

360°

Gesunde Mitarbeiter. Gesundes Unternehmen.

IKK Aktiv: Mehr Prävention
für die Region

Jahresmeldung leicht gemacht

Dank digitalem Verfahren
noch einfacher

**„GESUNDHEIT
gehört auch in
unsere Betriebe!“**

Ärztin und Fernsehmoderatorin Dr. Julia Fischer im Interview



INHALT



6 | TITELTHEMA

Ärztin und Journalistin Dr. Julia Fischer

Die Moderatorin des Gesundheitsmagazins „Doc Fischer“ im Interview

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Echte Mehrwerte in
Sachen Gesundheit

5 |



IKK NOW –
Schritt für Schritt zu
mehr Power im Job!

IMPRESSUM

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige BGM-Tipps und Service-Informationen für Unternehmen **HERAUSGEBER:** IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken **VERANTWORTLICHER REDAKTEUR:** Günter Eller **REDAKTION:** IKK Südwest – Sascha Berardo, Susanne Blum, Mike Dargel, Torsten Nenko, Kathrin Peifer • MALTHA MEDIA **TEXTE:** IKK Südwest, MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de **LAYOUT UND GRAFIK:** FBO GmbH **KONTAKT ZUR REDAKTION:** redaktion@ikk-sw.de **DRUCK:** westermann DRUCK | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig **AUFLAGE:** 70.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, Daniel Volksheimer, Kathrin Schmid, Mathias Rohr, Iris Maurer, SWR/Bella Lieberberg, SWR/Patricia Neligan, Dr. Jennifer Fischer, Nadine Fußinger, Seniorenstift St. Katharina Treis-Karden, Jennifer Weyland Photography **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten die 360°. Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos. **REDAKTIONSVERMERK:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in der 360° die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

20 | Nah am Puls der Menschen
in der Region

26 | Jahresmeldung
leicht gemacht



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

8 | Mit Ihrer IKK aktiv in
den Sommer



10 | Gesund bleiben war noch nie
so einfach

22 | „Fit im Job. Gesund
durchs Leben. Das
macht mein Arbeit-
geber möglich!“



24 | Beim Thema „Mitarbeitergesundheit“
lässt sich viel bewegen

AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

als Unternehmer sind Sie es gewohnt, Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die sich im besten Fall positiv auf Ihr Produkt oder Ihre Dienstleistung auswirken und so die Kundenzufriedenheit steigern. Nicht weniger bedeutsam sind die Entscheidungen, die Sie für das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter treffen. Denn gesunde und motivierte Mitarbeiter sind die Grundlage für den Erfolg Ihres Unternehmens.

Umso wertvoller ist es, hier einen starken Partner an seiner Seite zu haben. Einen Partner, der eine große Portion Herzblut und Leidenschaft für das Thema „Betriebliche Gesundheit“ mitbringt. Und der über das nötige Expertenwissen und die Ressourcen verfügt, um Sie und Ihre Mitarbeiter bestmöglich zu unterstützen. Wir freuen uns, Ihnen dieser bewährte Partner sein zu dürfen.

Ebenso erfreulich ist es für uns, wenn unser Engagement für die Gesundheit der Menschen Beachtung findet oder gar ausgezeichnet und prämiert wird. Dass wir unseren Versicherten und Arbeitgebern ein im wahrsten Sinne des Wortes ausgezeichnetes Gesundheitsangebot bieten, hat der große FOCUS-MONEY-Krankenkassentest im Februar erneut bestätigt. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 4.

Um unsere vielfältigen Angebote in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung für Sie und unsere Versicherten noch übersichtlicher zusammenzufassen, haben wir die einzigartige Marke „IKK Aktiv – Gesund leben & arbeiten“ ins Leben gerufen. Hier finden Sie genau das, was Sie und Ihre Mitarbeiter brauchen, um lange fit und gesund zu bleiben. Egal ob virtuell oder persönlich vor Ort – unsere Gesundheitsexperten machen Ihr Unternehmen fit für die Zukunft. Ein besonderes Highlight ist unser neues Aktivmobil – mehr ab Seite 8.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



Echte Mehrwerte in Sachen Gesundheit

Zum wiederholten Mal hat das Wirtschaftsmagazin FOCUS-MONEY das umfangreiche Leistungs- und Serviceangebot der IKK Südwest gleich mehrfach ausgezeichnet. Die Verwaltungsratsvorsitzenden Ralf Reinstädler und Rainer Lunk werfen einen Blick auf die Testergebnisse und betonen die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung für die Betriebe und Menschen in der Region.

Hervorragende Gesundheitsförderung“, „Hervorragender Service“, „Hervorragende Digitale Leistungen“, „Beste Zusatzleistungen“ – die durchweg positiven Ergebnisse, die die IKK Südwest beim großen Krankenkassentest von FOCUS-MONEY (Ausgabe 7/2022) erzielen konnte, sind für Ralf Reinstädler und Rainer Lunk ein erneuter Beleg dafür, dass der regionale Krankensicherer vieles richtig macht.

„Gerade die Themen ‚Prävention‘ und ‚Gesundheitsförderung‘ sind uns eine Herzensangelegenheit, was sich nicht zuletzt in unserer aktuellen Kampagne ‚IKK Aktiv – Gesund leben & arbeiten‘ widerspiegelt“, betonen die beiden Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest. „Bereits seit Jahren unterstützen wir die Unternehmen

in der Region mit unserer Expertise im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Es ist schön zu sehen, dass dieses Engagement wiederholt gewürdigt wird.“

In ihrer Funktion als Vertreter der Versicherten und Arbeitgeber in der Region setzen sich Reinstädler und Lunk auch auf politischer Ebene unter anderem dafür ein, dass das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ insbesondere in kleinen und mittleren Unternehmen an Bedeutung gewinnt und als wettbewerbfähiges Feld der gesetzlichen Krankenkassen erhalten bleibt.

Prävention und Gesundheitsförderung als Aufgabe der Gesellschaft



Ralf Reinstädler

„Wir verstehen Prävention und Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgaben von größter Wichtigkeit. Gemeinsames Ziel muss es sein, die Zahl der Neuerkrankungen im Bereich vermeidbarer Zivilisationskrankheiten, die immer stärker zunimmt, massiv zu senken, um die Produktivität unserer Betriebe nachhaltig zu stärken.“

Die erneut guten Testergebnisse bei FOCUS-MONEY sind für die beiden Verwaltungsratsvorsitzenden die Bestätigung, den eingeschlagenen Weg im Sinne der Versicherten und Arbeitgeber erfolgreich fortzusetzen: „Als starker und zuverlässiger Partner der Betriebe und Menschen in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland werden wir als IKK Südwest unser Leistungs- und Serviceangebot kontinuierlich weiter ausbauen und sowohl regional als auch digital immer wieder einzigartige Mehrwerte im Bereich der Gesundheitsversorgung schaffen.“



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

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR POWER IM JOB!

EXTRA CASH · EXTRA CASH · EXTRA CASH ·
BIS ZU
270€
PRO JAHR

Mit IKK NOW, dem Wahltarif für junge Leute, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, sind Ihre Azubis nicht nur fitter und motivierter, sondern tun auch noch was für ihren Geldbeutel.

1 50.000 Schritte in 30 Tagen ... Warum soll ich mir das antun?“ Ganz einfach: Weil’s fit hält und Geld bringt! Satt 60 Euro können sich Ihre Azubis hinzuverdienen, wenn sie die Schritte-Challenge von IKK NOW erfolgreich absolvieren. Wer sich also die IKK MoveNOW-App runterlädt und die Mittagspause oder den Feierabend aktiv nutzt, um sich zu bewegen, tut nicht nur was für seine Gesundheit, sondern profitiert von ordentlich Cashback!



Ihre Azubis haben Interesse an IKK NOW? Einfach unter www.ikknow.de registrieren und die neue IKK NOW-App nach Bestätigung im App Store oder bei Google Play downloaden.



Mehr zu IKK NOW auf Instagram:
[@ikk_now](https://www.instagram.com/ikk_now)

Weitere 50 Euro im Jahr gibt’s für die Nutzung der NOW-App und des myNOW-Channels. Bis zu 100 Euro on top kann die Abwahl bestimmter Leistungspakete einbringen. Und noch mal 60 Euro sind drin, wenn Ihre Azubis einen gesundheitsbewussten Lifestyle haben und entsprechende Maßnahmen, zum Beispiel „Trainieren im Fitnessstudio“ oder „Vorsorge beim Zahnarzt“, für ihren Aktivbonus nachweisen. Alles in allem können Ihre Azubis so 270 Euro Extra Cash pro Jahr einheimen!

Aber nicht nur das. Egal ob Sport, Schlaf, Ernährung, Sexualität, Reisen oder Mental Health – mit dem Feel-Good-Programm IKK NOW sind Ihre Azubis immer up to date und bestens informiert, wenn es um das Thema „Gesundheit und Lifestyle“ geht.

