiter – sie hängt maßgeblich vom Führungsstil ihrer Vorgesetzten ab. Fakt ist: Wo ein gesundes Arbeitsumfeld herrscht, dort bleiben Fachkräfte dem Unternehmen gern erhalten. Ein Umstand, der gerade in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen immer wichtiger wird, wo die Personaldecke meist chronisch dünn ist.

Gerade „auf Station“ können Stress, Termindruck und überhöhte Erwartungen dauerhaft krank machen. Die Folge: sinkende Leistungsbereitschaft, steigende

Fehlzeiten, mangelnder Teamgeist. Auch Führungskräfte leiden unter den täglichen Belastungen ihres Jobs.

Wie gesundheitsfördernde Führung im stressigen Pflegealltag gelingt und man als Chef gesund bleibt, vermittelt die IKK Südwest in ihrem Online-Seminar „Gesundes Führen in der Pflege“. Von Experten des Eichenberg Instituts angeleitet, lernen Pflege-Führungskräfte, ihr eigenes Führungsverhalten zu reflektieren und das Thema Gesundheit aktiv und bewusst gegenüber ihren Mitarbeitern vorzuleben.

Vermittelt werden die Seminarinhalte über einen Zeitraum von drei Monaten in wöchentlichen Online-Lektionen, begleitet von zahlreichen Praxisbeispielen, Diskussionsrunden, Telefon- und Web-Coachings sowie praxisnahen Arbeitsunterlagen. Dabei kann die Teilnahme am Seminar mit Rücksicht auf die persönliche Arbeitssituation und etwaige Schichtdienste terminlich flexibel gestaltet werden. Auch die Lerninhalte und die Dauer des Seminars können bedarfsgerecht an die jeweilige Einrichtung beziehungsweise Klinik angepasst werden.

„Es kommt in der Welt vor allem auf die Helfer an – und auf die Helfer der Helfer.“

Albert Schweitzer

Ratgeber-Hotline für Pflegekräfte

Supervision per Telefon

Konflikte bewältigen. Berufliche Situationen reflektieren. Psychisch herausfordernde Erlebnisse des Joballtags verarbeiten. All dies sind typische Inhalte einer Supervision. Gerade in Pflege- und Sozialberufen, wo der direkte Umgang mit Menschen eine zentrale Rolle spielt, sind Beschäftigte vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Zugleich fehlt es häufig an kompetenten Ansprechpartnern. Hier kann die Supervision eine wichtige Hilfestellung sein.

Mit ihrer Supervisions-Hotline unterstützt die IKK Südwest Pflegekräfte dabei, dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben. Das Beratungsangebot, das sich nicht nur an Fachpflegekräfte, sondern auch an Pflegehelfer, ungelernte Kräfte und Auszubildende richtet, ist breit gefächert und vor allem praxisnah, da die Berater ausschließlich ausgewiesene Experten mit klinischer Erfahrung sind. Neben der individuellen oder teambezogenen Hilfe im Umgang mit Belastungen und Überforderungen bietet die Hotline auch fallbezogene Supervisionen an, die für eine professionelle Weiterbildung des Pflegepersonals im Hinblick auf die Arbeit mit den Patienten sorgen.

Ein weiterer Vorteil: Der Arbeitgeber wird – in anonymisierter Form – über bedeutsame Sachverhalte informiert, die möglicherweise Leistung und Produktivität der Belegschaft beeinträchtigen. So kann die Unternehmensleitung bei identifizierten Defiziten gezielt gegensteuern und geeignete Maßnahmen zum Wohle der Mitarbeiter einleiten.



Sie möchten mehr über das Thema Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen erfahren?

