

360°

DAS ARBEITGEBERMAGAZIN DER IKK SÜDWEST

04.2017

Regenerative Pausengestaltung – Kleine Pausen richtig nutzen → Seite 14

Unser Thema: Ernährung

Arbeiten im Ausland:
Die wichtigsten FAQs
zum Thema „Entsendung“

→ Seite 10

Gut ernährt:
Gesund und fit
im Arbeitsalltag

→ Seite 12

Unfallversicherungsschutz
bei Arbeitsweegeunfällen

→ Seite 16





Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

Editorial

Das Jahr 2017 brachte der IKK Südwest die eine oder andere Neuerung, sowohl für unsere Versicherten als auch intern: Im ersten Halbjahr gingen unsere Online-Geschäftsstelle und der WhatsApp-Chat für Versicherte an den Start. Und im August und September kam es nach erfolgter Sozialwahl in unserem ehrenamtlichen Verwaltungsrat zu einem kleinen Umbruch: Insgesamt 33 verdiente Mitglieder und Stellvertreter sind nach langjährigem Engagement ausgeschieden; neue Verwaltungsratsmitglieder warten darauf, mit ihren Kollegen den Weg der IKK Südwest zu gestalten. Über die Erwartungen an den neu zusammengesetzten Verwaltungsrat haben wir mit den beiden Vorsitzenden, Rainer Lunk und Ralf

Reinstädler, gesprochen. Die Interviews gibt es auf den Seiten 4 und 5.

Aber auch für Sie als Arbeitgeber haben wir ein breites Angebot an informativen Artikeln: Wir beantworten die wichtigsten Fragen zum Thema „Entsendung“ (Seite 10/11) und geben Tipps, wenn es um Arbeitswegunfälle geht (Seite 16).

Außerdem sehen wir uns die Ernährung am Arbeitsplatz etwas genauer an. In unserem Artikel auf den Seiten 12 und 13 finden Sie Anregungen, was Arbeitgeber in Sachen Betriebsverpflegung tun können – und zwar auch dann, wenn ihnen keine Kantine zur Verfügung steht. Und weil Schichtarbeiter in Sachen

Ernährung besondere Voraussetzungen mitbringen, haben wir hierzu eigene Empfehlungen auf den Seiten 18 und 19 parat.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihres Arbeitgebermagazins „360°“.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

Inhaltsverzeichnis

<p>04</p>	<p>06</p>	<p>08</p>	<p>09</p>
<p>IHRE SELBSTVERWALTUNG Danke schön und willkommen</p>	<p>AUS DER REGION Die Steuerberatungskanzlei UWS Die Berater aus Saarlouis</p>	<p>IKK INTERN Bestens informiert – mit den IKK-Seminaren zum Jahreswechsel</p>	<p>GESUNDHEIT „Gesund. Stark. Erfolgreich.“ zu Besuch in Frankfurt</p>
<p>10</p>	<p>12</p>	<p>14</p>	<p>16</p>
<p>ARBEIT & RECHT Arbeiten im Ausland: Die wichtigsten FAQs zum Thema „Entsendung“</p>	<p>ERNÄHRUNG Gut ernährt: Gesund und fit im Arbeitsalltag</p>	<p>GESUNDHEIT Regenerative Pausengestaltung – Kleine Pausen richtig nutzen</p>	<p>WISSEN Unfallversicherungsschutz bei Arbeitswegunfällen</p>
<p>17</p>	<p>18</p>		
<p>IKK ERNÄHRUNGSSERVICE Gesunde Ernährung im Joballtag</p>	<p>ERNÄHRUNG Nacht- und Schichtarbeit: Gesund essen – rund um die Uhr</p>		

Neue Leiterin Markt Ost in Kaiserslautern



Seit 1. Oktober 2017 ist Kathrin Schmid als neue Leiterin Markt in Kaiserslautern eingesetzt und betreut gemeinsam mit ihrem Team die Arbeitgeber in der Region Ost. Eines ihrer Ziele ist, für ein Mehr an

Gesundheit in den Betrieben vor Ort zu sorgen: „Vorsorge statt Nachsorge ist die Devise, und genau da setzen mein Team und ich an. Gemeinsam mit den Betrieben gehen wir möglichen Gesundheitsbelastungen für die Mitarbeiter auf den Grund und wirken diesen entgegen. Großen Wert lege ich dabei auf das Thema Individualität – was für das Unternehmen sinnvoll ist, muss nicht für jedes passen.“ Zudem wird sich die ehemalige Teamleiterin Firmenkundenservice für noch schnellere und einfachere Lösungen für die Anliegen von Arbeitgebern einsetzen und ihnen bei allen Fragen rund um das Thema Sozialversicherung zur Seite stehen. „Der enge Kontakt zu unseren Kunden ist mir sehr wichtig“, erklärt die 34-Jährige.

Aktiver Austausch im Bündnis für Familie



Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf, eine verlässliche Kinderbetreuung sowie eine unterstützende, familienfreundliche Infrastruktur, kurz: eine Verbesserung der Lebensbedingungen für Familien – das sind

die zentralen Themen des Lokalen Bündnisses für Familie im Regionalverband Saarbrücken. Seit Mai dieses Jahres ist auch die IKK Südwest in den beiden Arbeitsgruppen des Bündnisses zu den Themen Kinderbetreuung und Pflege vertreten. Hier sammeln wir wertvolle Informationen, Tipps und Anregungen zur praktischen Umsetzung und geben unsere Erfahrungen und Expertise an andere Teilnehmer weiter. Nähere Informationen zum Bündnis gibt's unter www.regionalverband-saarbruecken.de/eltern/buendnis-fuer-familie.

Neue Bankverbindung

Wir bei der IKK Südwest arbeiten täglich daran, unseren Service für Sie zu verbessern. An dieser Stelle sind wir dafür auf Ihre Unterstützung angewiesen. Im Rahmen der Optimierung der Zahlungsabläufe bitten wir Sie, zukünftig alle Zahlungen an das folgende Konto der IKK Südwest bei der Commerzbank AG zu tätigen:

IBAN: DE77 5904 0000 0515 3432 00
BIC: COBADEFFXXX

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter unserer kostenfreien Service-Hotline 0800/0 119 119 zur Verfügung – 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Oder Sie kontaktieren einfach Ihren persönlichen Firmenkundenberater – diesen finden Sie auf www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 14871. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Startschuss für neue IKK-Südwest-Azubis



Neun Auszubildende zum Sozialversicherungsfachangestellten und drei duale Studenten des Studiengangs Gesundheitsmanagement haben den ersten Schritt ins Berufsleben erfolgreich gemeistert. Sie wurden aus insgesamt 392 Bewerbern ausgewählt und starteten am

1. August ihre Ausbildung bei der IKK Südwest. Inhaltlich baut das Unternehmen dabei nicht nur auf fachliche Kompetenz: „Wir legen großen Wert darauf, dass

sich die jungen Menschen von Beginn an als Botschafter der IKK Südwest in den jeweiligen Regionen verstehen und die hohen Servicestandards der IKK repräsentieren“, erläutert Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.). Wir wünschen allen Azubis und Studenten einen guten Start!

Neues Unterstützungsangebot: BGF-Koordinierungsstelle im Saarland



Um Unternehmen noch stärker bei der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zu unterstützen, haben sich die gesetzlichen Krankenkassen gemeinsam mit dem Gesetzgeber für den Aufbau entsprechender Anlaufstellen starkgemacht. Mit Erfolg: Aufgabe der neu eröffneten BGF-Koordinierungsstelle im Saarland ist es, interessierte Unternehmen individuell zu beraten und ihnen bei der praktischen Umsetzung von BGF-Maßnahmen zur Seite zu stehen. Einen genauen Überblick über das Angebot erhalten Sie im zugehörigen Informationsportal unter www.bgf-koordinierungsstelle.de/saarland.

Um Unternehmen noch stärker bei der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zu unterstützen, haben sich die gesetzlichen Krankenkassen gemeinsam mit dem Gesetzgeber für den Aufbau entsprechender Anlaufstellen starkgemacht. Mit Erfolg: Aufgabe der neu eröffneten BGF-Koordinierungsstelle im Saarland ist es, interessierte Unternehmen individuell zu beraten und ihnen bei der praktischen Umsetzung von BGF-Maßnahmen zur Seite zu stehen. Einen genauen Überblick über das Angebot erhalten Sie im zugehörigen Informationsportal unter www.bgf-koordinierungsstelle.de/saarland.