Kurzum: Wer zwischen 16 und 30 Jahre alt ist und sich für IKK NOW entscheidet, profitiert von einer ganzen Reihe digitaler Services und Leistungen, die den Nerv der Zeit treffen. IKK NOW unterstützt Ihre Azubis nicht nur dabei, gesundheitlich voll durchzustarten und Job-Power ohne Ende zu zeigen, sondern bedankt sich bei ihnen mit Geldprämien, die das Herz eines jeden Scheinchenjägers höherschlagen lassen.

Warum also warten? Empfehlen Sie Ihren Azubis jetzt IKK NOW. Denn: NOW it’s time for IKK NOW!



DOC
Fischer

SWR >>

„GESUNDHEIT gehört auch in unsere Betriebe!“

Sie ist Ärztin, Medizin-Journalistin, Buchautorin und moderiert jeden Montag um 20.15 Uhr im SWR Fernsehen das Gesundheitsmagazin „Doc Fischer“. 360° sprach mit Dr. Julia Fischer (38) über Glücksgefühle, lästige Corona-Pfunde und die Verantwortung der Firmenchefs beim Thema „Mitarbeitergesundheit“.

Was ist für Sie das Spannende am Thema „Gesundheit“?

Dr. Julia Fischer: Es gibt einfach nichts Faszinierenderes als unseren Körper. Dieses Wunderwerk aus Millionen Zellen und verschiedenster Organe – das sollten wir alle nach bestem Wissen und Gewissen gesund erhalten. Wie wir das am besten schaffen, darüber möchte ich aufklären.

Wollten Sie schon immer Ärztin werden?

Als kleines Mädchen wollte ich Tierärztin werden, in der Schulzeit habe ich jedoch gemerkt, dass ich wahnsinnig

gerne schreibe, Geschichten erzähle und Dinge, die mich persönlich faszinieren, am liebsten der ganzen Welt mitteile. Hinzu kam mein großes Interesse an Medizin. Da lag es also auf der Hand, diese beiden Bereiche miteinander zu verbinden. So wurde ich Medizinjournalistin.

„What a Feeling – Die Medizin der Gefühle“ heißt die Neuauflage Ihres Sachbuchs, das ab Juli in den Buchläden zu haben sein wird. Sollten wir alle mehr auf unseren Bauch hören? Und mehr Gefühle zulassen?

Unbedingt! Gefühle bestimmen unser Sein, beeinflussen unser Verhalten, unsere Entscheidungen und bilden

die Basis für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Niemand sollte daher aus seinem Herzen eine Mördergrube machen. Es tut Körper und Seele gut, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, mit sich in Kontakt zu sein und auch darüber zu sprechen. Wenn Sie also gerade auf Wolke sieben schweben, dann dürfen Sie das auch zeigen. Singen Sie oder machen Sie einen Luftsprung – egal! Oder sind Sie traurig? Dann schämen Sie sich Ihrer Tränen nicht. Wer Freude, Kummer, Wut und Trauer immerfort unterdrückt, kann auf Dauer seelisch wie körperlich krank werden.

Gerade Männer scheinen sich aber damit schwerzutun, über ihre Gefühle zu sprechen.

Weil sie es zumeist nicht gelernt haben. Doch wer seine Gefühle immer nur in sich hineinfrisst, der leidet viel eher unter Stress und Burn-out. Jungs werden leider viel zu oft dazu erzogen, keine Schwäche zu zeigen, nicht zu weinen. Stattdessen machen sie Probleme mit sich selbst aus. Dabei wäre es doch viel besser, über Sorgen, Ängste und Krisen offen zu reden. Mit ein Grund, warum bei Männern Depressionen viel seltener diagnostiziert werden als bei Frauen. Sie sprechen schlichtweg nicht über ihre Probleme.

Die Coronapandemie hat viele von uns dicker, träger und behäbiger gemacht. Eine Studie der TU München hat ergeben, dass 40 Prozent der Deutschen während der zurückliegenden beiden Jahre fünf bis sechs Kilo zugelegt haben. Wie bringe ich diese Pfunde wieder zum Schmelzen? Worauf sollte ich in Sachen Ernährung besonders achten?

Von Crash-Diäten halte ich wenig. Achten Sie lieber ganz bewusst darauf, wann Sie tatsächlich satt sind, und legen dann die Gabel zur Seite. Ratsam ist auch eine frische, vitaminreiche, ausgewogene Ernährung. Essen Sie möglichst bunt und gesund. Also mehr Gemüse, weniger Fleisch – und Finger weg von Fertigprodukten, die meist voller künstlicher Aromen und Konservierungsstoffe stecken. Kochen Sie lieber selbst. Dann wissen Sie auch, was auf dem Teller landet.

Viele Menschen gehen erst zum Arzt, wenn sie krank sind. Dabei ist Vorbeugen immer besser als Heilen. Sollte man sich rechtzeitig einen gesünderen Lebensstil angewöhnen? Stichwort: Prävention und Vorsorge?

Auf jeden Fall. Gesundheit ist ein Thema, das alle betrifft. Und wir sollten nicht müde werden, das Bewusstsein darüber zu stärken. Wer sich gesund ernährt, sich viel bewegt, nicht raucht und ärztliche Vorsorge-

Checks wahrnimmt, bleibt länger gesund und hat einfach mehr vom Leben.

Es gibt ja auch immer mehr Firmenchefs, die sich um die Gesundheit ihrer Beschäftigten kümmern. Ist Betriebliches Gesundheitsmanagement, kurz: BGM, ein Trend, der Schule machen sollte?

Unbedingt. Einen Großteil unserer Lebenszeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Da bietet es sich doch geradezu an, dass Firmenchefs für ihre Angestellten Programme schnüren, um deren Joballtag gesünder zu gestalten und Krankheiten vorzubeugen. Davon profitieren unterm Strich alle Beteiligten – Belegschaft und Firmenleitung. BGM kann dazu führen, dass Arbeitnehmer gesünder, leistungsfähiger, motivierter und kreativer sind. In der Folge sinken meist auch die Krankenstände. Obendrein werden gesundheitsbewusste Betriebe als fürsorgende Arbeitgeber wahrgenommen. Gut fürs Firmenimage – und letztlich eine Win-win-Situation für alle!

Stress, Ängste, Mobbing, Überforderung. Auch die psychischen Erkrankungen haben im Joballtag stark zugenommen ...

... was ein Stück weit der Coronakrise geschuldet ist. Hinzu kommt: Viele Menschen schaffen es nicht, aus ihrem täglichen Hamsterrad auszubrechen, sie vergessen, Pausen einzulegen, sind ständig online erreichbar. Das alles kann im Burn-out enden. Auch hier sollten Firmenchefs rechtzeitig gegensteuern und gezielte Angebote machen, um die Resilienz jedes Einzelnen zu stärken. Beispielsweise mit Yoga, autogenem Training, Gesprächstherapien oder Ähnlichem.

Aber Vorschriften lässt sich doch niemand gerne machen.

Stimmt! Mitarbeitergesundheit sollte stets auf Freiwilligkeit basieren. Firmenchefs können lediglich für positive Impulse sorgen, die Angestellten für Gesundheitsthemen sensibilisieren – und im positiven Sinne anstupsen. Ohne Zwang, ohne Sanktionierungen.

Wie halten Sie sich persönlich fit?

Früher habe ich viel Leichtathletik gemacht und war regelmäßig schwimmen. Heute gehe ich öfter joggen, mache zu Hause Fitness mithilfe von Online-Kursen oder verabrede mich mit Freundinnen im Park zum Outdoor-Frühspport. Gemeinsam trainieren macht einfach mehr Spaß. Außerdem: Wer sich mit Freunden zum Sport verabredet, kneift seltener.

Frau Dr. Fischer, ganz herzlichen Dank für unser Gespräch!

Mit Ihrer IKK aktiv in den Sommer



„Alles unter einem Dach“ lautet das Motto unserer neuen, einzigartigen Präventionsmarke „IKK Aktiv“. Was sich dahinter verbirgt? Mehr Prävention, mehr Gesundheitsförderung und mehr Leistung.

Lebensstilbedingte Krankheiten sind auf dem Vormarsch, führen bei Betroffenen zu deutlich geringerer Lebensqualität und verkürzen nicht selten deren Leben. Ein gesünderer Alltag verhindert das. Genau da setzen wir an und haben Maßnahmen entwickelt, die für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgen – am Arbeitsplatz genauso wie im täglichen Leben. Für eine bessere Übersicht und leichtere Zugänglichkeit sind die Angebote klar aufgeteilt: IKK Lifeaktiv richtet sich an die Menschen in unserer Region, während IKK Jobaktiv Unternehmen und Betriebe anspricht.