Ihren persönlichen Ansprechpartner der IKK Südwest finden Sie unter:
www.bgm.ikk-suedwest.de/berater



„Auf die eigene Gesundheit achten, das musste ich erst lernen“

Diagnose: Arthrose! Für die junge Krankenpflegerin Jasmin Kraneis war die Erkrankung zunächst ein Schock. Dass sie dennoch weiter in ihrem Traumberuf als Krankenpflegerin arbeiten kann, verdankt sie den BGM-Maßnahmen ihres Arbeitgebers, dem Marienhaus Klinikum Hetzelstift in Neustadt/Weinstraße.

Mit Leid und Schmerz kennt sie sich aus. Schließlich arbeitet Jasmin Kraneis in der Krankenpflege. Auf Station 1.2 des Marienhaus Klinikums Hetzelstift in Neustadt/Weinstraße betreut sie seit elf Jahren schwerkranke Menschen. 34 Patienten, für die sie und ihre Kollegen – wechselweise in Tag- und Nachtschicht – verantwortlich sind. Schlaganfälle. Herzinfarkte. Patienten mit lebensgefährlichem Bluthochdruck. Tag für Tag hilft sie den Kranken beim Waschen, Anziehen, Aufstehen, Zubettgehen, dosiert Medikamente, führt Krankenakten – und findet, trotz eng getakteter Abläufe, immer noch Zeit für tröstende, aufmunternde Worte. Helfen, wo Hilfe benötigt wird, mit Herz und Hingabe, das ist für Jasmin Kraneis selbstverständlich.



Krankenpflegerin Jasmin Kraneis

Aber wie sieht es dabei mit der eigenen Gesundheit aus? Die Arbeit in der Krankenpflege ist hart, eine tägliche Herausforderung für Körper und Seele. Im vergangenen Jahr bekam Jasmin Kraneis das am eigenen Leib zu spüren: „Mich plagten schon seit geraumer Zeit immer stärkere Schmerzen in den unteren Lendenwirbeln, irgendwann ging ich zum Arzt.“ – „Chronische Arthrose“, so lautete die Diagnose. „Das war für mich erstmal ein Schock!“, erzählt die 27-Jährige.

Jasmins Orthopäde verordnete ihr zunächst Physiotherapie, riet ihr, die Wirbelsäule im Job künftig nicht mehr über Gebühr zu belasten. „Ich wollte unbedingt weiter in der Pflege tätig bleiben“, betont Jasmin Kraneis.

Mittlerweile sind anderthalb Jahre vergangen und Jasmin Kraneis arbeitet noch immer in der stationären Pflege. Geholfen haben ihr die Maßnahmen, die ihr Arbeitgeber seit geraumer Zeit anbietet, um die Gesundheit der Belegschaft systematisch zu stärken. So hat die Klinik gemeinsam mit der IKK Südwest ein ganzes Bündel innovativer Maßnahmen zur Förderung der Mitarbeitergesundheit auf den Weg gebracht. Angebote, von denen auch Jasmin Kraneis profitiert. „Ich nehme ganz bewusst Kurse in Anspruch, um meine Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur zu stärken. Denn auf die eigene Gesundheit hatte ich in der Vergangenheit viel zu wenig geachtet. Das musste ich nach der Diagnose erst lernen.“



Frank Krämer von der IKK Südwest in Ludwigshafen im Gespräch mit Jelena Völcker vom Marienhaus Klinikum Hetzelstift



Gezielte Rückenübungen entlasten die Wirbelsäule: IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel mit Krankenpflegerin Jasmin Kraneis

Entlastung im wahrsten Wortsinn erfahren Jasmin Kraneis und die mehr als 300 Pflegekräfte des Krankenhauses zudem dank moderner technischer Hilfsmittel, die den Klinikalltag erleichtern. Mussten Schwerkranke früher noch mit größter Anstrengung aus dem Bett gehievt werden, kommen heute Patientenlifter, Aufstehhilfe und Gleitmatten zum Einsatz.