Impressum

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest

Herausgeber: IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

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

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

Redaktion: Andrea Rheinwald, Sandra Sek

Grafik: Benjamin Heuft

Druck: apm alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt

Auflage: 86.000

Bildnachweis: Titel: Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de
S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 IKK Südwest; S. 4-5 IKK Südwest; S. 6-7 Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 8 ©istockphoto.com/ shironosov, IKK Südwest; S. 9 Bundesverband mittelständische Wirtschaft; S. 10 Mann Telefon: ©istockphoto.com/RoBeDeRo, Mann sitzend: ©istockphoto.com/noblige; S. 11 ©istockphoto.com/FangXiaNuo; S. 12-13 Handwerkskammer Koblenz; S. 14 ©istockphoto.com/sanjeri; S. 15 Mann:

©istockphoto.com/g-stockstudio; Essen: ©istockphoto.com/Yulia_Davidovich; S. 17 Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 18 ©istockphoto.com/1905HKN; S. 19 ©istockphoto.com/alvarez

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

Danke schön und willkommen

Viele Veränderungen gab es in der zweiten Jahreshälfte in unserem ehrenamtlichen Verwaltungsrat: Im August wurden insgesamt 33 Mitglieder und Stellvertreter verabschiedet, im September folgte die erste Sitzung in neuer Runde. Diesen Zeitpunkt des Wandels nutzen wir, um mit den beiden Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk und Ralf Reinstädler einen Blick in die Zukunft des Verwaltungsrats und der IKK Südwest zu werfen.



Die 33 ausscheidenden Mitglieder und Stellvertreter des Verwaltungsrats zusammen mit Ministerin Monika Bachmann (1. Reihe, 5. v. r.), die die Verwaltungsräte verabschiedete. Die IKK Südwest möchte sich an dieser Stelle nochmals für die hervorragende Zusammenarbeit bedanken.



Der Verwaltungsrat bei seiner ersten Sitzung in neuer Zusammensetzung am 27. September. Die IKK Südwest heißt die neuen Verwaltungsräte herzlich willkommen.



Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite

Mit der Verabschiedung von 33 Mitgliedern und Stellvertretern kann man durchaus von einem kleinen Umbruch sprechen. Was erwarten Sie vom Verwaltungsrat in seiner neuen Zusammensetzung?

Als Priorität, dass die in den zurückliegenden Jahren bewährte Zusammenarbeit aller Beteiligten auch in Zukunft konstruktiv und vertrauensvoll fortgesetzt wird.

Was unsere neuen Verwaltungsräte anbelangt, kann ich natürlich nur die Arbeitgeberseite beurteilen, hier haben wir eine neue Kollegin und vier neue Kollegen. Alle bringen reichlich Erfahrung aus der ehrenamtlichen Tätigkeit in unserer Handwerksorganisation mit und sind prädestiniert für die Selbstverwaltung der IKK Südwest. Wir haben vor der Listenaufstellung gezielt Persönlichkeiten auf der Arbeitgeberseite angesprochen und für das Mandat in unserem Verwaltungsrat geworben. Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden und wir werden in den kommenden Jahren ein gutes, leistungsfähiges Team aus bisherigen und neuen Verwaltungsräten auf der Arbeitgeberseite haben. Ich gehe davon aus, dass

mein geschätzter Kollege Ralf Reinstädler auf der Versichertenseite ebenfalls eine entsprechende Auswahl an seiner Seite hat.

Welche Punkte stehen als nächstes auf dem Programm?

Als Arbeitgebervertreter aus dem Handwerk ist mir das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest ein großes Anliegen – wir werden es in Zukunft weiter voranbringen und in den Unternehmen der Region noch stärker verankern. Zudem möchten wir uns aktiv für den Abbau von Bürokratie beim Thema „Beitragsfähigkeiten“ einsetzen. Die derzeitigen gesetzlichen Regelungen sind vor allem für kleine und mittelständische Betriebe nachteilig und aufwendig. Hier wird die IKK Südwest eine politische Initiative starten und sich so für eine bessere Lösung starkmachen.

Wo sehen Sie den dringendsten Handlungsbedarf im Gesundheitssystem?

In nahezu allen Bereichen des täglichen Lebens ist die Digitalisierung eines der Hauptthemen, das sehen wir beispielsweise auch zunehmend im Handwerk. Während wir in Deutschland bei der Industrie 4.0 gut unterwegs sind, gilt dies leider noch nicht für den Bereich der Gesundheit 4.0. Der Ausbau einer gemeinsamen Telematik-Infrastruktur geht bisher nur stockend voran. Hier muss

dringend priorisiert und der Ausbau vorangetrieben werden. Wir halten es für erforderlich, dass der Staat Verantwortung übernimmt und über eine Bundesnetzagentur klare Regeln und Strukturen schafft. Auf der Grundlage verbindlicher Standards und Rahmenbedingungen wollen wir dafür sorgen, dass unsere Versicherten über ihre Gesundheits- und Krankheitsdaten sowohl sicher als auch orts- und zeitunabhängig verfügen können – übrigens ohne dass die Krankenkasse hierauf Zugriff hat.

Wie sollte sich die IKK Südwest hier positionieren?

Die IKK Südwest ist mit einem klaren Digitalisierungsfahrplan bereits gut aufgestellt, bei den internen Prozessen genauso wie bei digitalen Angeboten für unsere Versicherten. Unsere digitale Kommunikation, sowohl über unsere besonders geschützte Online-Geschäftsstelle als auch die schnelle Beratung zu allgemeinen Themen über Chat-Funktionen, bauen wir weiter aus. Zudem werden wir in den nächsten Monaten auch Video-Beratungen starten. Wesentlich ist dabei für uns, eine optimale Verbindung zwischen persönlicher Beratung in unseren Kundencentern vor Ort und unseren digitalen Angeboten zu schaffen – und zwar auch so, dass unsere Versicherten weiterhin ihre festen persönlichen Ansprechpartner behalten.



Ralf Reinstädler,
Verwaltungsratsvorsitzender der
Versicherte Seite

Mit der Verabschiedung von 33 Mitgliedern und Stellvertretern kann man durchaus von einem kleinen Umbruch sprechen. Was erwarten Sie vom Verwaltungsrat in seiner neuen Zusammensetzung?

„Umbruch“ ist die zutreffende Beschreibung der Situation, wenn wir

auf die Mitglieder des Verwaltungsrates blicken. Einerseits haben wir wertvolle Mitstreiter und deren Erfahrungen verloren, andererseits ist es uns gelungen, neue engagierte Verwaltungsräte zu gewinnen. Ich bin mir sicher, dass gerade die Neuen unsere Arbeit bereichern und wertvolle Impulse einbringen werden. Der Umbruch macht es erforderlich, die bisherigen Arbeitsstrukturen im Verwaltungsrat und seinen Ausschüssen zu diskutieren und gegebenenfalls neue Strukturen zu verankern. Bereits dieser Prozess wird alle Beteiligten sensibilisieren und die gemeinsame Arbeit beleben. Gleiches gilt für ganz praktische Dinge, von kleinteiligen Themen bis hin zur grundlegenden Weiterentwicklung der IKK Südwest. Ich bin davon überzeugt, insbesondere die neuen Mitglieder im Verwaltungsrat werden durch ihre Fragen und Ideen wertvolle Anstöße in diesem Zusammenhang liefern. Auf alle Fälle bin ich sehr gespannt und freue mich auf die gemeinsame Arbeit.

Welche Punkte stehen als nächstes auf dem Programm?

Die Sicherstellung der optimalen Versorgung unserer Versicherten ist für mich der Kernpunkt, um den es für die IKK Südwest als Krankenkasse geht. Das ist ein fortlaufender Prozess, der nie abgeschlossen ist: Neue Gesetzgebung, medizinische Innovationen und die Digitalisierung sorgen ständig für Veränderung, der wir im Sinne unserer Versicherten gerecht werden müssen. Diese Herausforderungen müssen wir

meistern, um auch weiter eine Vorreiterrolle im Südwesten einzunehmen.

Wo sehen Sie den dringenden Handlungsbedarf im Gesundheitssystem?

Der Finanzausgleich zwischen den Krankenkassen über den Risikostrukturausgleich ist eine große Baustelle. Hier fordern wir drei Punkte: Erstens muss der Ausgleich zukünftig so gestaltet sein, dass Manipulationen, die leider in den letzten Monaten sichtbar wurden, völlig ausgeschlossen sind. Zweitens dürfen Präventionsaktivitäten von Krankenkassen zum Wohle ihrer Versicherten sich nicht länger negativ im Finanzausgleich auswirken. Und drittens darf es keine regionale Benachteiligung mehr geben.

Nur mit diesen Kernpunkten kann eine Finanzierungsgrundlage für gute Patientenversorgung und fairen Kassenwettbewerb geschaffen werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Sicherstellung einer guten medizinischen Versorgung im ländlichen Raum. Dazu gehört einerseits eine gute Verteilung von Haus- und Fachärzten. Andererseits sind aber auch die Verzahnung mit der stationären Versorgung sowie die Krankenhausplanung immer stärker im Blick. Lösungen sind hier dringend notwendig, auch, um eine gute Pflege – ein Thema, das in Zukunft immer wichtiger werden wird – zu gewährleisten.

Wie sollte sich die IKK Südwest hier positionieren?

Wir versuchen, diesen Entwicklungen in unserem gesetzlich gegebenen Rahmen immer mindestens einen Schritt voraus zu sein. Entgegen dem Trend im Gesundheitswesen haben wir unser Geschäftsstellennetz in der Vergangenheit weiter ausgebaut und werden auch in Zukunft weiter investieren – unter anderem mit unseren Neubauten in Saarbrücken und Kaiserslautern. Zudem treiben wir Innovationen im Gesundheitswesen aktiv voran: Unser Projekt PIKKO, das Ende 2016 gestartet ist, soll Krebskranken und deren Angehörigen dabei helfen, gut informiert und selbstbestimmt Therapieentscheidungen mitzutragen.