IKK Südwest | **LIFEAKTIV** Gesund leben | **IKK Lifeaktiv: Alles für Sie persönlich**

Alles rund um individuelle Gesundheitsförderung, Prävention, Vorsorge und Früherkennung – das finden unsere Versicherten exklusiv bei IKK Lifeaktiv. Unabhängig davon, ob Sie sich mehr bewegen, gesünder ernähren oder etwas gegen Stress tun möchten, wir haben in jedem Fall das richtige Angebot für Sie. Ein besonderes Augenmerk legen wir zudem auf das Thema „Suchtprävention“, denn wie die Pandemie gezeigt hat, braucht es hier ganz besonders Unterstützung.

Natürlich halten wir auch Angebote für Kitas, Schulen und Kommunen bereit. Auf unserer Website können Sie sich einen Überblick verschaffen und uns ganz einfach kontaktieren. Das gilt ebenfalls für Selbsthilfegruppen, denn auch sie finden zukünftig mit IKK Lifeaktiv noch mehr Unterstützung.

Wir setzen auf einen Mix aus Seminaren, Workshops und vielem mehr, sowohl persönlich als auch digital – und damit ortsunabhängig. Veranstaltungen, die den Umgang mit Stress oder Bewegungsmangel behandeln, haben wir dabei genauso im Programm wie Seminare, die dabei unterstützen, alte Gewohnheiten loszuwerden und gleichzeitig neue, gesündere zu etablieren.

Einen Überblick können Sie sich über unseren Veranstaltungskalender verschaffen. Dort werden Sie ganz einfach fündig: Nur Schlagwort eingeben, Ort und Datum wählen – fertig.

IKK Südwest | **JOBAKTIV** Gesund arbeiten | **IKK Jobaktiv: Alles für Arbeitgeber**

Arbeitsbedingungen noch gesundheitsfördernder gestalten und Gesundheitsangebote für die Belegschaft schaffen – darum geht es bei IKK Jobaktiv. Die Angebote richten sich dabei an Betriebe aller Größen und Branchen. Wir sind im kleinen Handwerksbetrieb um die Ecke, der fünf Mitarbeiter beschäftigt, genauso zu Hause wie im Großunternehmen mit 500 Mitarbeitern.

Dabei greifen wir auf unser bewährtes Erfolgs-ABC – Analyse, Beratung, Coaching – zurück, mit dem wir bereits seit Jahren in den Unternehmen der Region erfolgreich unterwegs sind. Unsere Gesundheitsberater, Experten in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung, unterstützen zusammen mit ausgewählten regionalen Partnern dabei, die für Ihren Betrieb passenden Maßnahmen zu finden und für einen optimalen Erfolg umzusetzen. Zudem haben wir zahlreiche besondere Angebote für Unternehmen geschaffen: In unserem Veranstaltungskalender finden sie eine Vielzahl von Workshops und anderen Veranstaltungen – sowohl online als auch offline – und unser IKK Aktivmobil gibt es exklusiv für die Betriebe der Region. Mehr dazu auf S. 12.

Mit IKK Aktiv in eine gesündere Zukunft

Mit IKK Aktiv wollen wir Prävention noch einfacher, noch schneller, noch wirksamer machen. Sie suchen sich genau die Angebote aus, die Sie brauchen, wir stellen sie Ihnen so flexibel wie möglich zur Verfügung. Dabei ganz wichtig: Wir stehen Ihnen mit unserer Expertise und Kompetenz immer zur Seite.



Wollen auch Sie jetzt aktiv werden?
Mehr Informationen und unseren Veranstaltungskalender finden Sie unter:
www.aktiv.ikk-suedwest.de



Gesund bleiben war noch nie so einfach

Sie möchten aktiv etwas für die Gesundheit und Motivation Ihrer Beschäftigten tun? Mit dem digitalen Veranstaltungsportal der IKK Südwest sind Sie nur einen Mausklick von einem vielfältigen Angebot zur Betrieblichen Gesundheitsförderung entfernt.

Jeden Tag aufs Neue sein Bestes geben – das geht im stressigen Berufsalltag von heute nur, wenn man fit und gesund ist. Denn: Ohne Gesundheit ist alles nichts. Um die täglichen Anforderungen, die an Führungskräfte und deren Mitarbeiter gestellt werden, zu meistern, ist es wichtig, Krankheiten vorzubeugen und Ressourcen zu stärken. Stichwort: Prävention und Gesundheitsförderung. Mit IKK Jobaktiv, dem umfangreichen Veranstaltungsprogramm der IKK Südwest in Sachen Gesundheit am Arbeitsplatz, geht das ganz unkompliziert. Egal ob Expertenvortrag, Seminar oder Workshop – Sie wählen die für sich passende Veranstaltung ganz bequem online aus und melden sich im Handumdrehen dazu an.

Betriebliche Gesundheit maßgeschneidert

Und wenn Sie eine individuelle Veranstaltung in Ihrem Unternehmen oder eine persönliche Beratung wünschen, nehmen Sie einfach Kontakt zu unseren Gesundheitsberatern, Ihren Experten in Sachen Betrieblicher Gesundheitsförderung, auf. Ihr persönlicher Ansprechpartner vor Ort stellt sich voll und ganz auf Sie und Ihr Unternehmen ein. Ob Dauer, Format oder Art der Veranstaltung – wir stimmen all das speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab. Einfacher und flexibler geht's nicht!

Das Beste: Alle unsere Angebote zu den Themen „Bewegung“, „Ernährung“, „Entspannung“, „Suchtprävention“ und „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ sind für Sie völlig kostenfrei!



Mit unserem digitalen Veranstaltungskalender behalten Sie immer den Überblick und können aus einer Vielzahl von gesundheitsförderlichen Maßnahmen auswählen. Hier einige Beispiele an Veranstaltungen, mit denen Sie Ihre Belegschaft fit und gesund halten und so aktiv für ein Mehr an Leistungsfähigkeit und Motivation im Job sorgen können:

- **Gesunde Führung:** Gestalten gesunder Arbeitsbedingungen und Beziehungen für leistungsfähige Mitarbeiter
- **Bewegung:** Mitarbeiter zu einem gesundheitsförderlichen Bewegungs- und Arbeitsverhalten befähigen
- **Ernährung:** Leistungsfähig und genussvoll durch den Arbeitsalltag



- **Stressbewältigung:** Ressourcen stärken und belastende Situationen meistern
- **Suchtprävention:** Suchtfrei arbeiten durch Information und Aufklärung
- **Qualifizierung:** Zweistufige Weiterbildung zum Betrieblichen Gesundheitsmanager
- **Gesundheit in der Pflege:** Programm „Pflege gestalten – Gesundheit erhalten“ für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen

Werden Sie noch heute aktiv und investieren Sie in die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter. Unser Experten-Team der IKK Südwest und unsere erfahrenen regionalen Gesundheitspartner unterstützen Sie dabei!

Mehr Gesundheit für Ihren Betrieb – Jetzt Veranstaltung online buchen und profitieren!
www.jobaktiv.ikk-suedwest.de/seminarprogramm



Mehr Infos zu IKK Jobaktiv, dem qualifizierten Gesundheitsprogramm für Ihr Unternehmen, und unserem umfangreichen Veranstaltungsangebot gibt's hier:
www.ikk-jobaktiv.de

Highway to Health

Mit dem neuen IKK Aktivmobil bringt Aktivberater Frank Brug Betrieben und deren Mitarbeitern Gesundheit und gesundheitsbewusstes Verhalten näher. Als Teil der neuen Marke „IKK Aktiv – Gesund leben & arbeiten“ reist er im Namen der IKK Südwest durch die Region.

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Stress – all dem sagen wir mit unserem neuen Aktivmobil den Kampf an. Denn unser Aktivmobil bietet alle Möglichkeiten, Versicherte und Arbeitnehmer wortwörtlich von Kopf bis Fuß durchzuchecken. „Von Herz-Kreislauf-Messungen über Rückenchecks bis hin zu Beweglichkeitsanalysen – mit seiner Ausstattung können wir all das leisten“, erklärt Frank Brug.

Der größte Vorteil des Aktivmobils: seine Flexibilität, von der vor allem die Unternehmen in der Region profitieren. „Der alltägliche Betriebsablauf wird praktisch nicht gestört – wir kommen zum vereinbarten Termin vorbei, checken die Mitarbeiter durch, und sie können nach den Messungen direkt wieder zurück an ihre Arbeitsplätze“, so Brug „Außerdem benötigen wir keine Räumlichkeiten mehr. Das entlastet die Betriebe zusätzlich.“

Schon seit über 20 Jahren ist Frank Brug bei der IKK Südwest und war schon oft in den Unternehmen der Region unterwegs. Daher freut es ihn auch, die Betriebe nun mit dem Aktivmobil besuchen zu können. „Ich kenne viele der Betriebe hier und weiß daher auch von ihren alltäglichen Problemen. Mit dem Aktivmobil machen wir ein einzigartiges Angebot. So können wir uns noch stärker und einfacher für mehr Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen.“



Im Rahmen seiner Pilotphase wird das Aktivmobil zunächst nur in der Region um Koblenz und Trier unterwegs sein. Einen Termin auszumachen geht dabei ganz schnell und unkompliziert: Einfach in der Gesundheitsmanufaktur Koblenz anrufen und einen Termin vereinbaren.