„Das Wohl unserer Patienten liegt uns natürlich am Herzen“, betont Jelena Völcker, Betriebliche Gesundheitsmanagerin im Marienhaus Klinikum Hetzelstift. „Doch auch die Gesundheit unserer Mitarbeiter ist eine fundamentale Ressource. Maßnahmen der Gesundheitsförderung bieten die Möglichkeit, den in der Krankenpflege allgemein bekannten hohen Fehlzeiten durch Muskel-Skelett-Erkrankungen entgegenzuwirken.“

Prävention ist das Gebot der Stunde. Für die mehr als 800 Klinik-Mitarbeiter initiiert Jelena Völcker nun regelmäßig Workshops und Aktionstage. Die Palette reicht von Vorträgen wie „Besser schlafen“, „Ergonomisches Sitzen“ und „Gesunde Ernährung“ bis hin zu Sportangeboten wie Fitness, Laufen oder Yoga. Ebenfalls im Programm: regelmäßige Mitarbeitergespräche sowie Supervisionen, in denen beispielsweise die psychische Belastung der Pflegekräfte im Umgang mit schwerkranken Patienten thematisiert wird.



Spezielle Geräte wie diese Aufstehhilfe entlasten das Pflegepersonal

Großen Zuspruch fanden kürzlich auch die Gesundheitstage, die das Marienhaus Klinikum Hetzelstift zusammen mit der IKK Südwest veranstaltete. „An den beiden Tagen haben wir 84 Rückenchecks durchgeführt“, berichtet Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der Krankenkasse. Jelena Völcker ergänzt: „Wir freuen uns, dass uns die IKK Südwest dabei unterstützt, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu steigern und damit auch das Betriebsklima nachhaltig zu verbessern.“ Ein positiver Nebeneffekt von BGM: Der Ruf als attraktiver Arbeitgeber wird gefestigt.

Und wie geht es Jasmin Kraneis jetzt? „Ich habe gelernt, auf Alarmsignale meines Körpers zu achten und Hilfsangebote in Sachen Gesundheit in Anspruch zu nehmen, sodass ich sicher noch viele Jahre in meinem Traumberuf tätig sein kann.“

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

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

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



Wenn die Seele krank wird ...

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Was Firmenchefs beachten müssen.

Ängste, Sucht, Depression, Burn-out: Quer durch alle Branchen finden sich diese Krankheiten immer häufiger. In vielen Fällen spielen private Lebensumstände eine Rolle, immer öfter auch berufliche Überlastung. So haben sich die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen binnen

20 Jahren mehr als verdreifacht. Bereits jede zweite Frühverrentung geht hierzulande auf eine psychische Erkrankung zurück.

Im Jahr 2018 fehlten rund 2,2 Millionen Menschen wegen einer psychischen Erkrankung. Einbußen für die Wirtschaft: 44,4 Milliarden Euro pro Jahr.

Um dieser Entwicklung entgegenzutreten, nimmt der Gesetzgeber Arbeitgeber bewusst in die Pflicht. So müssen Firmenchefs im Rahmen des Arbeitsschutzgesetzes systematisch ermitteln, dokumentieren und bewerten, welchen gesundheitlichen Risiken ihre Mitarbeiter im Joballtag ausgesetzt sind. Dies umfasst auch Gefährdungen durch psychische Belastung.

Daniela dos Santos Leite, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest: „Meine Kollegen und ich unterstützen Sie gerne bei der Analyse der Gesundheitssituation in Ihrem Unternehmen. Mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK Südwest können psychische und körperliche Belastungen von Beschäftigten frühzeitig erkannt und gesundheitsfördernd gesteuert werden. Fehlzeiten können so wirkungsvoll reduziert und der Unternehmenserfolg gesteigert werden.“