Bundesverdienstkreuz für Edgar Arend

Für sein außerordentliches Engagement für die Belange des Handwerks wurde unser ehemaliges Verwaltungsratsmitglied Edgar Arend am 24. August 2017 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Besonders gewürdigt wurden seine Verdienste für die Auszubildenden und Beschäftigten in diesem Bereich. Die IKK Südwest gratuliert zu dieser herausragenden Auszeichnung und wünscht Herrn Arend alles Gute!



Spatenstich in Kaiserslautern

Am 7. September 2017 erfolgte der offizielle Spatenstich zum Neubau des Verwaltungsgebäudes der IKK Südwest im PRE Park in Kaiserslautern. Zusammen mit zahlreichen Gästen aus der Region, aus Politik und Handwerk eröffneten die Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk und Ralf Reinstädler mit den IKK-Vorständen Roland Engehäusen und Prof. Dr. Jörg Loth das Bauvorhaben. Ab Mitte des Jahres 2019 werden die Mitarbeiter der IKK Südwest das neue Kundencenter mit Leben füllen.

Für einen gesunden Rücken: IKK-Gesundheitsberater Dirk Thies zu Gast bei der Steuerberatungskanzlei UWS Die Berater in Saarlouis



Gut fünfzig Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland arbeiten im Büro – ein Großteil von ihnen sitzt täglich mehrere Stunden am Schreibtisch. Kein Wunder, dass „Rücken“ zu den Volkskrankheiten Nummer eins gehört. Denn zunehmende Bewegungslosigkeit, eine fehlerhafte Körperhaltung und ständiges Sitzen bleiben nicht ohne Folgen. Die Mitarbeiter der Steuerberatungskanzlei UWS Die Berater GmbH gehen das Thema gemeinsam an und nahmen am Programm „Rückenfit am Arbeitsplatz“ der IKK Südwest teil.



Als IKK-Gesundheitsberater Dirk Thies im Rahmen einer Veranstaltung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) das Programm „Rückenfit am Arbeitsplatz“ vorstellte, war für Steuerberater und Geschäftsführer Markus Wagner der Entschluss schnell gefasst. Schon seit Längerem interessierte sich das Team der Steuerberatungskanzlei UWS Die Berater GmbH in Saarlouis für die Möglichkeiten des BGM und so suchte Markus Wagner im Anschluss an den Vortrag das Gespräch mit dem Gesundheitsexperten der IKK Südwest. Gemeinsam mit dem zuständigen Bezirksleiter Dany Müller wurden noch am selben Tag erste Maßnahmen besprochen und man beschloss als ersten Schritt eine Zusammenarbeit im Bereich Rückengesundheit. Um allen Mitarbeitern die Teilnahme an dem Programm zu ermöglichen, einigte man sich auf einen zweitägigen Besuch im Unternehmen.

Analyse – der IKK Rückencheck
Nachdem ein passender Termin gefunden war, ging es auch schon los. Zunächst führte Dirk Thies bei jedem einzelnen Mitarbeiter eine individuelle Analyse der Rückengesundheit durch. Beim sogenannten IKK Rückencheck werden mithilfe eines digitalen Analyseverfahrens Daten zur Rückengesundheit erfasst und ausgewertet. Anhand dieser Ergebnisse erkennt der Gesundheitsberater mögliche Haltungs- und Bewegungsdefizite und ist in der Lage, individuelle Übungen zu erklären sowie Tipps und Trainingsempfehlungen für einen rückenfreundlichen Alltag auszusprechen. Aber nicht nur der Rücken selbst wurde analysiert: Mit geschultem Blick stellte Dirk Thies fest, welche Mängel der jeweilige Arbeitsplatz aus ergonomischer Sicht mit sich bringt. Diese konnte der IKK-Gesundheitsberater anschließend beseitigen, Arbeitsplätze korrekt

→ Info

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



einstellen und den Mitarbeitern durch ein kurzes Verhaltenscoaching einige Tipps für die Zukunft an die Hand geben.

Wissen und Tipps zur Rückengesundheit

Den zweiten Teil des Programms bildete der Vortrag von Dirk Thies, der neben aktuellen Zahlen zum Thema „Rückenerkrankungen“ den Zuhörern auch Hintergrundwissen zur menschlichen Anatomie, zur Funktionsweise und den Belastungen der Wirbelsäule sowie dem richtigen Verhalten am Arbeitsplatz vermittelte. Themen wie das korrekte Anheben und Tragen schwerer Gegenstände sowie das Aufzeigen praktischer Ausgleichsübungen fanden beim Team der Steuerberatungskanzlei besonders großen Anklang – lassen sich diese Tipps schließlich nicht nur am Arbeitsplatz, sondern

auch im privaten Bereich leicht anwenden.

Erst zögerlich, dann begeistert

Für Mitarbeiterin Angelina Schmitt war der Besuch der IKK Südwest ein voller Erfolg: „Zunächst war der ein oder andere etwas zurückhaltend, aber gerade der Rückencheck und die Arbeitsplatzanalyse sind bei uns sehr gut angekommen.“ Das kann Dirk Thies bestätigen: „Insbesondere bei der Arbeitsplatzanalyse gab es eine hohe Beteiligung“, so der Gesundheitsberater. „Aufgrund der Freiwilligkeit der Maßnahmen ist das ein überaus positives Ergebnis – für den Arbeitgeber, aber auch für die IKK Südwest als Anbieter solcher Maßnahmen.“

Mit gutem Beispiel voran

Für die Steuerberatungskanzlei UWS Die Berater GmbH hat sich die Maßnahme auf jeden Fall

jetzt schon gelohnt: Optimierte Arbeitsbedingungen, weniger gesundheitliche Beschwerden, eine verbesserte Leistungsfähigkeit und vor allem zufriedener Mitarbeiter bestätigen Markus Wagner in seinem Handeln. „Es wird immer wichtiger, innerhalb des eigenen Unternehmens vorbeugend tätig zu werden. Auch die Geschäftsführung sollte dabei mit gutem Beispiel vorangehen“, erklärt er sein Engagement fürs betriebliche Gesundheitsmanagement. Dazu wird das Team der Steuerberatungskanzlei auch in Zukunft Gelegenheit haben. Für Anfang 2018 ist in Kooperation mit einem Partner der IKK Südwest eine psychische Gefährdungsanalyse geplant – diese verschafft einen Überblick über die Belastungen, Beanspruchungen und Ressourcen der Mitarbeiter im Unternehmen. Dirk Thies und die IKK Südwest freuen sich auch in Zukunft auf eine gute Zusammenarbeit!

Bestens informiert – mit den IKK-Seminaren zum Jahreswechsel



Seit mehreren Jahren informiert die IKK Südwest ihre Arbeitgeber pünktlich zum Jahreswechsel über Änderungen und Neuerungen im Gesundheitswesen und in der Sozialversicherung. Wer sich für eines der Seminare zum Jahreswechsel 2017/2018 interessiert, kann sich immer noch anmelden.

Auch in diesem Jahr bietet die IKK Südwest wieder Arbeitgeberseminare zum Jahreswechsel an. Die Seminare finden vom 20. November bis zum 6. Dezember 2017 an verschiedenen Orten in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland statt. Neben den ab 2018 eintretenden Änderungen und Neuerungen im Gesundheitswesen sowie in der Sozialversicherung stellen Ihnen unsere Experten auch die maßgeblichen Rechengrößen und Grenzwerte für das neue Jahr vor.

Insgesamt werden rund 40 Termine angeboten, die von den Unternehmen kostenfrei wahrgenommen werden können.

Die Themen zum Jahreswechsel

Die ausführlichen Seminarunterlagen, die Sie auch nach den Terminen noch online bekommen können, beschäftigen sich mit folgenden Themen:

- Versicherungsfreiheit von Werkstudenten
- Versicherungsfreiheit bei Überschreiten der JAE-Grenze

- Neue Beitragsbemessung freiwillig Versicherte, insbesondere bei selbstständiger Tätigkeit
- Elektronischer Datenaustausch
- Flexirentengesetz
- Betriebsrentenstärkungsgesetz

Neben diesen Sozialversicherungsthemen werden die Teilnehmer auch über weitere Themen, wie zum Beispiel die bereits 2017 in Kraft getretene Reform des Mutterschutzrechts, informiert.



Einen Überblick darüber, welche Themen definitiv Teil des Seminars sind, können Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 14405 einsehen. Hier

finden Sie neben der Auflistung aller Termine und Themen auch die Möglichkeit, sich zu den Jahreswechselseminaren anzumelden. Zudem wird es im Nachgang der Seminare vor Ort auch noch ein Online-Seminar geben, in dem Sie sich ausführlich über die behandelten Themen informieren können.