Gesundheitsmanufaktur Koblenz:

 **Hoevelstraße 19 – 23**
56073 Koblenz
 **02 61/89 96-7052**

IKK Aktivmobil in der Flutregion



Die Flutkatastrophe im Ahrtal vergangenen Sommer hat die Menschen dieser Region vor große Herausforderungen gestellt. Um Betrieben in dieser nach wie vor schwierigen Situation zur Seite zu stehen und die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu stärken, war die IKK Südwest mit ihrem neuen Aktivmobil vor Ort – so auch bei der Brohler Mineral- und Heilbrunnen GmbH.

Mit Herz-Kreislauf-Checks direkt vor Ort ließen sich mögliche Stressbelastungen der Mitarbeiter erkennen. Erfahrene Psychologen des Eichenberg Instituts, die das Projekt unterstützten, sprachen mit den Betroffenen, leisteten Beistand und gaben individuelle Handlungsempfehlungen zur psychischen Gesunderhaltung. Denn: Eine gesunde Psyche bedeutet nicht nur ein Plus an Lebensqualität für den einzelnen Mitarbeiter, sondern eine Steigerung der Leistungsfähigkeit des gesamten Unternehmens.

Jörg Liesenfeld (l.), Bezirksleiter der IKK Südwest in Bad Neuenahr-Ahrweiler, dazu: „Auch wenn das Hochwasser nun einige Monate zurückliegt und der Wiederaufbau läuft, so haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Ereignisse ihre Spuren bei den Menschen in der Region hinterlassen haben. Unsere Initiative, Betriebe und deren Mitarbeiter dabei zu unterstützen, diese schwierige Zeit zu meistern und gestärkt aus der Krise hervorzugehen, wurde dankbar angenommen.“

So bleibt das Handwerk fit!

Unter dem Motto „Mach mit, bleib fit“ veranstaltete die IKK Südwest von Mitte Februar bis Mitte März eine Online-Fitnessreihe mit dem Forum Junges Handwerk Trier e. V., einem Zusammenschluss junger Handwerker aller Berufe und Führungskräfte im Bezirk der Handwerkskammer Trier.

Unter Anleitung der ehemaligen Profi-Handballerin Mégane Vallet standen jeden Dienstagabend im Rahmen eines einstündigen Online-Kurses Übungen zur Lockerung der Gelenke, Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung auf dem Programm. So konnten die Kursteilnehmer gezielt etwas für ihre Fitness tun, und das ohne viel Aufwand in den eigenen vier Wänden und mit jeder Menge Spaß.



Betreut wurde die Online-Fitnessreihe von IKK-Gesundheitsberaterin Karolin Breitbarth.

Die Gesundheitsmanufaktur Wiesbaden online erleben

Die Gesundheitsmanufaktur der IKK Südwest in Wiesbaden ist ein Ort der Begegnungen im BGM mit zahlreichen Nutzungsmöglichkeiten. So ist sie sowohl für Screenings, Beratungen, Kurse und Schulungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung geeignet als auch für Netzwerkveranstaltungen für Arbeitgeber, Partner und Kunden.

Wer sich einen ersten Eindruck verschaffen möchte, welche Angebote die Gesundheitsmanufaktur insbesondere für kleine und mittelständische Unternehmen und deren Mitarbeiter bereithält, kann ab sofort online an einem virtuellen Rundgang teilnehmen. Einzelne Clips informieren zu den Möglichkeiten und Mehrwerten, die die IKK Südwest Arbeitgebern in der Region mit der Gesundheitsmanufaktur bietet.

Begrüßt werden die Besucher von Projektleiter Gesundheitsförderung Ike Schuster, der dazu einlädt, die örtlichen Gegebenheiten virtuell zu erkunden und sich über die vielfältigen Leistungen und Services der Gesundheitsmanufaktur in Sachen BGM zu informieren.



Jetzt die Gesundheitsmanufaktur Wiesbaden online erleben:

www.jobaktiv.ikk-suedwest.de/leistungen/gesundheitsmanufakturen/

Gesundheitszirkel mit der Stadt Gießen



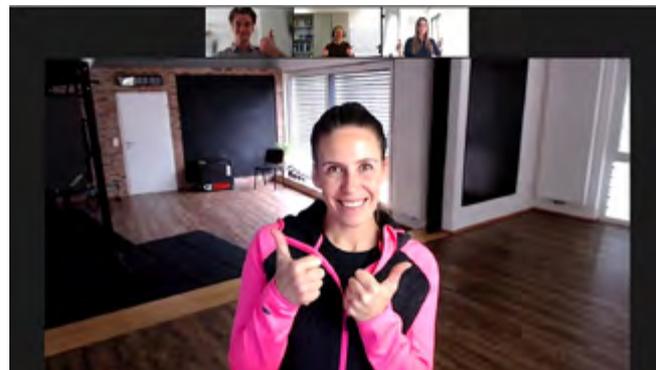
Belastungen am Arbeitsplatz erkennen und gemeinsam nach Lösungen suchen, um diesen effektiv und nachhaltig entgegenzuwirken – dies war das Ziel des Gesundheitszirkels, an dem Erzieherinnen und Schulerzieherinnen der Stadt Gießen sowie IKK-Gesundheitsberaterin Ina Minch (l.) teilnahmen.

Über einen Zeitraum von sechs Monaten, beginnend im Juli des vergangenen Jahres, traf sich Ina Minch regelmäßig mit den Erzieherinnen, um gesundheitliche Probleme, aber auch individuelle Ressourcen zu identifizieren und daraus geeignete Maßnahmen der Gesundheitsförderung abzuleiten. Im Februar dieses Jahres entschied sich, welche Maßnahmen letztlich umgesetzt werden.

Digitale Coachings zur Mitarbeitergesundheit

Bewegung und Ernährung sind die Grundsteine für Wohlbefinden und Gesundheit im Alltag sowie im Job. Daher haben die IKK-Gesundheitsexperten Stefanie Huba (u.) und Elias Woll für die im Homeoffice tätigen Mitarbeiter der SCHOTT AG, eines internationalen Spezialglasherstellers aus Mainz, gemeinsam mit Bewegungscoach Christine Berninger (r.) und Ernährungscoach Frank Schirmacher (u.) im Februar eine Online-Seminarreihe gestartet, die sich genau diesen Themen widmet.

Mit dem digitalen Bewegungsformat „Inspiration am Mittag“ wurden den Teilnehmern Aktivierungsideen für den



Bildschirmarbeitsplatz vermittelt. Sie erhielten alltagspraktische Übungen zu unterschiedlichen Themen wie „Neurozentriertes Training“, „Koordinations- und Visualisierungsübungen“ und „Entspannung des Schulter-Nacken-Bereichs“. Darüber hinaus gab es ein gemeinsames Online-Live-Cooking inklusive zwei Rezepten mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Weitere Gesundheitsmaßnahmen für den Sommer sind bereits in Planung.

Wir machen das Handwerk fit!



Gemeinsam mit den Kreishandwerkerschaften Alzey-Worms und Mainz-Bingen hat die IKK Südwest das Projekt „Fit im Handwerk“ gestartet. Das Ziel für die Projektteilnehmer: zu erfahren, wie sich der Körper und das eigene

Wohlbefinden im Verlauf wöchentlich wechselnder Online-Seminare zu den Themen „Mindset“, „Work-out“, „Clean Eating“ und „Live-Cooking“ verändern.

So haben die Teilnehmer die Möglichkeit, im Anschluss an die individuelle Messung der eigenen Körperzusammensetzung über einen Zeitraum von vier Wochen verschiedene Online-Module, vollgepackt mit interessanten Infos und spannenden Mitmachangeboten aus den Bereichen Gesundheitsverhalten, Bewegung und Ernährung, für sich zu nutzen.

Tatkräftige Unterstützung und wertvolle Tipps erhalten die Projektteilnehmer von den IKK-Gesundheitsexperten Daniela dos Santos Leite, Stefanie Huba, Jochen Klek, Stefan Napravnik, Petra Naske, Franziska Pakulat und Marina Tremmel sowie dem Koch Frank Schirmacher von „Frank's Fit Kitchen“.

Die IKK Südwest beim Fachverbandstag Sanitär Heizung Klima Pfalz



Am 20. Mai findet der 15. Fachverbandstag Sanitär Heizung Klima Pfalz in Neustadt statt. Und die IKK Südwest als starker Gesundheitspartner in der Region ist natürlich auch mit dabei.

Vor Ort informieren Gesundheitsberaterin Marina Tremmel und Bezirksleiter Frank Krämer Interessierte rund um die Leistungen und Services der IKK Südwest. Auch zum neuen Wahltarif IKK NOW, der sich vor allem an junge Menschen richtet, die viel online unterwegs sind, können sich die Besucher unseres Infostands umfassend beraten lassen.

Wir freuen uns auf viele interessante Gespräche vor Ort!

Tor! Tor! Tor!