Joachim Baier, Geschäftsführer der Otto Baier GmbH in Frankfurt am Main, hat von der Unterstützung der IKK Südwest profitiert: „Erst durch Frau dos Santos Leite von der IKK Südwest haben wir von der psychischen Gefährdungsbeurteilung erfahren. Gerade als kleines Handwerksunternehmen ist es nicht einfach, über alle Arbeitgeberpflichten informiert zu sein, geschweige denn die Analysen selbst durchzuführen, auszuwerten und im Anschluss zielgerechte Maßnahmen für die Belegschaft zu planen. Ich bin froh, dass wir mit der IKK Südwest einen Partner gefunden haben, der auch Kleinunternehmen in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützt.“



Daniela dos Santos Leite,
Gesundheitsberaterin



o 69/5 06 08-5014



d.dossantosleite@ikk-sw.de



www.bgm.ikk-suedwest.de

Die Gesundheit der Mitarbeiter im Blick

Woran krankt mein Personal? Mithilfe eines Gesundheitsberichts können Sie Fehlzeiten analysieren – und bessere Arbeitsbedingungen schaffen.

Die gute Nachricht vorweg: Die meisten der rund 45 Millionen Berufstätigen hierzulande arbeiten gerne. Einer Studie der Creditplus Bank aus dem Jahr 2017 zufolge haben drei Viertel der Befragten Freude an ihrem Job. Klar: Arbeit kann Sinn stiften, Struktur geben. Hinzu kommen Lob, Anerkennung und soziale Kontakte. Doch Arbeit kann auch stark belasten. Das führt zu hohen Krankenständen, die wiederum die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens schwächen.

Es macht also Sinn, die Gesundheit der Belegschaft im Blick zu behalten. Hierfür eignet sich neben Mitarbeiterbefragungen, Arbeitsplatzbegehungen, Gesundheitszirkeln und computergestützten Screenings der jährliche Gesundheitsbericht. Als Krankenkasse mit langjähriger Erfahrung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützt die IKK Südwest Unternehmen bei der Erstellung dieser Berichte.

Grundlage hierfür sind die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Diese enthalten den Zeitraum der Krankmeldung und die Diagnose des behandelnden Arztes. So lässt sich ablesen, wie hoch der Krankenstand im Unternehmen ist, welche Krankheiten besonders häufig auftreten, wie lange die Mitarbeiter krankheitsbedingt abwesend sind, wie hoch der Anteil an den Langzeiterkrankungen ist und unter welchen Krankheiten eher ältere oder jüngere Mitarbeiter leiden. Die Ergebnisse werden mit den Daten der letzten Jahre und der jeweiligen Branche abgeglichen. Auf diese Weise werden Entwicklungen und Auffälligkeiten erkennbar.

Sabrina Hunecker, Referentin Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest, dazu: „Die Krankheitsdaten unterliegen

selbstverständlich dem Datenschutz. Damit keine Rückschlüsse auf einzelne Mitarbeiter gezogen werden können, werden Gesundheitsberichte erst ab einer Betriebsgröße von 50 Mitarbeitern erstellt.“



In einem ersten Schritt werden die Ergebnisse des Gesundheitsberichts zusammengetragen. Auf der Basis einer gründlichen Ergebnisanalyse werden dann Maßnahmen festgelegt, die den Gesundheitszustand der Beschäftigten perspektivisch verbessern. „Wenn beispielsweise aus dem Gesundheitsbericht hervorgeht, dass bestimmte Mitarbeiter regelmäßig an Rückenbeschwerden leiden, so schauen sich unsere Gesundheitsberater den Arbeitsplatz genau an und entwickeln gemeinsam mit dem Unternehmen individuell passende Maßnahmen“, erklärt Hunecker.

Ist aus den Daten ersichtlich, dass die Mitarbeiter überwiegend an psychischen Erkrankungen leiden, so bieten die IKK-Gesundheitsberater bedarfsgerecht Führungskräfte trainings oder Vorträge zum Thema „Entspannung und Stress“ an. „Unser BGM ist auf Nachhaltigkeit ausgerichtet und berücksichtigt stets die gesundheitliche Gesamtsituation, die von Unternehmen zu Unternehmen unterschiedlich ist. Die Grundvoraussetzung eines erfolgreichen BGMs ist die sorgfältige Analyse des Ist-Zustands. Erst wenn wir wissen, wo der Schuh drückt, können wir passgenaue Lösungen anbieten, die Schritt für Schritt zu einer Verbesserung der Situation beitragen“, so Hunecker.