Die Arbeitgeberseminare der IKK Südwest – auch unterjährig gut informiert

Natürlich sind wir nicht nur zum Jahreswechsel für unsere Arbeitgeber da: Unsere Experten schulen Sie auch unterjährig zu aktuellen und relevanten sozialversicherungsrechtlichen Themen. So fanden in diesem Jahr zwischen Juni und September insgesamt acht Seminare in Hessen und Rheinland-Pfalz statt. Kompetente Fachlehrer der IKK Südwest und der Anwaltskanzlei Neuhaus informierten die Teilnehmer im Rahmen des jeweiligen Seminars über die Entgeltfortzahlung und sozialversicherungsrechtliche Statusfeststellung von Gesellschafter-Geschäftsführern und tätigen Gesellschaftern. Die Inhalte vergangener Schulungen können Sie auch online auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de einsehen.

→ Info

Haben Sie Fragen zu unseren Jahreswechselseminaren? Gerne hilft Ihnen Ihr **Bezirksleiter** weiter. Einfach auf www.ikk-suedwest.de den **Webcode 4886** eingeben und unter Angabe der Postleitzahl Ihren Ansprechpartner finden.

„Gesund. Stark. Erfolgreich.“ zu Besuch in Frankfurt

Das Projekt „Gesund. Stark. Erfolgreich. – Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb“ unterstützt Unternehmen bei ihren ersten Schritten in Richtung betriebliches Gesundheitsmanagement. Am 15. November 2017 sind die IKK Südwest und der Bundesverband mittelständische Wirtschaft (BVMW) im Rahmen des Projekts mit der Veranstaltung „Gesunde Mitarbeiter – starkes Unternehmen“ beim FSV Frankfurt zu Gast. Wir haben vorab mit Cornelia Gärtner, Leiterin des Kreisverbandes BVMW in Frankfurt, gesprochen.



Frau Gärtner, können Sie kurz Ihre Tätigkeit beim BVMW beschreiben?

Mein Arbeitsalltag ist eine gesunde Mischung aus Lobbyarbeit für den Mittelstand und professionellem Networking im BVMW. Es macht mir große Freude, traditionelle Unternehmen und Start-ups kennenzulernen und Geschäftspartner zu vernetzen. Da ich Netzwerken sehr persönlich nehme, kenne ich meine Mitglieder im BVMW sehr gut und kann oft kreativ mit Rat und Tat weiterhelfen. Das passiert online, über allerlei Medien und besonders effizient von Mensch zu Mensch auf Veranstaltungen und im unbürokratischen Austausch.

Wie kam die Kooperation mit der IKK Südwest zur betrieblichen Gesundheitsförderung zustande? Der gemeinsame Anfang war das Projekt „GeMit – Gesunder Mittelstand Deutschland“, bei dem wir als Kooperationspartner eine Betriebsnachbarschaft in Frankfurt am Main gegründet haben. Wir haben uns zusammen erfolgreich für einen der fünf Projektstandorte beworben und als zuverlässige Partner gelernt, dass wir gemeinsam noch mehr (Menschen) bewegen können.

Wie kam die Kooperation mit der IKK Südwest zur betrieblichen Gesundheitsförderung zustande?

Der gemeinsame Anfang war das Projekt „GeMit – Gesunder Mittelstand Deutschland“, bei dem wir als Kooperationspartner eine Betriebsnachbarschaft in Frankfurt am Main gegründet haben. Wir haben uns zusammen erfolgreich für einen der fünf Projektstandorte beworben und als zuverlässige Partner gelernt, dass wir gemeinsam noch mehr (Menschen) bewegen können.

Worum ging es bei dem Projekt „GeMit“ genau?

Ziel war es, in zweieinhalb Jahren ein überbetriebliches Gesundheitsmanagement für circa zehn kleinere Unternehmen zu etablieren. Mit diesem Ansatz können die kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) zusammen von

bedarfsorientierten Maßnahmen profitieren. Betreut wurde das Projekt vor Ort von einer Gesundheitsberaterin der IKK Südwest und mir als BVMW-Koordinatorin. Ein tolles Projekt! Es hat mich unter anderem dazu motiviert, eine Ausbildung zur Gesundheitsmanagerin zu absolvieren.

Welche anderen Projekte haben Sie bereits zusammen mit der IKK Südwest durchgeführt?

Wir haben zum Beispiel eine Veranstaltungsreihe für Führungskräfte, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt. Gemeinsam beleuchten wir verschiedene Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Durch thematische Impulsvorträge wie „200 Jahre Fahrrad“, „Gesundes Führen“ etc. geben wir neue Inspirationen für die gesundheitliche Förderung der Mitarbeiter.

Inwiefern haben kleine und mittelständische Betriebe Nachholbedarf bei der betrieblichen Gesundheitsförderung?

Da sehe ich zurzeit von außen noch mehr Bedarf als Nachfrage. Einige Unternehmen sind ganz vorbildlich und aufgrund der kurzen Entscheidungswege gerade in KMU schnell und kreativ in der Umsetzung. Oft hat die Geschäftsführung Vorbildfunktion. Aber viele haben noch nicht erkannt, welches Potenzial darin liegt. Sich aktiv um die Gesundheit der Beschäftigten zu kümmern, erschließt eine Quelle der Motivation, stärkt nachweislich die Leistungsbereitschaft, senkt zum Beispiel die Kosten für Arbeitsausfälle (AU-Tage) und zahlt ein auf die positive Ausstrahlung der Firma auf dem Arbeitsmarkt. Gespräche von zufriedenen, fröhlichen Mitarbeitern im privaten

Umfeld machen sie zu Botschaftern. Nach aktuellen Studien zahlt sich jeder investierte Euro mehrfach aus! Kurzum: Gesunde Mitarbeiter sorgen auch für eine gesunde Bilanz und so entsteht ein durchweg gesundes Unternehmen.

Was erwarten Sie sich von der Veranstaltung „Gesunde Mitarbeiter – starkes Unternehmen“ am 15. November in Frankfurt?

Mit einer derart qualitätvollen Veranstaltung erreichen wir sicher viele Entscheider in der Region, die sich wegen des attraktiven Angebots die Zeit nehmen – neben dem Kerngeschäft. An diesem Abend können sie erfahren, wie sie das Thema selbst angehen können. Die Demografie können wir nicht ändern, aber wir können dazu beitragen, dass viele gern, gesund und daher auch länger arbeiten wollen. Das ist ein großes Reservoir und den Menschen geht es dann einfach besser, was mindestens genauso wichtig ist! Ich freue mich jedenfalls, wenn viele Chefs und Chefinnen umdenken und die Chance nutzen. Ich bin natürlich auch dabei und begrüße gerne ganz viele Gäste persönlich!

→ Info

Sie haben Interesse an der Veranstaltung „Gesunde Mitarbeiter – starkes Unternehmen“? Gerne können Sie sich bei Ike Schuster, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, per E-Mail (ike.schuster@ikk-sw.de) oder per Fax (06 81/9 36 96-65678) bis zum 8. November 2017 anmelden.



„Gesunde Mitarbeiter – starkes Unternehmen“

Termin: 15. November 2017

Empfang: 17:30 Uhr

Beginn: 18:00 Uhr

Ende des Forums: 20:00 Uhr

im Anschluss gemeinsamer Austausch mit exklusivem Buffet

Gastredner: Marcel Wüst

Veranstaltungsort: Business Lounge Black
Im Stadion des FSV Frankfurt
Richard-Herrmann-Platz 1
60386 Frankfurt am Main

Arbeiten im Ausland: Die wichtigsten FAQs zum Thema „Entsendung“

In Zeiten der Globalisierung gewinnt der Einsatz von Mitarbeitern im Ausland immer mehr an Bedeutung. Viele Unternehmen arbeiten heute grenzüberschreitend und entsenden ihre Mitarbeiter. Die korrekte sozialversicherungsrechtliche Beurteilung der Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber ist entscheidend, da es bei Fehlbeurteilungen zu hohen Nachzahlungen kommen kann. „360°“ hat daher die wichtigsten FAQs zu diesem Thema für Sie zusammengestellt.



Was ist eine Entsendung?

Wird ein Mitarbeiter ins Ausland entsendet, kann er weiterhin den Schutz der deutschen Sozialversicherung in Anspruch nehmen. Hier spricht man von einer Ausstrahlung des Sozialversicherungsrechts. In der Sozialversicherung wird eine vorübergehende Beschäftigung außerhalb des Staates, in dem eine Beschäftigung gewöhnlich ausgeübt wird, als Entsendung bezeichnet. Während der Entsendung gelten die Vorschriften der deutschen Sozialversicherung, sofern verschiedene Voraussetzungen erfüllt sind.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit die deutschen Rechtsvorschriften während einer Entsendung gelten?

Das ist davon abhängig, ob eine Entsendung in einen Mitgliedstaat der Europäischen Union, in einen Abkommenstaat oder in das vertraglose Ausland erfolgt.

Bei einer Entsendung in einen Mitgliedstaat der Europäischen Union gelten die deutschen Rechtsvorschriften für Arbeitnehmer nur, wenn

- sie in einem anderen Mitgliedstaat für den in Deutschland ansässigen Arbeitgeber tätig sind,
- die voraussichtliche Dauer der Entsendung nicht länger als 24 Monate ist,



- keine andere entsandte Person abgelöst wird,
- für sie vor der Entsendung mindestens einen Monat die deutschen Rechtsvorschriften gegolten haben,
- ihr Arbeitgeber gewöhnlich in Deutschland tätig ist.