Am 2. Juli ist es endlich so weit: Beim 1. IKK Handwerker-Cup, einem Fußballturnier der besonderen Art, treten insgesamt 16 Mannschaften auf dem Rasen des Nachwuchsleistungszentrums des 1. FC Kaiserslautern gegeneinander an. Das Besondere: Alle Mannschaften kommen aus dem Handwerk und vertreten jeweils ihr Gewerk. Als langjähriger Partner der IKK Südwest unterstützt der FCK die Veranstaltung und führt durch das Turnier.

Abseits des Spielfelds können sich interessierte Besucher an den jeweiligen Ständen über die repräsentierten Gewerke informieren. Auch die IKK ist natürlich mit einem Infostand vertreten und freut sich auf ein tolles Event!

Ihr Ansprechpartner für den 1. IKK Handwerker-Cup:



Wolfgang Henn
☎ 06 31/56 00-4883
☎ 01 71/3 38 45 89
✉ wolfgang.henn@ikk-sw.de

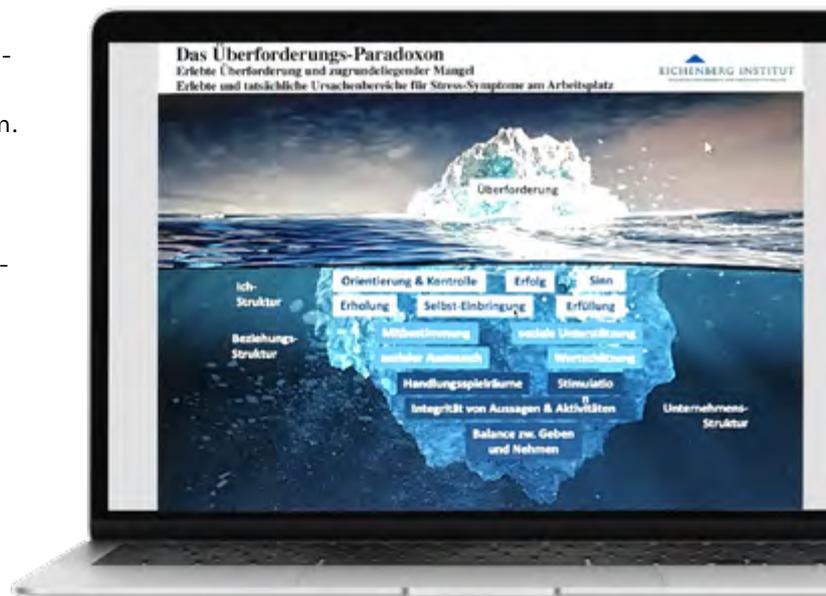


Gestärkt aus der Krise – Online-Seminar für Führungskräfte

Die Corona-Pandemie hat zahlreiche Betriebe in Krisensituationen geführt – Burn-out, Lieferengpässe und Ausfälle in der Belegschaft sind nur einige Auswirkungen. Gerade Führungskräfte sind in solchen Situationen besonders gefordert.

Daher hat die IKK Südwest gemeinsam mit dem Eichenberg Institut interessierten Innungsbetrieben der Kreis-Handwerkerschaft Südpfalz – Deutsche Weinstraße im Februar ein dreistündiges Online-Seminar zum Thema „Wachsen in Krisen für Führungskräfte“ angeboten.

Hier ging es unter anderem um Themenfelder wie „Wachstumsorientierte Kommunikation“, „Entwicklung von Post-Stress-Wachstum“ und „Krisenresistenz durch soziale Kompetenzen“.



Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz? Keine Chance!

Ein starker Rücken kann entzücken – das weiß auch die Abacus Resale GmbH in Bobenheim-Roxheim. Das Unternehmen, das auf den An- und Verkauf von Pumpen, Motoren und Armaturen für Industrieanwendungen spezialisiert ist, hatte seine Mitarbeiter zum IKK Fit-Check geschickt, um den Grad der individuellen Fitness zu



bestimmen. Das Ergebnis: ein Bedarf an Unterstützung durch Gesundheitsexperten, die genau wissen, wie man den Rücken bei der Arbeit am besten entlastet und gesund und munter durch den Alltag kommt.

Im Februar stand zuerst eine Hebe-Trage-Schulung auf dem Programm. Hier erhielten die Mitarbeiter in der Werkshalle zunächst einen Einblick in die Theorie, um anschließend zu erfahren, wie schwere Lasten in der Praxis adäquat bewältigt und körperliche Tätigkeiten gesundheitsfördernd durchgeführt werden können.

Danach kamen die Mitarbeiter im Büro an die Reihe. In der Rückenschule zeigte ihnen Sportwissenschaftler Florian Koch (l.) spezielle Dehn-, Kraft- und Entspannungsübungen, die direkt am Arbeitsplatz ganz leicht umgesetzt werden können. So bleibt die Gesundheit auch bei überwiegend sitzenden Tätigkeiten nicht auf der Strecke.

Outdoor-Festival „Draußen am See“ in Losheim



**DRAUSSEN
AM SEE** OUTDOOR
FESTIVAL

Vom 24. bis 26. Juni steht die Gemeinde Losheim ganz unter dem Motto „Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Die Natur erleben.“ Denn dann findet das beliebte Outdoor-Festival „Draußen am See“ statt. Hier erwartet die Besucher eine bunte Mischung aus Kursen und Workshops zu beliebten Outdoor-Aktivitäten wie Klettern, Stand-up-Paddling oder Survival-Training. Hochkarätige Sportevents vor Ort sind das Losheimer Trailfest und das Losheimer Gipfelstürmer CTF für echte Mountainbike-Fans.

Als Hauptsponsor ist die IKK Südwest mit ihrem Aktivmobil und einem Infostand mit dabei. Hier können interessierte Besucher einen Gesundheitscheck durchführen lassen und sich unter anderem an abwechslungsreichen Mitmachaktionen beteiligen.



Mehr zum Losheimer Outdoor-Festival „Draußen am See“ unter:
www.urlaub.saarland/draussen-am-see

Himmliches Spektakel – Merzig lädt zum sommerlichen „Neujahrsspringen“

Ursprünglich sollte die siebte Auflage des beliebten Neujahrsspringens im Zeltpalast Merzig am 22. Januar an den Start gehen. Pandemiebedingt musste die Veranstaltung jedoch zum zweiten Mal in Folge verschoben werden.

Die gute Nachricht: Am 11. Juni ist es endlich so weit, und das unter freiem Himmel. Vor dem Merziger Landratsamt werden sich internationale Stabhochspringer vor den begeisterten Augen der Zuschauer in luftige Höhen katalpultieren. Unter anderem mit dabei: Publikumsliebbling Bo Kanda Lita Baehre und Torben Blech, die 2019 beziehungsweise 2020 das Neujahrsspringen für sich entscheiden konnten. Zudem wird die Villa Fuchs auf dem Parkplatz gegenüber ein vielfältiges Kulturprogramm präsentieren.



Natürlich ist auch die IKK Südwest wieder als Partner mit dabei und freut sich auf ein spannendes Event mit sportlichen Höhenflügen!

Saarländischer Ernährungspreis



Bereits zum zweiten Mal haben die IKK Südwest und das Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz den Saarländischen Ernährungspreis ausgelobt. Am 11. März fand die feierliche Preisverleihung im Atrium der Verwaltung der IKK in Saarbrücken statt.

Über ein Preisgeld in Höhe von jeweils 1.000 Euro für zukunftsweisende Konzepte der Gemeinschaftsverpflegung, die leckere und gesunde Ernährung vereinen, durften sich freuen: die AWO-Kita am Universitätsklinikum des Saarlandes, die Stiftung Hospital St. Wendel gGmbH und die Evangelische Kita Steinbach. Der mit 3.000 Euro dotierte IKK-Südwest-Engagementpreis ging in diesem Jahr an die Evangelische Kita Dietrich-Bonhoeffer-Haus aus Saarbrücken.



Zu den Gratulanten gehörten unter anderem die Jury-Mitglieder Prof. Dr. Jörg Loth (l.), Vorstand der IKK Südwest, und Minister Reinhold Jost (r.).

Saarländischer Gesundheitspreis

Auch im vergangenen Jahr konnten sich Betriebe, Kommunen, Verbände, Vereine, Kindergärten, Schulen und Initiativen für den Saarländischen Gesundheitspreis bewerben. Der Preis, der von der IKK Südwest und dem Ministerium

für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie ausgeschrieben wird, honoriert innovative Projekte, die sich um die Themen „Gesundheitsförderung“ und „Prävention“ verdient machen.



Bei der Preisverleihung am 8. April gratulierten Ministerin Monika Bachmann (2. v. r.) und die IKK-Südwest-Vorstände Prof. Dr. Jörg Loth (r.) und Daniel Schilling (l.) zusammen mit der Jury den glücklichen Gewinnern in den Kategorien „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ und „Gesund alt werden“. Der IKK-Präventionspreis in Höhe von 2.000 Euro ging an den Verein „Pro-Inklusionsschaukel“ für deren besonderes Engagement zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Der mit 600 Euro dotierte zweite Platz ging an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS) für deren Onlineangebot zum Thema „Angst und Covid-19“. Den dritten Platz und damit 500 Euro holte sich der Landkreis Saarlouis für das Kochprojekt „Bärenhunger-Familienkochbox“.