Mehr Infos zu den Gesundheitsberichten der IKK Südwest:

Sabrina Hunecker, Referentin Gesundheitsförderung,

06 81/9 36 96-3040

sabrina.hunecker@ikk-sw.de



So kommen Sie gesund durch die Mittagspause

Zu viel, zu fett, zu salzig: Viele Deutsche ernähren sich im Joballtag zu unausgewogen. Grund genug, bei Gesundheitsexpertin Dr. Anne Fleck nachzuhaken. Die aus dem TV bekannte Internistin (ARD, ZDF, NDR) und Bestsellerautorin (unter anderem „Schlank! für Berufstätige“) verrät in der 360°, wie Sie gesund durch den Arbeitstag kommen.

IKK SÜDWEST: *Frau Dr. Fleck, wie sieht es aus, das ultimativ gesunde Mittagsgericht?*

DR. ANNE FLECK: Es gibt keine einzig gültige Wahrheit in puncto Ernährung. Jeder Mensch ist anders, isst anders, hat eigene Vorlieben, Verträglichkeiten, Tagesrhythmen. Daher: Gesundheit beginnt im Kopf, im Herzen – und dann im Kochtopf. Genau in dieser Reihenfolge.

IKK SÜDWEST: *Bei 45 Minuten Mittagspause greift man schnell zu Fast Food ...*

DR. ANNE FLECK: ... das leider voller Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Emulgatoren steckt. Greifen Sie lieber zu ehrlichen Lebensmitteln ohne Zusätze.

IKK SÜDWEST: *Sie meinen Gemüse und Salat?*

DR. ANNE FLECK: Ja, die sollten mindestens 50 Prozent Ihrer Hauptmahlzeit ausmachen. Das gibt Power, hält schlank – und die Darmbakterien gesund. Greifen Sie zu Gemüse mit niedriger Blutzuckerwirkung. Das können Blattsalate, Brokkoli, Kohl, Fenchel, Möhren, Lauch, Spinat, Zucchini oder Zwiebeln sein, je nach Verträglichkeit. Rohkost eignet sich eher zum Mittagessen. Abends hat der Darm Mühe, Rohes zu verdauen.

IKK SÜDWEST: *Klingt gesund, aber wer auf dem Bau oder im Handwerk körperlich schwer arbeitet, wird davon kaum satt.*

DR. ANNE FLECK: Sie sollten das Mittagsgericht um sättigendes Eiweiß ergänzen, je nach Lust, Laune und

Verträglichkeit. Das können Fisch, Bio-Eier, Pilze, Hülsenfrüchte oder Fleisch aus nachhaltigen Quellen sein. Oder Tofu und Tempeh als pflanzlicher Ersatz.

IKK SÜDWEST: *Noch mal zurück zur kurzen Mittagspause: Viele Berufstätige schlingen ihr Essen förmlich herunter.*

DR. ANNE FLECK: Da tun Sie Ihrem Körper nichts Gutes. Nehmen Sie sich lieber Zeit. Essen Sie bewusst. Und vergessen Sie das Kauen nicht! Kauen, bis ein Brei im Mund entsteht, ist die einfachste Maßnahme, sich besser und gesünder zu ernähren. Auch wenn die Mittagspause noch so kurz sein mag.

IKK SÜDWEST: *Warum fühlen wir uns nach Imbissgerichten wie Döner, Bockwurst oder Pommes schlapp?*

DR. ANNE FLECK: Das liegt an der Kombination von Fett und Kohlenhydraten. Wurst, Käse, Brot oder Pommes haben einen extrem großen Blutzuckerreiz. Dieser fördert eine starke Insulinantwort. So fällt der Blutzucker stark ab. Dieses Tief macht schlapp und befeuert danach sogar die nächste Heißhungerattacke. Besser sind Kohlenhydrate aus Getreide, Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchten.