Bei einer Entsendung in einen Abkommenstaat gelten die deutschen Rechtsvorschriften,

- wenn Arbeitnehmer dort im Rahmen ihres in Deutschland bestehenden Beschäftigungsverhältnisses im Auftrag und für Rechnung ihres Arbeitgebers tätig sind
- und die Entsendung im Voraus zeitlich befristet ist. Die zeitliche Befristung ist in den verschiedenen Abkommen unterschiedlich geregelt und reicht von 12 bis 60 Monate. Werden diese Grenzen überschritten, gilt das Sozialversicherungsrecht des Beschäftigungsstaates. Die genauen Zeitgrenzen können Sie auf der Webseite der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland (DVKA) unter dem Menüpunkt „Arbeitgeber & Erwerbstätige“ in den Merkblättern „Arbeiten in ...“ nachlesen (www.dvka.de).
- Bitte beachten Sie, dass es hierbei zu unterschiedlichen Beurteilungen in den einzelnen Versicherungszweigen kommen kann.

Bei einer Entsendung ins vertraglose Ausland ist immer sowohl nach innerstaatlich deutschem Recht als auch nach dem am Beschäftigungsort geltenden Recht zu prüfen, ob eine Versicherungs- und Beitragspflicht zur Sozialversicherung besteht. Daher kann es in diesen Fällen zu einer Doppelversicherung oder zu einem fehlenden Versicherungsschutz kommen.

Wer erteilt Auskunft?

Der Ansprechpartner für sozialversicherungsrechtliche Fragen zur Entsendung ist die gesetzliche Krankenversicherung, bei der Ihr Arbeitnehmer versichert ist.



Wie können Arbeitnehmer bei einer Entsendung nachweisen, dass sie weiterhin in Deutschland versichert sind?

Die Bescheinigung wird von der gesetzlichen Krankenkasse des Arbeitnehmers ausgestellt. Sie kann mit Fragebögen, die auf der Webseite der DVKA zur Verfügung stehen, beantragt werden. Über die Menüpunkte „Arbeitgeber & Erwerbstätige“, „Anträge finden“, „Entsendung ins Ausland“ können Sie das betreffende Land für die Entsendung auswählen. Hier werden Ihnen die Fragebögen zur Verfügung gestellt, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können. Nach Prüfung des Sachverhalts stellt diese Ihnen den Nachweis aus.

Welches Formular wird bei einer Entsendung in Mitgliedstaaten der Europäischen Union, des Europäischen Wirtschaftsraums und die Schweiz benötigt?

Für diese Länder wird das Formular A1 im Original benötigt, welches während der Entsendung mitzuführen ist. Für andere Länder sind entsprechende Vordrucke vorhanden.

Wozu wird die A1-Bescheinigung genutzt?

Die A1-Bescheinigung (Bescheinigung über die Rechtsvorschriften der sozialen Sicherheit, die auf den/die Inhaber/-in anzuwenden sind)

dokumentiert, welches Sozialversicherungsrecht für eine Person gilt. Für alle Staaten, die mit Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen haben, gibt es vergleichbare Bescheinigungen. Hierüber erteilt auch die Webseite der DVKA Auskunft. Die A1-Bescheinigung ist für die Träger und Gerichte der übrigen Mitgliedstaaten verbindlich, wenn sie nicht für ungültig erklärt oder zurückgezogen worden ist.

Welche Besonderheiten bestehen für Österreich und Frankreich (insbesondere für Speditionen und Reiseunternehmen)?

Die Verpflichtung, die Bescheinigung A1 im Ausland mitzuführen, besteht unverändert seit Jahren. In Österreich ist zum 1. Januar 2017 ein neues Lohn- und Sozialdumping-Bekämpfungsgesetz in Kraft getreten. Seit diesem Zeitpunkt werden verstärkt Kontrollen durchgeführt. Hier wird die Vorlage der A1-Bescheinigung verlangt, wenn für die Person, die kontrolliert wird, nicht die österreichischen Rechtsvorschriften über soziale Sicherheit gelten. Konnte die A1-Bescheinigung nicht rechtzeitig vor Ausübung der Tätigkeit ausgestellt werden, ist ein Nachweis über die Beantragung beim zuständigen Träger vorzulegen, zusammen mit einer Bescheinigung, die belegt, dass zum Zeitpunkt der Tätigkeit in Österreich eine Anmeldung in der deutschen Sozialversicherung besteht.

Seit dem 1. April 2017 kann von Unternehmen eine Geldstrafe gefordert werden, wenn diese

in Frankreich Personal einsetzen, welches der deutschen Sozialversicherung unterliegt, dies aber nicht mit einer A1-Bescheinigung dokumentiert ist. Von einer Geldstrafe wird abgesehen, wenn der Nachweis erfolgt, dass die A1-Bescheinigung bereits beantragt wurde. In solchen Fällen muss die Bescheinigung innerhalb von zwei Monaten nach der Kontrolle nachgereicht werden.

Wie können sich Arbeitgeber gegen Kosten, die während einer Entsendung im Ausland entstehen, absichern?

Nach § 17 SGB V muss der Arbeitgeber seinem Arbeitnehmer Kosten für eine Behandlung, die während einer Entsendung im Ausland entstanden sind, erstatten. Die Krankenkasse des Arbeitnehmers erstattet dem Arbeitgeber die Kosten in der Höhe, in der sie ihr im Inland entstanden wären. Hier kann es vorkommen, dass die tatsächlich entstandenen Kosten den Erstattungsbetrag übersteigen. Für Arbeitgeber ist es daher empfehlenswert, eine zusätzliche Versicherung abzuschließen, die die Restkosten trägt.

→ Info

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

Gut ernährt: Gesund und fit im Arbeitsalltag

Die Anforderungen im Berufsleben nehmen stetig zu und mit ihnen die Bedeutung einer gesunden Ernährung im Betrieb – ein Punkt, der in vielen Unternehmen immer noch zu kurz kommt. Und das, obwohl eine gesunde und ausgewogene Ernährung maßgeblich an der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter beteiligt ist.

Viele Erwerbstätige essen regelmäßig in der Betriebskantine, doch oft ist hier das tägliche Speisenangebot eher ernüchternd. Zu große Mengen, zu viel Fett und ein zu einseitiger Speiseplan machen den Kantinenbesuch für viele zu einem reinen Mittel zum Zweck. Frisches Obst, leckeres Gemüse, frische Salate, ballaststoffreiches Getreide? Fehlangebot. Und auch die Getränkeauswahl ist nicht immer optimal. Die Folge: Das Risiko für Fehl- und Überernährung bei Beschäftigten wird immer höher, ernährungsbedingte Krankheiten und Fehlzeiten nehmen zu.

Gesunde Ernährung im Handwerk – von Anfang an

Eine vollwertige Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit, aber auch zur Zufriedenheit und zum Wohlbefinden der Mitarbeiter. Die Handwerkskammer Koblenz hat das schon früh erkannt. In das 2012 neu erbaute Zentrum für Ernährung und Gesundheit wurde das Thema von Anfang an fest integriert: Den Teilnehmern der Meistervorbereitung, der überbetrieblichen Lehrlingsunterweisung und den Mitarbeitern

der Handwerkskammer stehen in der Mensa leckere Gerichte mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln zur Verfügung. Aber auch jenseits der eigenen Mensa wird das Thema großgeschrieben. Anhand von Best-Practice-Beispielen lernen Meisterschüler hier, wie eine gesunde Ernährung im Betrieb funktioniert, auf welchen Grundlagen sie basiert und wie man sie in der Praxis umsetzt. In der „Aktiven Mittagspause“ erfahren Auszubildende im Rahmen der überbetrieblichen Lehrlingsunterweisung, wie sie mit frischen und saisonalen Lebensmitteln umgehen. Der Weiterbildungskurs „Clever essen im Job“ bringt die Ernährungsgewohnheiten berufstätiger Handwerker in ein gesundes Gleichgewicht. Und auch die Betriebsinhaber werden mit ins Boot genommen: Sie haben die Möglichkeit, mit ihren Mitarbeitern an einem Ernährungsworkshop teilzunehmen. Wer sich für das Angebot der Handwerkskammer Koblenz interessiert, findet unter www.hwk-koblenz.de aktuelle und weiterführende Informationen zum Thema „Ernährung und Gesundheit“.



JOB&FIT-Zertifizierung nach DGE-Qualitätsstandard

Um Verantwortliche in Betrieben bei dem Angebot einer ausgewogenen Verpflegung zu unterstützen, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft einen Qualitätsstandard für Betriebsverpflegung entwickelt. Unternehmen und Betriebe, die diesen Qualitätsstandard erfüllen, haben mit der JOB&FIT-Zertifizierung die Möglichkeit, ihr Verpflegungsangebot auch auszeichnen zu lassen. Der DGE-Qualitätsstandard für Betriebsverpflegung ist als Broschüre erhältlich und zeigt detailliert auf, wie eine ausgewogene Verpflegung für Berufstätige aussehen soll. Nähere Informationen zu den Inhalten sowie Unterstützung bei der Umsetzung finden Sie unter www.jobundfit.de.