Nah am Puls der M in der Region

Hessen, Rheinhessen und Pfalz – in diesen Regionen kümmern sich Regionaldirektor Daniel Volksheimer (47) und die Leiter Markt, Mathias Rohr (38) und Kathrin Schmid (39), um die Gesundheit der Versicherten der IKK Südwest und der Betriebe sowie ihrer Beschäftigten. Wie wertvoll persönliche Nähe nicht nur im Privaten, im Kreis der Familie und Freunde, sondern auch beim Thema „Gesundheit“ ist, erklären sie im Interview.

Die IKK Südwest ist eine regionale Krankenkasse, die in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland aktiv ist. Welche Vorteile, denken Sie, hat das Thema „Regionalität“ für die Versicherten und Betriebe?

Daniel Volksheimer: Ein Riesenvorteil sind die kurzen Entscheidungswege. Unsere Mitarbeiter kennen die Situation vor Ort und können so schnell und unkompliziert praxisnahe Entscheidungen im Interesse der Versicherten und der betreuten Betriebe treffen.

Mathias Rohr: Ganz wichtig für uns als regionale Krankenkasse: Verlässlichkeit. Und: Kompetenz. Gerade wenn es um das Thema „Gesundheit“ geht, braucht man einen starken Partner an seiner Seite, der sich auskennt und weiß, wo der Schuh drückt.

Kathrin Schmid: Wir stehen zu unserem Wort und sprechen die gleiche Sprache wie unsere Versicherten und Arbeitgeber in der Region. Dadurch können wir auf individuelle Bedürfnisse gezielt eingehen und wertvolle Unterstützung bieten.

Was bedeutet Regionalität für Sie persönlich?

MR: Regionalität bedeutet für mich Heimat. Sie ist da, wo ich mich wohl und gut aufgehoben fühle. Genau dieses Gefühl vermitteln wir unseren Versicherten und den von uns betreuten Betrieben: Egal ob im Außendienst oder in

unserem Kundencenter vor Ort – wir sind nah und regional für sie da.

KS: Nähe und Verbundenheit, das ist es, was Regionalität im Kern für mich ausmacht. Hier hat man seine Wurzeln und man pflegt seine Traditionen, beispielsweise beim Essen: Was für den Saarländer der Dibbelabbes ist, ist für den Pfälzer der Saumagen.

DV: Regionalität steht immer auch für Qualität, und das nicht nur in der Lebensmittelbranche. Immer mehr Menschen greifen auf regionale

Produkte und Dienstleistungen zurück. Denn: Regionalität schafft Vertrauen. Daher nehmen für uns als IKK Südwest die Themen „Transparenz“ und „Verbindlichkeit“ einen hohen Stellenwert ein. Ganz zur Zufriedenheit unserer Kunden.



Daniel Volksheimer, Regionaldirektor für Hessen, Rheinhessen und die Pfalz, geht mit seiner Frau und den beiden gemeinsamen Kindern gerne auf Reisen

enschen

Ob im Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder im direkten Kontakt mit den Versicherten – die IKK Südwest setzt auf persönliche Nähe, wenn es um das Thema „Gesundheit“ geht. Was habe ich als Arbeitgeber davon?

KS: Eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe ist unerlässlich, wenn man gemeinsam etwas erreichen will. Daher nehmen sich unsere Gesundheitsberater und Bezirksleiter im Außendienst Zeit, um individuelle Lösungen für die Arbeitgeber zu finden. Gerade beim Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ braucht es passgenaue Lösungen, hinter denen sowohl die Betriebsinhaber und deren Mitarbeiter als auch wir als Gesundheitspartner stehen können.

DV: Bei uns gibt es nichts von der Stange. Unsere Mitarbeiter, die allesamt Experten auf ihrem Gebiet sind, setzen sich mit den Unternehmensverantwortlichen an einen Tisch und erarbeiten gemeinsam ein stimmiges Konzept, um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern und die Ressourcen der Belegschaft zu stärken.

MR: Betriebliche Gesundheitsförderung kann nur gelingen, wenn der individuelle Bedarf erkannt und entsprechende Maßnahmen professionell umgesetzt und begleitet werden. All das bieten wir, indem wir mit den von uns betreuten

*Ein Saarländer, der in Hessen wohnt und in Rheinland-Pfalz arbeitet:
Leiter Markt Nord Mathias Rohr mit seiner Familie*



Familienzeit – der perfekte Ausgleich zu ihrer Tätigkeit als Leiterin Markt Ost bei der IKK Südwest: Kathrin Schmid, hier mit ihrem Sohn Jonas (l.), ihrer Tochter Amelie sowie ihrem Hund Cleo

Arbeitgebern im Austausch bleiben und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Welche Rolle spielen die Themen „Nähe“ und „Gemeinschaft“ in Ihrem Leben außerhalb der IKK Südwest?

DV: Meine Familie und meine Freunde sind mir sehr wichtig. Wir können uns aufeinander verlassen und sind füreinander da. Wie wertvoll das ist, zeigt sich besonders, wenn es einem gerade mal nicht so gut geht.

MR: Meine Frau und ich haben uns vor Kurzem ein Haus gekauft und sind fleißig am Renovieren. Ohne die Hilfe unserer Freunde und Verwandten, Menschen die uns nahestehen und auf deren Unterstützung wir jederzeit bauen können, würde dieses Projekt nicht ganz so reibungslos vonstattengehen. Womit wir wieder beim so wichtigen Thema „Verlässlichkeit“ wären.

KS: Ich bin ein Familienmensch durch und durch. Mein Mann, meine beiden Kinder, unser Hund und ich leben mit meinen Eltern in einem Haus. Das funktioniert genau deshalb so gut, weil wir als Gemeinschaft aufeinander achtgeben. Weil wir liebevoll und wertschätzend miteinander umgehen und uns gegenseitig helfen und unterstützen. Die Nähe zu meinen Liebsten gibt mir wahnsinnig viel Kraft und lässt mich Energie tanken. Dafür bin ich sehr dankbar.

Herzlichen Dank für das nette und offene Gespräch.





Gesundes Obst statt Naschereien: Martina Esper hat ihre Ernährung umgestellt

„Fit im Job. Gesu Das macht mein

Ernährung“ beraten wurde. Hier bekam Martina Esper praktische Tipps, wie es gelingt, sich mit einfachen, aber effektiven Verhaltensänderungen aus der tückischen Zuckerfalle zu befreien.

Den IKK-Ernährungsscheck hatte ihr Arbeitgeber, das Seniorenstift St. Katharina, möglich gemacht. Dieser ist nur einer von vielen Bausteinen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der IKK Südwest, den das Pflegeheim seinen Beschäftigten kostenfrei anbietet.

Gemeinsam mit der IKK Südwest hatte das Pflegeheim im vergangenen Jahr begonnen, einen umfassenden Plan in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung für seine 100 Angestellten zu erarbeiten und auf den Weg zu bringen.

Das Seniorenstift St. Katharina in Treis-Karden kümmert sich Tag für Tag liebevoll um ältere Menschen – und stärkt zugleich die Gesundheitskompetenzen des eigenen Personals. Wie das konkret gelingt, zeigt sich am Beispiel von Mitarbeiterin Martina Esper.

Ob Plätzchen oder Kuchen – Martina Esper (55) konnte beim Anblick süßer Naschereien selten widerstehen. „Der Griff zu den süßen Leckereien war im Laufe eines langen Fernsehabends längst zum Ritual geworden“, erinnert sie sich. Doch das zeigte sich irgendwann auch auf der Waage. Die fünf Kilo mehr belasteten die Buchhalterin aus Treis-Karden.

Da half es auch nicht, dass sie ansonsten kalorienbewusst kochte und bis zu drei Mal pro Woche Sport trieb. Trotz Yoga, Mountainbiking, Walking, Skifahren und Indoorcycling: Die lästigen Pfunde mochten partout nicht mehr schmelzen.

Bis sie im vergangenen Jahr am IKK-Ernährungsscheck teilnahm und telefonisch rund um das Thema „Gesunde



Gesund und bunt: Im Seniorenstift St. Katharina kommen jede Menge Vitamine auf den Teller – für die Bewohner sowie die Beschäftigten

„Dass wir uns Tag für Tag mit ganzem Herzen und einem bunten Freizeitangebot um unsere älteren Bewohnerinnen und Bewohner kümmern, ist für uns selbstverständlich. Doch auch die körperliche und seelische Gesundheit unserer Beschäftigten sind uns wichtig. Ob in der Pflege, der Haustechnik oder der Verwaltung – jedes Mitglied

nd durchs Leben. Arbeitgeber möglich!“



Diana Retterath (r.), BGM-Beauftragte des Seniorenstifts St. Katharina und begeisterte Nordic Walkerin, freut sich über die Gesundheitsangebote der IKK Südwest

unseres Teams soll sich in unserem Hause wohlfühlen und gerne hier arbeiten“, betont Diana Retterath (42), die Leiterin des Sozialen Dienstes.