IKK SÜDWEST: *Darf ich nachsalzen?*

DR. ANNE FLECK: Gar nicht immer nötig. Entdecken Sie lieber mal die gesundheitlichen Vorteile von Gewürzen und Kräutern. Petersilie strotzt nur so vor Vitaminen und Mineralien. Die ätherischen Öle im Basilikum wirken entzündlich und fördern die Verdauung. Auch Ingwer, Pfeffer, Zimt, Chili, Kumin, Kardamom und Kurkuma punkten mit gesunden Eigenschaften.

IKK SÜDWEST: *Ist Obst gut für mich?*

DR. ANNE FLECK: Im Prinzip ja, aber bleiben Sie bei ein bis zwei Portionen am Tag – am besten vormittags oder direkt nach dem Mittagessen als Dessert. Ideal sind zuckerarme Sorten wie Beeren – entweder frisch oder als Tiefkühlkost ohne Zusätze.

IKK SÜDWEST: *Ihr persönliches Lieblingsgericht am Mittag?*

DR. ANNE FLECK: Ich liebe Rohkostsalat in bunten Variationen mit bitterstoffreichen Sorten wie Radicchio. Dazu Oliven, oft auch in Kombination mit Kräutern, Beeren, Melone sowie etwas Eiweiß aus Fisch, Bio-Eiern, Geflügel oder Bio-Fleisch. Besonders gerne esse ich dazu etwas Avocado, diese hat eine optimale Fettsäurebilanz,

viel Vitamin C, E und etwas Vitamin D₃. Leider braucht die Pflanze viel Wasser in der Wachstumsphase und weist einen schlechten ökologischen Fußabdruck auf.

IKK SÜDWEST: *Was trinkt man zum Mittagessen?*

DR. ANNE FLECK: Am besten wenig oder gar nichts! Dann können die Verdauungsenzyme besser arbeiten. Trinken Sie lieber vor dem Essen ein, zwei Gläser Wasser. Das schafft Sättigung. Und trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kräutertee, Kaffee, Grün- oder Schwarztee ohne Zucker. Trinken ist wichtig für die Gesundheit.

IKK SÜDWEST: *Viele bunkern Schokolade und Gummibärchen in der Büroschublade. Was tun, wenn ich Lust auf Süßes verspüre?*

DR. ANNE FLECK: Genuss gehört zum Leben dazu. Ab und zu und in Maßen ist das sicher kein Problem. Allerdings sollte der Griff in die Schokoschublade kein Ritual werden. Süßes hilft auch nicht gegen negative Gefühle wie Leere, Langeweile, Stress, Wut und Ärger. Es gibt übrigens ein effektives Spray aus Bitterstoffen – der bittere Geschmack auf der Zunge lässt die Lust auf Süßkram leicht verschwinden.

IKK SÜDWEST: *Vielen Dank für das informative Gespräch.*



Dr. Anne Fleck – kurz: „Doc Fleck“ – ist Deutschlands bekannteste Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. In ihren Büchern (unter anderem „SCHLANK! und gesund mit der Doc Fleck Methode“) und Fernsehauftritten (z. B. ARD, NDR, WDR, ZDF, ARTE) zeigt die gebürtige Saarländerin einem Millionenpublikum, wie selbst schwere Krankheiten durch gezielte Ernährungskonzepte gelindert werden können.

Weitere Infos:
www.docfleck.com

Fließender Übergang

Jetzt persönlich beraten lassen – ganz neu auch per Videotelefonie!
Mehr auf S. 5

Arbeitgeber aufgepasst! In Sachen Midijobs hat der Gesetzgeber kürzlich einige wichtige Reformen beschlossen. Beim Thema Übergangsbereich sind die persönlichen Firmenkundenberater der IKK Südwest Experten und jederzeit für Sie da.