Gesunde Tipps für Unternehmer

Für eine gesunde Ernährung braucht es manchmal gar nicht viel, weder an Investitionen noch an Aufwand. Bereits kleine Veränderungen können schon Wesentliches bewirken. Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen, die Ernährungssituation in Ihrem Betrieb zu verbessern.

BETRIEBE MIT KANTINEN:

- Fragen Sie Ihre Belegschaft, was sie sich auf dem Speiseplan wünscht.
- Geben Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, zwischen Komponenten oder Free-Flow-Systemen zu wählen, statt komplette Menüs anzubieten.
- Bieten Sie auch „halbe Portionen“ an.
- Schöpfen Sie aus der Vielfalt der verschiedenen Küchen.
- Bieten Sie Mineralwasser und Saftschorlen preiswerter an als Softgetränke.
- Früchte- und Kräutertees eignen sich als gute Alternative zu Kaffee.
- Gestalten Sie Aktionswochen mit Gesundheitsbezug, wie zum Beispiel „Herzgesund essen“.
- Schulen Sie Ihr Küchenpersonal regelmäßig, um dauerhaft die Qualität zu sichern.

BETRIEBE OHNE KANTINEN:

- Gesunde Snacks zum Frühstück für zwischendurch helfen bei gesunder Ernährung.
- Ausgewogene Tiefkühlmenüs zum Aufwärmen in der Mikrowelle sind für kleinere Betriebe eine gute und oft preiswerte Alternative zur Imbissbude.
- Organisieren Sie das Mittagessen in einer nahe gelegenen Kantine.
- Eine ausreichende Zahl von Teeküchen und eine angemessene Ausstattung mit Mikrowelle, Herd und Kühlschrank sind hilfreich.

ALLGEMEINE TIPPS:

- Eine gemütliche Kantine ist einladender und wird häufiger genutzt als ein lieblos eingerichteter Raum.
- Stellen Sie Wasserspender im gesamten Betrieb auf.
- Ergänzen Sie das Angebot in Verpflegungsautomaten um Milchprodukte, belegte Vollkornbrötchen und Obst.
- Bei Besprechungen können Sie einen Obstteller/-korb oder Studentenfutter anbieten – und so auf ungesunde Kekse und Co. verzichten.
- Unterstützung des Kantinenausschusses durch die Geschäftsführung; gegebenenfalls ein Gesundheitsteam bilden, das sich gemeinsam um die Verbesserung kümmert.
- Bieten Sie umfassende Ernährungsinformationen für alle, zum Beispiel im Intranet, in der Betriebszeitung, am Schwarzen Brett oder in der Kantine.

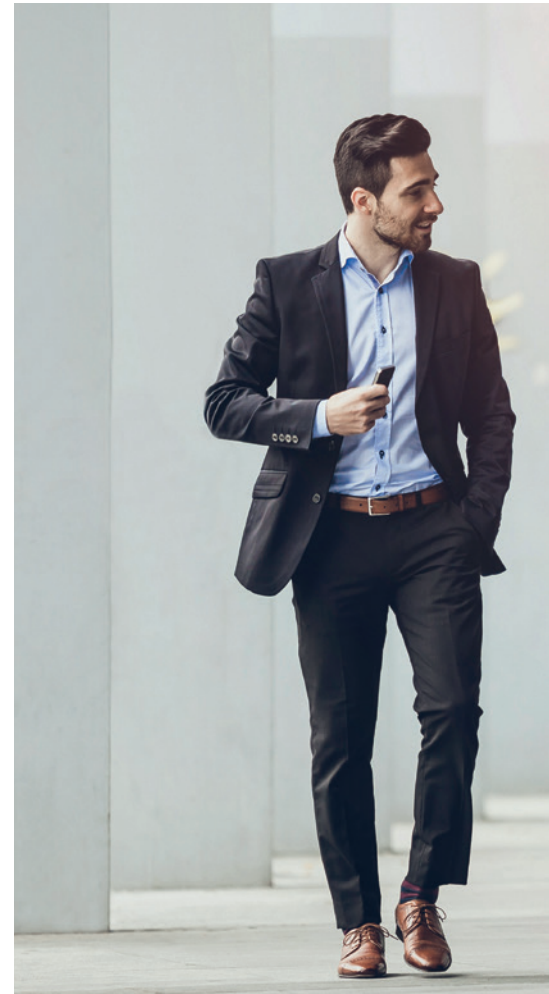
Regenerative Pausengestaltung – Kleine Pausen richtig nutzen

Die einen blicken ihnen sehnsüchtig entgegen, die anderen lassen sie aus Zeitmangel gerne mal ausfallen: Arbeitspausen sind fester Bestandteil unseres Berufslebens und somit auch im Gesetz verankert. Nicht ohne Grund – schließlich stellen sie eine wichtige Regenerationsquelle im Arbeitsalltag dar und fördern unsere Leistungsfähigkeit.

Arbeitspausen dienen nicht nur der Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz, sondern helfen uns auch, die Leistungsfähigkeit und die Motivation zu steigern. Viele Beschäftigte geben an, dass sie die Pausen häufig ausfallen lassen, etwa weil sie gerade nicht in den Arbeitsablauf passen oder das Arbeitsaufkommen zu groß ist. Insbesondere dort, wo die psychische Belastung am Arbeitsplatz sehr hoch ist, kommt es infolgedessen zu einer hohen Anzahl an wenig erholten Beschäftigten. Denn gerade diejenigen, die eine Pause am nötigsten hätten, lassen sie dann einfach weg.

Die gesetzlichen Bestimmungen

Das Bundesurlaubsgesetz und das Arbeitszeitgesetz halten für Berufstätige die Rahmenbedingungen für die Erholung fest. Eine mindestens 30-minütige Pause soll spätestens nach sechs Stunden ununterbrochener Tätigkeit erfolgen. Arbeitet ein Mitarbeiter länger als neun Stunden am Tag, ist eine Pause von



mindestens 45 Minuten einzulegen. Die Pausen dürfen generell gestückelt werden: Statt einer langen können zwei oder drei kürzere Unterbrechungen eingelegt werden. Je später die Pause im Laufe des Arbeitstages genommen wird, desto größer ist allerdings der Erholungsbedarf, der kompensiert werden muss. Studien zufolge sind die physischen und psychischen Belastungen geringer, wenn die Mittagspause um zwei Kurzpausen ergänzt wird – eine kurze Frühstückspause sowie eine Kaffeepause am Nachmittag.

Das Dilemma zwischen Stress und Regeneration

Wer aufgrund eines erhöhten Arbeitsaufkommens seine Pausenzeiten einfach ignoriert, gerät schnell in eine Zwickmühle: Der Stress wird größer – und mit ihm wächst die Lust auf Süßes und Fettiges, wie zum Beispiel Schokolade, Kuchen oder Fast Food. Die so zugeführten Kalorien werden meist unachtsam nebenbei gegessen und können nur in den wenigsten



Berufen anschließend wieder verbraucht werden. Die fehlende Achtsamkeit beim Essen führt dazu, dass man automatisch mehr und schneller isst – Figurprobleme und Unwohlsein sind die Folge. Der Mangel an Bewegung und ständiges Sitzen wirken sich zusätzlich negativ auf die Verdauungsorgane aus. Im Stress ist Verdauung gerade nicht gefragt und so bekommen uns manche Lebensmittel nicht, was häufig mit Unverträglichkeiten verwechselt wird. Im entspannten Urlaub zum Beispiel vertragen wir diese Nahrungsmittel dann wieder gut.

Ausgleich und Distanz

Pausen sollten vor allem die Gelegenheit bieten, sich von der Arbeitsaufgabe mental – und im besten Fall auch räumlich – zu distanzieren, um neue Kraft zu schöpfen. Aktivitäten in der Pause sollten im Gegensatz zur Arbeitsaufgabe stehen: Sitzende Tätigkeiten sollten durch Bewegung „ausgeglichen“ werden, Tätigkeiten, die ständige Bewegung und langes Stehen

erfordern, werden idealerweise durch Ruhe und Entspannung kompensiert.

Die richtige Ernährung zwischendurch

Gerade im Arbeitsalltag ist eine abwechslungsreiche und gesunde Kost besonders wichtig – und besonders schwierig. Seien Sie kreativ und offen für neue, gesunde Rezepte. Snacks, die sich gut zu Hause vorbereiten lassen und unkompliziert mitzunehmen sind, können den Erholungswert der Pause steigern. Deutlich effektiver wird eine Pause allerdings, wenn neben der Nahrungsaufnahme auch anderen Aktivitäten nachgegangen wird. Also: Weg von der Arbeit und auf zu einem kleinen Spaziergang an der frischen Luft!

Was kann der Arbeitgeber für die Pausenqualität tun?