„Die BGM-Angebote werden mittelfristig sicher dazu beitragen, unser bereits sehr gutes Betriebsklima weiter zu verbessern, das Wir-Gefühl zu stärken, Fehlzeiten zu reduzieren und unsere Position als attraktiver Arbeitgeber in der Region zu festigen“, so Retterath weiter.

Als starker Gesundheitspartner unterstützt die IKK Südwest diese Ziele nur allzu gerne. Gemeinsam mit IKK-Gesundheitsberaterin Nadine Fußinger hat das Team „St. Katharina“ mittler-

weile ein ganzes Bündel gesunder Aktivitäten auf den Weg gebracht.

Den Auftakt bildeten individuelle Mitarbeiterbefragungen, Herz-Kreislauf-Checks sowie persönliche Beratungen. Zudem wurde ein Steuerkreis Gesundheit gegründet. Gezielte Angebote wie Bewegungskurse, aktive Rückenschule, Yoga-Stunden, Nordic-Walking-Runden, Ergonomie-Checks, Nichtraucher-Trainings, Vorträge zum Thema „Resilienz und Stressmanagement“, Ernährungsschulungen und manches mehr, was der persönlichen, aber auch der Gesundheit am Arbeitsplatz guttut, sind geplant.

„Das Interesse innerhalb der Belegschaft ist groß. Ich bin sicher, dass unsere Angebote noch intensiver wahrgenommen werden können, sobald sich die Corona-Situation entspannt hat“, so Retterath.

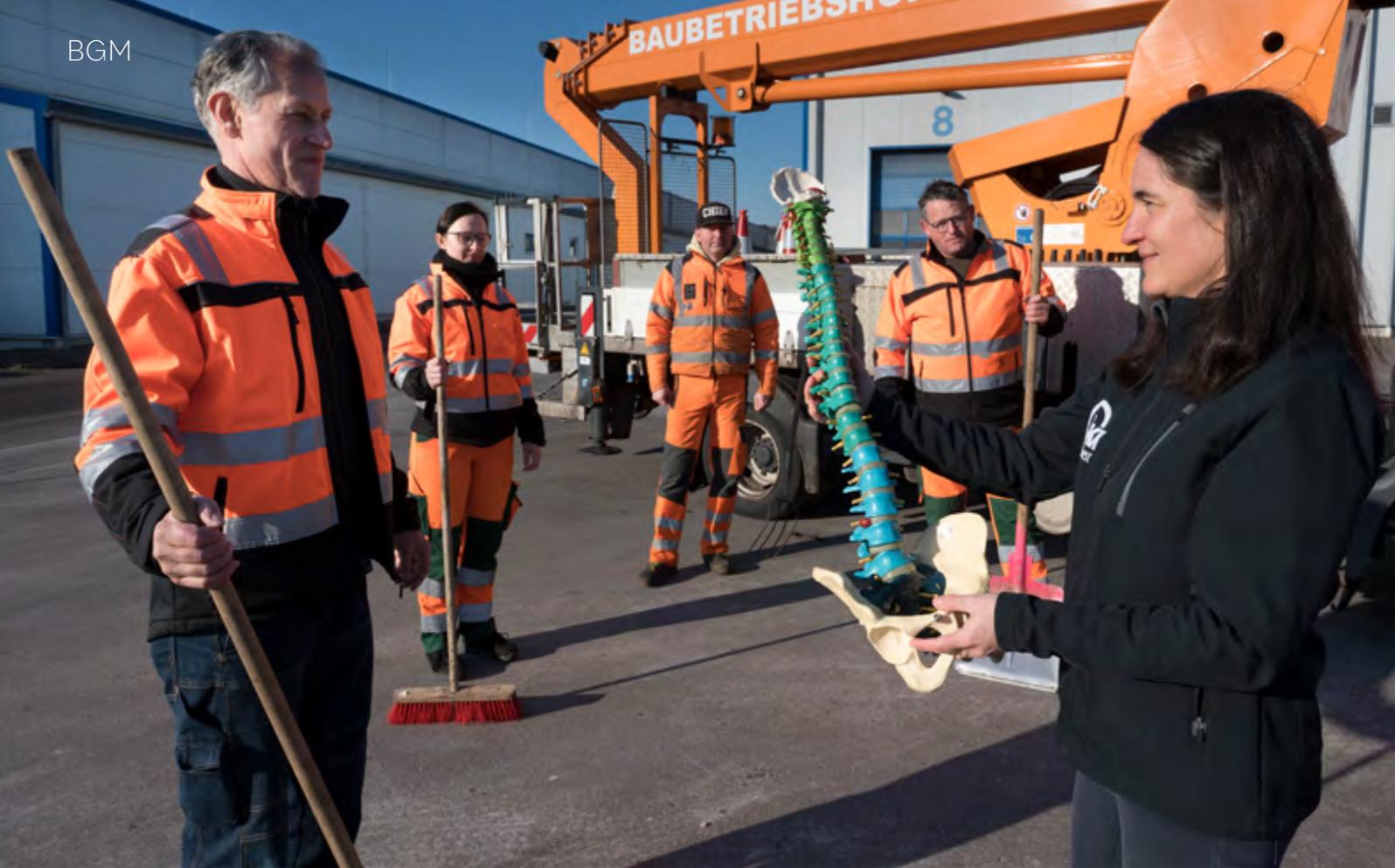


IKK-Gesundheitsberaterin Nadine Fußinger

Übrigens wurden auch die Bewohner im Rahmen der BGM-Maßnahmen ins Boot geholt. Das IKK-Projekt „Auf sicheren Beinen“ soll Heimbewohner dazu bewegen, ihren Alltag wieder etwas eigenständiger und mobiler zu bewältigen, was für die Senioren ein Mehr an Lebensqualität, Selbstbestimmung und sozialer Teilhabe bedeuten kann und darüber hinaus die Pflegekräfte entlastet.



Das Seniorenstift St. Katharina in Treis-Karden



Gärtnermeister Thomas Lenhard (l.) holt sich Tipps zum rückengerechten Arbeiten

Beim Thema „Mitarbeitergesundheit“ lässt sich viel bewegen

BGM kann mehr – das weiß auch der Baubetriebshof im saarländischen Homburg. Von der Zusammenarbeit mit der IKK Südwest als starkem Gesundheitspartner in der Region profitieren Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen.

Parkanlagen pflegen, Spielplätze ausbessern, Verkehrsschilder erneuern, Wertstoffe recyceln, Sperrmüll entsorgen. Keine Frage: Wer beim Baubetriebshof in Homburg tätig ist, muss kräftig anpacken können und auch mal „de Buckel krumm mache“, wie man im Saarland sagt.

Ob Schnee oder Regen, Sommer oder Winter – regelmäßig sind die verschiedenen Trupps des Baubetriebshofs im Einsatz, um ihre Heimatstadt sauber und lebenswert zu erhalten. Was angesichts wechselnder Witterungen und weiterer Faktoren wie Lärm, Schichtdienst und Termin-

druck nicht immer einfach ist, wie Thomas Lenhard (60) zu berichten weiß: „Je nach Tätigkeitsbereich kann das ein echter Knochenjob sein.“ Der Gärtnermeister im Bereich Grünpflege, der beim Baubetriebshof zusammen mit einer weiteren Meisterin und einem Vorarbeiter für den Einsatz von insgesamt 60 Kollegen zuständig ist, hat in 45 Berufsjahren am eigenen Leib erfahren, dass einseitige Belastung zu Gelenkverschleiß und muskulären Dysbalancen führen kann. Die Warnsignale des Körpers waren nach langen Arbeitstagen zuweilen schmerzhafter Natur: Mal knacks-ten die Knie, mal zwickte die Schulter, mal plagte ihn eine Sehnscheidenentzündung im Unterarm.

Umso erfreuter zeigt sich Thomas Lenhard, dass sein Arbeitgeber vor fünf Jahren damit begonnen hat, die Gesundheit der 130-köpfigen Belegschaft gezielt zu fördern. Das Programm im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements hatte der Homburger Betriebshof gemeinsam mit der IKK Südwest auf den Weg gebracht.

Zum Auftakt der Initiative lud IKK-Gesundheitsberaterin Bettina Bergmann zunächst zum körperlichen Check-up mittels Cardio-Scan und BIA-Messung. Als Ergänzung konnten sowohl die Herzfähigkeit als auch die Muskel-, Wasser- und Fettanteile jedes einzelnen Beschäftigten analysiert und erste Rückschlüsse auf den aktuellen Gesundheitszustand gezogen werden. Im nächsten Schritt folgte eine ganze Reihe verschiedener Vital-Aktionen: Rückenfit-Übungen, Lauftreffs, Progressive Muskelentspannung, Tipps zu gesunder Ernährung. Überdies wurden Führungskräfte und Personalverantwortliche in Kursen für das Thema „Prävention und Gesundheitsförderung“ sensibilisiert.