In Sachen Midijobs gibt es einige Neuerungen: So wurde im Zuge einer Gesetzesnovelle die bis dato als „Gleitzone“ bekannte Spanne am 1. Juli dieses Jahres zum sogenannten „Übergangsbereich“ weiterentwickelt. Die bisherige Obergrenze von 850 Euro ist Vergangenheit.

Das neu definierte Segment zwischen geringfügiger Beschäftigung und dem Einsetzen der vollen Beitragslast auf Arbeitnehmerseite erfasst nun die regelmäßigen monatlichen Entgelte zwischen 450,01 Euro und 1.300 Euro. Werden mehrere Beschäftigungen ausgeübt, werden die erzielten Arbeitsentgelte einfach addiert. Mit der Neuregelung werden Geringverdiener deutlich entlastet.

Bisher erwarben Midijobber geringere Rentenleistungen, weil Rentenversicherungsbeiträge nicht vom tatsächlichen Arbeitsentgelt, sondern von einer fiktiven reduzierten beitragspflichtigen Einnahme gezahlt wurden. Um Nachteile zu vermeiden, konnten sie aber schriftlich gegenüber ihrem Arbeitgeber erklären, dass sie volle Renten-

versicherungsbeiträge nach dem tatsächlichen Entgelt zahlen möchten. Dies ist seit dem 1. Juli 2019 nicht mehr vorgesehen und auch nicht erforderlich. Die geringere Beitragsbelastung führt nicht mehr zu geringeren Rentenleistungen. Vielmehr werden Entgeltpunkte für Beitragszeiten aus einer Beschäftigung im Übergangsbereich immer aus dem tatsächlichen Arbeitsentgelt ermittelt. Hierzu ist es ab sofort erforderlich, dass Arbeitgeber diesen Wert in den Entgeltmeldungen zusätzlich angeben.

Unverändert bleiben indes die bisher geltenden Regeln zur Beitragsberechnung im Übergangsbereich, beispielsweise die Art und Weise, wie dieser reduzierte Arbeitnehmeranteil berechnet wird. Die gesetzlich festgelegte Formel zur Berechnung der besonderen Bemessungsgrundlage mit dem Faktor F sowie der progressive Anstieg der Beitragslast des Arbeitnehmers bleiben grundsätzlich bestehen. Es wird nun lediglich mit 1.300 Euro gerechnet.



Sie haben Fragen zum Thema Übergangsbereich? Ihren persönlichen Firmenkundenberater finden Sie unter:

www.ikk-suedwest.de

Webcode 20542



Beiträge berechnen: Mit dieser Formel klappt's

Die neue Midijob-Formel, nach der zukünftig das beitragspflichtige Arbeitsentgelt zur Berechnung des Gesamtsozialversicherungsbeitrags ermittelt wird, lautet wie folgt:

$$F \times 450 + ([1.300 / (1.300 - 450)] - [450 / (1.300 - 450)] \times F) \times (AE - 450)$$

Wesentlicher Parameter der Formel ist der Faktor F, der sich an der Höhe des Gesamtsozialversicherungsbeitrags orientiert.

Faktor F für 2019 = 0,7566

Vereinfachte Formel seit dem 1. Juli 2019:

$$\text{Beitragspflichtige Einnahme} = 1,128858824 \times AE - 167,5164706$$



**PERSÖNLICH
BESTENS INFORMIERT.**

Auf unsere Experten können Sie sich verlassen: Mit unseren Seminaren sind Sie in Sachen Gesundheit und Sozialversicherung einfach bestens informiert.

Mehr Infos und Anmeldung unter www.ikk-suedwest.de und bgm.ikk-suedwest.de

 **IKK Südwest**
Regional.  Persönlich.  Einfach.