Arbeitgeber können sich um eine qualitativ hochwertige Pausengestaltung bemühen, indem sie für eine positive Pausen- und

Verpflegungssituation im Unternehmen sorgen. Neben der Sensibilisierung der Beschäftigten für die Bedeutung von Pausen für die eigene Leistungsfähigkeit ist hier auch die Gestaltung von Regenerationszonen von Vorteil. Sorgen Sie für ein Wohlfühlambiente in Pausen- und Ruheräumen, stellen Sie gesunde Getränke und Obstschalen zur Verfügung, an denen sich Ihre Mitarbeiter bedienen können, und führen Sie sogenannte „störungsfreie Zonen“ ein. Unterstützen Sie eine ausgewogene, energiereiche Ernährung, indem Sie in Kantinen eine Obst-, Müsli- und Salatbar, gesunde Zwischenmahlzeiten und Komponentenessen, bei dem sich die Mitarbeiter ihre Mahlzeit selbst zusammenstellen können, anbieten. Energiereiche Verpflegung in Form von Obstspießen, kleinen Häppchen aus Pumpernickel und Gemüsestreifen bei Besprechungen und Fortbildungen kommt nicht nur bei Mitarbeitern gut an, sondern sorgt auch bei Kunden für mehr Zufriedenheit.

Unfallversicherungsschutz bei Arbeitswegeunfällen

Die Rechtsgrundlage

Die Rechtsgrundlage für Wegeunfälle findet sich in § 8 Abs. 2 SGB VII. Demzufolge umfasst eine versicherte Tätigkeit das Zurücklegen von

- Wegen vom und zum Ort der Tätigkeit
- Wegabweichungen, um Kinder während der Arbeitszeit unterzubringen
- Wegabweichungen zur Bildung von Fahrgemeinschaften
- Wegen vom und zum Zweitwohnsitz beziehungsweise zur Familienwohnung, wenn der Zweitwohnsitz am Ort der Tätigkeit liegt
- Wegen, die aufgrund besonderer Verkehrsverhältnisse länger sind als der unmittelbare Weg (zum Beispiel Umleitungen)

Vielfach verbreitet ist der Irrglaube, dass es nicht versichert ist, bei Freund oder Freundin zu übernachten und von dort aus den Weg zur Arbeit anzutreten. Die Rechtsprechung hat dazu ein Konstrukt namens „Dritter Ort“ erdacht. Um den Versicherungsschutz zu wahren, muss die Länge dieses Weges in einem angemessenen Verhältnis zum üblicherweise zurückgelegten Weg stehen. Zudem muss gewährleistet sein, dass der Aufenthalt am dritten Ort mindestens zwei Stunden gedauert hat oder dauern soll.

Unterbrechungen des Arbeitsweges

Wegeunterbrechungen aus privaten Gründen, etwa um Erledigungen beim Bäcker, Metzger, der Post oder im Supermarkt zu tätigen, führen zu Unterbrechungen des Arbeitsweges und somit auch zur Unterbrechung des Versicherungsschutzes. Der Versicherungsschutz lebt wieder auf, wenn der versicherte Weg wieder aufgenommen wird. Hierbei ist der tatsächliche Weg der Ausgangspunkt. Es ist nicht ausreichend, wieder im Auto zu sitzen und dieses zu starten. Vielmehr muss der Versicherte sich wieder auf der Straße, in korrekter Richtung zum Ort der versicherten Tätigkeit beziehungsweise zum Wohnort befinden.

Zu beachten ist, dass der Versicherungsschutz nur bei Unterbrechungen unter zwei Stunden wieder auflebt. Bei längeren Unterbrechungen besteht kein Versicherungsschutz mehr – Rechtsexperten sprechen dann davon, dass der Versicherte sich vom Betrieb „gelöst“ hat.

To-dos für Arbeitgeber

Ist der Ernstfall erst einmal eingetreten und der Arbeitnehmer auf dem Hin- oder Heimweg Verursacher oder Teilnehmer eines Unfalls geworden, gilt es für den Arbeitgeber, die sich nach § 193 SGB VII ergebende Anzeigepflicht einzuhalten:

- Massenfälle oder Unfälle mit Todesfolge, mindestens aber einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen, müssen dem zuständigen Unfallversicherungsträger sofort gemeldet werden.
- Liegt keiner der oben genannten Fälle vor, müssen Unfälle binnen drei Tagen angezeigt werden.
- Je nach Betriebsgröße sind der Personal- oder Betriebsrat, der Betriebsarzt, die Fachkraft für Arbeitssicherheit und gegebenenfalls die zuständige Landesbehörde für Arbeitsschutz, zum Beispiel das Gewerbeaufsichtsamt, zu informieren.
- Jeder Unfall ist im Verbandbuch des Unternehmens zu dokumentieren – auch dann, wenn er keine Arbeitsunfähigkeit verursacht.

Übrigens: Wer der Meldepflicht nicht nachkommt, verstößt gegen das Gesetz und muss mit nicht unerheblichen Strafen rechnen.

Unfallversicherer hat das letzte Wort

Wurde der Unfall fristgerecht gemeldet, ist es Aufgabe des Unfallversicherers, über den Leistungsumfang zu entscheiden. Dazu müssen dem Versicherer alle notwendigen Unterlagen und Informationen vorliegen. Ist dies der Fall, prüft er, ob der Unfall als Arbeitsunfall im Sinne des SGB VII anzuerkennen ist und welche Leistungen gezahlt werden. Wird der Anspruch vom Unfallversicherungsträger anerkannt, leistet dieser mit allen geeigneten Mitteln, um die gesundheitlichen Beeinträchtigungen auszugleichen und die Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen. Die Mittel, die der Unfallversicherungsträger dabei einsetzt, können von Rehabilitationsmaßnahmen über Umschulungen bis hin zur Verletztenrente reichen.

Der Versicherte sollte sich während des Feststellungsverfahrens kooperativ verhalten und seinen Mitwirkungspflichten nachkommen. So stellt er sicher, dass die ordnungsgemäße Ermittlung des Unfallversicherungsträgers zügig vonstatten geht. Wird der Anspruch abgelehnt, sollte der Versicherte darauf achten, dass der Unfallversicherungsträger einen Bescheid erlässt. Damit hat der Versicherte die Möglichkeit, auf Wunsch Widerspruch einzulegen.

→ Info

Mehr zu Arbeits- und Arbeitswegeunfällen finden Sie auch auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 9040.

Gesunde Ernährung im Joballtag

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist mit den Verpflichtungen im Berufsleben oft schwer zu vereinen. Doch gerade am Arbeitsplatz ist eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen wichtig. Wir haben die wichtigsten Tipps für Sie und Ihre Mitarbeiter zusammengefasst.

Schnell muss es gehen und satt muss es machen – sich im Job ausgewogen zu ernähren, ist häufig eine Kunst. Gerade Pausenmuffel greifen bevorzugt zu schnellen Snacks und Dingen, die nebenbei gegessen werden können. Leider sind die in der Regel nicht sonderlich gesund.

Die Bilanz nach einem durchschnittlichen Arbeitstag sieht aus ernährungsphysiologischer Sicht oft traurig aus: Das Brötchen vom Bäcker, weil mal wieder keine Zeit fürs Mittagessen war, und der Schokoriegel für die Nerven haben unterm Strich eindeutig zu viel Fett, zu viel Zucker und zu wenig von den Vitaminen und Nährstoffen, die für Konzentration und Leistungsfähigkeit eigentlich gebraucht werden. Ab und zu – kein Problem. Ernähren wir uns aber dauerhaft so einseitig, riskieren wir sinkende Tatkraft und steigende Pfunde.

Gesund, leicht und lecker: Besser essen im Job

Mit den richtigen Nähr- und Vitalstoffen laufen unsere grauen Zellen zur Höchstform auf, wir sind besser gelaunt, können länger konzentriert arbeiten und sind sogar resistenter gegen Stress.

• **So fängt der Tag gut an:** Ganz wichtig: Auf keinen Fall auf das Frühstück verzichten! Es muss keine ausgiebige Mahlzeit sein, aber etwas Saft, ein kleines Müsli oder ein Stück Obst gehen immer. Der perfekte Start in den



Unser Bezirksleiter Wolfgang Henn (r.) vor Ort in Kaiserslautern.

Arbeitstag ist ein ausgewogenes Frühstück mit Vollkornprodukten, Müsli, Joghurt und Obst.

- **Gesunde Snacks für zwischendurch:** Wenn der kleine Hunger am Vor- oder Nachmittag kommt, ist gegen einen Snack nichts einzuwenden. Ein Vollkornbrötchen mit fettarmem Belag und einem Salatblatt, Gurkenscheiben, Tomate oder Paprika oder frisches Obst der Saison, klein geschnitten und mit Haferflocken, Naturjoghurt und Nüssen gemischt, liefern frische Energie und verhindern, dass Sie sich voller Heißhunger aufs Mittag- beziehungsweise Abendessen stürzen und Dinge auf dem Teller landen, die Sie hinterher bereuen.
- **Energie für die zweite Tageshälfte:** Damit Sie nach der großen Pause wieder voll durchstarten können, sollten Vitamine und Ballaststoffe beim Mittagessen nicht fehlen. Greifen Sie zu bei Salaten, Gemüse und Kartoffeln, gekocht oder gedünstet, sowie energiebringenden Kohlenhydraten aus Reis und Nudeln, am besten in Vollkornqualität. Auch Fisch- und magere Fleischsorten sind prima, sofern sie nicht mit fetttriefender Panade daherkommen. Nehmen Sie sich genug Zeit für die Mahlzeit, essen Sie langsam und bewusst.