Parallel zu diesen Angeboten trifft sich regelmäßig ein Steuerkreis Gesundheit. In diesen Gesprächsrunden wird dann offen über Freud und Leid am Arbeitsplatz berichtet. Wo drückt der Schuh? Was läuft glatt? Wo kann man in Sachen Gesundheit noch eine Schippe drauf legen? Welche BGM-Maßnahmen stoßen auf Interesse? Dabei werden auch mögliche psychische Belastungen angesprochen.

Bettina Bergmann: „Vor allem der schnelle Wandel der Arbeitswelt bringt Menschen immer häufiger in Situationen, denen sie sich nicht mehr gewachsen fühlen. Das kann zu Stress, Burn-out, Mobbing und sogar zu Depressionen führen. Hier sollte der Arbeitgeber wachsam sein und gezielte Hilfe anbieten, um Leib und Seele gleichermaßen zu schützen und zu stärken.“

Nach den Worten von Sina Eckert, der BGM-Verantwortlichen beim Baubetriebshof, befindet man sich mit diesen Projekten erst in der Warm-up-Phase: „Aufgrund der Corona-Regeln konnten wir viele Maßnahmen in den zu-



IKK-Gesundheitsberaterin Bettina Bergmann (Mitte) im Gespräch mit der Leiterin des Baubetriebshofs Claudia Ohliger (l.) und der BGM-Verantwortlichen Sina Eckert

rückliegenden zwei Jahren nur eingeschränkt anbieten. Im Laufe des Jahres wollen wir endlich mit neuen Präsenzangeboten durchstarten, beispielsweise mit einem weiteren Gesundheitstag, an dem sich die Beschäftigten Tipps und Anregungen holen können.“

Sina Eckert ist sich bewusst, dass die Erfolge in Sachen Mitarbeitergesundheit nicht von heute auf morgen sichtbar werden. Vielmehr sind Kontinuität, Geduld und Nachhaltigkeit gefragt. „BGM-Maßnahmen sind keine Schnellschüsse, sondern brauchen Zeit, um zu greifen. Da braucht es einen langen Atem, zumal die Skepsis mancher Beschäftigten anfangs doch recht groß ist.“

Aktive Unterstützung erfährt das BGM-Projekt durch Claudia Ohliger, die Leiterin des Baubetriebshofs. Sie sagt: „Die Belegschaft ist unser wichtigstes Kapital. Und wenn wir dazu beitragen können, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern und die Gesundheitspotenziale unserer Beschäftigten zu stärken, profitieren doch unterm Strich alle davon.“

Und Thomas Lenhard? Der Gärtnermeister freut sich bereits, dass nach der weitgehenden Rücknahme der Corona-Maßnahmen endlich wieder Präsenzangebote wahrgenommen werden können. „Besonders von den Sportangeboten und den Kursen rund um gesunde Ernährung erwarte ich mir neue Anregungen und interessante Impulse.“

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

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



0800/0 119 000

www.ikk-jobaktiv.de

Jahresmeldung leicht gemacht



Wo früher viel Aufwand und Papier nötig war, um fehlende Jahresmeldungen bei den Arbeitgebern anzufordern, ist seit letztem Jahr ein deutlicher Rückgang an Bürokratie zu verzeichnen. Der Digitalisierung sei Dank. 360° erklärt, wie das neue elektronische Verfahren funktioniert.

Prozesse verschlanken, die Effizienz steigern, bürokratische Hürden abbauen – gerade in der Sozialversicherung sind die Ergebnisse solcher Bemühungen spürbar und zum Vorteil für alle Beteiligten.

So gehört das jahrelang umhergeisternde „Bürokratie-Ungetüm“ der papiergebundenen Nachforderung von Jahresmeldungen seit Anfang letzten Jahres zum Glück zum größten Teil der Vergangenheit an. Seitdem fordern die Krankenkassen in ihrer Funktion als Einzugsstelle die vor allem für die Rentenversicherung so wichtigen Jahresmeldungen in elektronischer Form bei den Arbeitgebern an. Die Vorzüge des durch und durch modernen Verfahrens liegen auf der Hand: keine in luftige Höhen ragenden Papierberge mehr bei einer erheblichen Reduktion des Verwaltungsaufwands. Last, but not least: ein Mehr an Verfahrenssicherheit für alle Beteiligten.

Für die korrekte Berechnung der Rente unerlässlich

Gerade für die Deutsche Rentenversicherung ist dieser Zugewinn an Sicherheit von entscheidendem Vorteil, ist sie doch auf die verlässliche Information zum beitragspflichtigen Bruttoarbeitsentgelt der Arbeitnehmer angewiesen. Denn allein auf der Grundlage dieser Information kann die individuelle Höhe der Rente zuverlässig berechnet werden. Das freut nicht zuletzt den Beitragszahler in seiner späteren Rolle als Leistungsempfänger.

Aber wann ist eigentlich vom Arbeitgeber eine Jahresmeldung zu erstatten?

Generell gilt: Für jeden Arbeitnehmer, der über den 31.12. eines Jahres hinaus beschäftigt wurde, ist eine separate Jahresmeldung an die Krankenkasse abzugeben. Gemeldet mit dem Meldegrund 50 werden die Beschäftigungsdauer im abgelaufenen Kalenderjahr sowie das zur Rentenversicherung beitragspflichtige Arbeitsentgelt.

Abzugeben ist die Meldung für das Vorjahr mit der ersten Lohn- und Gehaltsabrechnung des Folgejahres, spätestens bis zum 15. Februar desselben. Wurden bereits vorher Zeiten und Entgelte gemeldet, beispielsweise wegen Unterbrechung oder Beitragsgruppenwechsel, so sind diese nicht noch einmal zu melden.

Wird die genannte Frist zur Abgabe der Jahresmeldung überschritten, so fordern die Krankenkassen diese, sofern

möglich, einmalig maschinell bei den Arbeitgebern an. Erst wenn hierauf keine Reaktion erfolgt, wird alles Weitere auf dem herkömmlichen Papierweg oder telefonisch abgewickelt.

Achtung: Jahresmeldung nicht immer erforderlich

Wichtig zu wissen, sind auch die Fälle, in denen auf die Jahresmeldung verzichtet werden kann. So entfällt die Jahresmeldung, wenn

- das Beschäftigungsverhältnis am 31.12. endet (in diesem Fall erfolgt eine Abmeldung, die das entsprechende Arbeitsentgelt ausweist),
- die Beitragsgruppe oder die zuständige Krankenkasse zum 31.12. wechselt,
- bereits zuvor eine Unterbrechungsmeldung erfolgt ist und die Unterbrechung über den 31.12. hinaus andauert.

Jahresmeldungen ganz konkret

Beispiel 1:

Max Mustermann hat seine Beschäftigung bei Ihnen zum 1. April 2021 aufgenommen. Die zuständige Krankenkasse fordert die Jahresmeldung für das Kalenderjahr 2021 einmalig in elektronischer Form bei Ihnen an. Von Ihnen zu melden ist das Arbeitsentgelt im Zeitraum vom 1. April 2021 bis zum 31. Dezember 2021.

Beispiel 2:

Erika Mustermann ist seit 2019 bei Ihnen beschäftigt. Im Jahr 2021 nahm sie für zwei Monate Elternzeit in Anspruch, und zwar vom 1. August bis 30. September. Sie haben daraufhin eine Unterbrechungsmeldung zum 31. Juli 2021 mit dem bis dahin in 2021 bezogenen Arbeitsentgelt erstattet. Die Jahresmeldung für die Zeit ab dem 1. Oktober 2021 haben Sie bisher nicht erstattet. Die zuständige Krankenkasse fordert jetzt die Jahresmeldung für das Kalenderjahr 2021 elektronisch bei Ihnen an. In diesem Fall ist das Arbeitsentgelt für den Zeitraum vom 1. Oktober 2021 bis zum 31. Dezember 2021 von Ihnen zu melden.

Sie haben Fragen zum Thema „Jahresmeldungen“? Ihr persönlicher Firmenkundenberater informiert Sie gerne:

☎ 06 81/38 76-2555
 📄 www.ikk-suedwest.de/arbeitgeber

Mit unseren
BGM-Angeboten
Herausforderungen
bewältigen und
Krisen meistern.

Ich bin aktiv

FÜR MEINE GESUNDHEIT

Werden auch Sie AKTIV! Wir unterstützen Sie dabei, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern und zu erhalten und Betriebliches Gesundheitsmanagement erfolgreich zu etablieren.

Jetzt informieren und profitieren:
www.ikk-jobaktiv.de



Nutzen Sie unsere
kostenfreien Seminare
und Vorträge. Einfach
QR-Code scannen und
anmelden.



ikk
Südwest

JOBaktiv
Gesund arbeiten