- **Trinken nicht vergessen:** Mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sind wir einfach wacher und konzentrierter und könnten uns darüber hinaus so manche Müdigkeits- oder

Kopfschmerzattacke ersparen. Besonders unter Stress und Belastung – dazu gehört auch die konzentrierte Kopfarbeit – ist es ganz wichtig, ausreichend zu trinken. Täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter sollten es sein, am besten stilles Wasser oder stark verdünnte Fruchtschorlen.

Unregelmäßig essen macht dick!

Ist das Gehirn unterversorgt, rächt es sich mit einem Leistungstief und verlangt nach schnellem Futter. Was schießt sofort ins Blut? Zucker! Wer keine Zeit für ausgewogene Mahlzeiten hat, kommt an Schokolade, Keksen oder fettigen Snacks schwer vorbei. Der Haken daran: Das sättigende Gefühl hält gerade mal 20 Minuten. Essen ohne echten Nährwert lässt unsere Energiespeicher schnell wieder leerlaufen – wir brauchen immer wieder Nachschub und die Pfunde steigen.

→ Info

Ihnen hat dieser Artikel gefallen? Diesen und viele andere Artikel gibt es in unserem **IKK Erinnerungsservice für Arbeitnehmer**. Einfach auf unserer Webseite **www.ikk-erinnerungsservice.de** anmelden und in Zukunft mit interessanten Informationen für Sie als Arbeitgeber oder für Ihre Angestellten versorgt werden.

Nacht- und Schichtarbeit: Gesund essen – rund um die Uhr



Morgens aufstehen und abends ins Bett – so sieht der Tag bei vielen Menschen aus. Aber immer mehr Berufstätige arbeiten in Schichten und müssen so mit ihrem natürlichen Biorhythmus brechen. Um auch nachts volle Leistung bringen zu können, brauchen gerade Nachtarbeiter einen besonderen Speiseplan, nach dem sie sich richten können. „360°“ hat die wichtigsten Tipps für eine ausgewogene Ernährung bei Schichtarbeit für Sie zusammengefasst.

So unterschiedlich manche Berufe auch sind, eines haben viele gemeinsam: Busfahrer, Chefarzt oder Industriemechaniker – sie alle arbeiten nach einem Schichtsystem und müssen – je nach Schicht – auch in der Nacht volle Leistung bringen. Die Folge: Die Schlafzeiten verschieben sich. Da viele Körperfunktionen zu später Stunde in eine Art Ruhezustand fallen, ist der Körper einer zusätzlichen Belastung ausgesetzt. So fallen Blutdruck und Körpertemperatur leicht ab, Puls, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich, die Verdauungs- und Entgiftungsorgane verringern

ihre Leistung. Auch wenn man ein Leben lang im Schichtbetrieb arbeitet – eine komplette Umstellung auf den Nachtschicht-Modus ist dem Körper trotzdem nicht möglich, da er stets äußeren Einflüssen ausgesetzt ist. So wundert es nicht, dass viele Schichtarbeiter mit Bluthochdruck, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Verstopfung zu kämpfen haben. Eine angepasste Ernährungsweise kann dabei helfen, die Leistungsfähigkeit während der Arbeit zu erhöhen und die Probleme zu minimieren.

Optimale Ernährungszeiten bei Schichtarbeit

Wie man sich am besten ernährt, hängt immer davon ab, welche Schicht aktuell auf dem Plan steht. Bei der Frühschicht, also in aller Regel von 4 bis 13 Uhr, bietet es sich an, während der Arbeitszeit eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und eine warme Hauptmahlzeit am Mittag einzunehmen. Die Hauptmahlzeit entspricht dem Mittagessen der Normalschicht. Für die Mittagschicht – generell von 14 bis 23 Uhr – empfiehlt sich eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Das Abendessen sollte man als kalte



Mit diesen Tipps fällt das Einschlafen nach der Nachtschicht leichter:

Mahlzeit während der Arbeitszeit einnehmen. Das Arbeiten gegen den biologischen Rhythmus des Körpers bei der Nachtschicht – ab 21 Uhr bis 6 Uhr – führt häufig dazu, dass die Leistungsfähigkeit am Abend und in der Nacht nicht der des Tages entspricht. Besonders kritisch ist die Zeit um 3 Uhr, das ist die Zeit, in der sich der schlafende Körper normalerweise durch Ausschüttung von Cortisol auf das langsame Wachwerden vorbereitet: Jetzt werden die meisten Fehler begangen, denn Aufmerksamkeit, Durchhaltevermögen und Konzentrationsfähigkeit sinken. Eine optimale Ernährung bei Schichtarbeit sollte zur Nachtschicht am besten so aussehen:

leichter, sich zu konzentrieren und wach zu bleiben. Zum Feierabend in den frühen Morgenstunden hilft ein kleines Frühstück beim Abschalten und verhindert ein vorzeitiges Aufwachen.

Bestimmte Lebensmittel sorgen für mehr Leistung

Um den Magen-Darm-Trakt nicht zu sehr zu belasten, empfiehlt es sich, nicht nur auf die Zeiten zu achten, sondern auch darauf, was genau gegessen wird. Besonders geeignet sind Mahlzeiten mit magerem Fleisch, Fisch oder Eiern. Als Beilage empfehlen sich Salz- oder Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln sowie Gemüse

→ Einige Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee/schwarzen Tee mehr trinken, da sich die wachhaltende Wirkung von Koffein in Kaffee/Tee negativ auf den Schlaf auswirkt.

→ Vor dem Schlafengehen eine kleine, bekömmliche Mahlzeit zu sich nehmen und die Hauptmahlzeit nach dem Aufstehen verzehren. Als leichter Snack eignen sich Milch und Milchprodukte oder Obst.

→ Nicht sofort nach der Arbeit ins Bett gehen. Lieber einen kurzen Spaziergang zum Abschalten einlegen oder die Zeitung lesen.

→ Finger weg vom Alkohol: Trotz Einschlafschwierigkeiten ist Alkohol absolut tabu. Er hilft zwar beim Einschlafen, beeinträchtigt aber das Durchschlafen und kann zur Gewöhnung führen.

Mahlzeit	Uhrzeit	% der Energiezufuhr	Beispiel: Frau (40)*
Mittagessen	12 – 13 Uhr	25	600 kcal
Vesper	16 – 17 Uhr	10	240 kcal
Abendessen	19 – 20 Uhr	20	480 kcal
1. Nachtmahlzeit	0 – 1 Uhr	25	600 kcal
2. Nachtmahlzeit	4 – 5 Uhr	8	192 kcal
Frühstück**	7 Uhr	12	288 kcal

*40-jährige Krankenschwester, Energiebedarf circa 2.400 kcal
 **nach der Heimkehr von der Schicht

Quelle: DGE (nach Zobel)

Statt weniger energiereicher Hauptmahlzeiten ist es sinnvoll, viele kleine leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Besonders günstig: die Einnahme eines leichten Abendessens vor der Nachtschicht, zwischen 19 und 20 Uhr. Gegen Mitternacht sollte, wenn möglich, eine warme Mahlzeit und zwei Stunden vor Arbeitsende noch eine Zwischenmahlzeit verzehrt werden. Eine warme Mahlzeit hilft besonders nachts gegen die Müdigkeit, Zwischenmahlzeiten wirken dem Absinken des Blutzuckers entgegen. So fällt es

und Salate. Auch Milchprodukte, Obst und Kompott sind leicht bekömmlich. Einige ballaststoffreiche Snacks lassen sich auch ganz einfach zu Hause vorbereiten, zum Beispiel

- Joghurt mit frischen oder aufgetauten Beeren,
- Schwarzbrot mit Frischkäse und Paprikastreifen,
- Vollkorn-Brotchips mit Joghurtdip,
- Snackmöhren oder Zuckerschoten mit Dip und
- Rhabarberkompott mit Vanillesoße.

Verzichten sollte man dagegen auf ...

Wer während der Arbeit gerne ein warmes Getränk zu sich nimmt, sollte dabei auf Koffein verzichten. Stattdessen sind Früchte- und Kräuterteemischungen, Rotbuschtee, Gemüsebrühe oder Malzkaffee die bessere Wahl.

Dany Müller,
Bezirksleiter Saarlouis

BUSINESS LUNCH

www.
iss-
einfach-
besser
.de

Gemeinsam für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz.
Mehr auf www.iss-einfach-besser.de



Immer mehr Arbeitgeber fördern eine ausgewogene Ernährung ihrer Mitarbeiter – nicht zuletzt zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit. Nutzen auch Sie unser Unterstützungsangebot für Ihr Team.

Unsere Bezirksleiter beraten Sie gerne bei Ihnen vor Ort.

 **IKK Südwest**