

360°

Bestens informiert zum Jahreswechsel

Mit den Arbeitgeberseminaren
der IKK Südwest

Corona-Infektion im Job

Was gilt es bei einer
Ansteckung zu beachten?

„Gesundheit ist wichtiger als jeder Siegerpokal!“

Fußballweltmeister und Unternehmer
Philipp Lahm im Interview



INHALT




12 | TITELTHEMA

Philipp Lahm

Der Fußballweltmeister und
Unternehmer im Interview

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Nachhaltige Finanzierung
gefordert

6 |  Bestens informiert
zum Jahreswechsel

8 | Corona-Infektion im Job –
Das gilt es zu beachten!

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:** 68.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, Christian M. Weiss/Südwest Verlag, Andreas Schlote, Michael Schepp **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.

9 | IKK Südwest gleich zweifach ausgezeichnet

10 | eAU – ab 2023 für Arbeitgeber

10 | Den Helfenden helfen



11 | Meine Freiheit. Mein NOW.

30 | Neuer Mindestlohn – neue Regelungen für Mini- und Midijobs



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

16 | Mit IKK Jobaktiv zum gesunden Unternehmen



18 | Die beste Masche in Sachen Mitarbeitergesundheit

20 | Weniger Handy, mehr Leben

AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

im Juli stellte die Bundesregierung den Kabinettsentwurf zum GKV-Finanzstabilisierungsgesetz vor. Nach eingehender Prüfung ist für uns klar: Der Entwurf greift in fast allen Punkten zu kurz, im Sinne von Arbeitgebern und Versicherten muss zwingend nachgebessert werden.

Das haben wir auch in der gemeinsamen Pressekonferenz des IKK e. V. am 22. August deutlich gemacht. Die einhellige Botschaft aller Innungskrankenkassen: Die im Gesetzesentwurf aufgeführten Maßnahmen bieten bestenfalls kurzfristige Entlastung, mittel- und langfristig entstehen deutlich höhere Kosten. Was getan werden kann und muss, um dieser Tendenz entgegenzuwirken, erläutern unsere Verwaltungsratsvorsitzenden auf den beiden folgenden Seiten.

Kurz vor der Fußballweltmeisterschaft sind wir besonders stolz, Ihnen ein Interview mit dem Weltmeisterkapitän von 2014, Philipp Lahm, präsentieren zu können. Der heutige Unternehmer spricht nicht nur über sein Leben nach dem Profifußball, sondern gibt auch zehn einfache Tipps für ein gesünderes Leben. Los geht's auf Seite 12.

Und da der Jahreswechsel naht, informieren Sie unsere Experten in den beliebten Arbeitgeberseminaren, die in diesem Jahr sowohl online als auch vor Ort stattfinden, über alle wichtigen Neuerungen in der Sozialversicherung. Mehr dazu auf den Seiten 6 und 7.

Aber lesen Sie doch einfach selbst. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





Nachhaltige Finanzierung gefordert

Dass in Sachen Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) endlich gehandelt werden muss, ist bereits seit Jahren offensichtlich. Immer höhere Beiträge lassen die Belastungen für Arbeitgeber und Versicherte nach wie vor ansteigen. Umso gespannter wurde der Entwurf des GKV-Finanzstabilisierungsgesetzes erwartet. Das Fazit fällt allerdings ernüchternd aus. Klar ist: Der vorgelegte Entwurf wird das Finanzierungsproblem nicht beseitigen, es muss unbedingt nachgebessert werden.

17 Milliarden Euro Defizit – so lautet die Schätzung für die GKV im Jahr 2023. Jedoch: „Die mit dem Finanzstabilisierungsgesetz vorgestellten Maßnahmen, die für Abhilfe sorgen sollen, sind bei Weitem nicht ausreichend“, sind sich Ralf Reinstädtler und Rainer Lunk, die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest, einig. „Bei uns hinterlässt der Gesetzentwurf vielmehr den Eindruck einer Schein-Stabilisierung, von nachhaltigen Änderungen ist nach wie vor nichts zu sehen.“

Für eine solch nachhaltige Finanzierung der GKV auch über das Jahr 2023 hinaus haben sich die Innungskrankenkassen bei der Bundespressekonferenz des IKK e. V. am 22. August ausgesprochen und Lösungsmöglichkeiten angeboten. Reinstädtler und Lunk sehen hierbei neben der Beteiligung der GKV an Einnahmen aus Genuss- und Umweltsteuern die Senkung der Umsatzsteuer auf Arzneimittel im Mittelpunkt.



Ralf Reinstädtler

„Einer der größten Treiber der Kostensteigerungen im Gesundheitswesen sind die massiv gestiegenen Kosten für Arzneimittel. Die Senkung der Umsatzsteuer von 19 auf 7 Prozent ist daher unbedingt notwendig“, so Reinstädtler.



Rainer Lunk

„Es ist bereits jetzt angekündigt, dass der Zusatzbeitrag um 0,3 Prozentpunkte steigen soll. Ohne Maßnahmen, wie sie die Innungskrankenkassen im Rahmen der Bundespressekonferenz vorgestellt haben, ist mittel- und langfristig mit noch weiteren Erhöhungen zu rechnen“, erklärt Lunk.

Denn: Die aktuellen Preissteigerungen legen nahe, dass auch bei den Leistungserbringern – etwa durch die Energiekosten im stationären Bereich – höhere Kosten entstehen werden, die man versuchen wird, an die GKV weiterzugeben. Laut Reinstädtler und Lunk würde das zu einem noch höheren Defizit führen, was wiederum einen stärkeren Anstieg der Beitragssätze zur Folge hätte.

„Dies muss im Sinne der Arbeitgeber und Versicherten unbedingt vermieden werden.“ Das Fazit der beiden Verwaltungsratsvorsitzenden: „Unsere Forderungen an die Regierung sind klar. Nun liegt es an der Politik, die GKV endlich auf eine gesunde Finanzierungsbasis zu stellen.“

Im Rahmen der Bundespressekonferenz des IKK e. V. am 22. August haben die Vorstände der IKK Südwest, Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling, klare Forderungen für die mittel- und langfristige Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung an die Politik gestellt: „Eine deutliche Verbreiterung der Einnahmehasis der GKV ist unabdingbar. Dies könnte durch die Partizipation an Genuss- und Umweltsteuern erreicht werden – insbesondere vor dem Hintergrund, dass der übermäßige Konsum von Tabak und Alkohol hohe Folgekosten für die GKV verursacht.“

Sofern die GKV etwa hälftig an den Staatseinnahmen aus Tabak-, Alkohol-, Alkopop- und Schaumweinsteuer beteiligt würde, würde das – gemessen an den Vorjahren – zu Mehreinnahmen von über acht Milliarden Euro pro Jahr führen und so helfen, das Defizit der GKV zu verringern. „Daher ist es legitim, über die Beteiligung der GKV an den erhobenen und gesundheitspolitisch motivierten Lenkungssteuern zu diskutieren. Denn das Ziel muss sein, im Sinne der Solidargemeinschaft einen weiteren Anstieg der Beitragssätze zu verhindern.“

Aktueller Stand bei Redaktionsschluss am 14.10.2022



Mehr zum Verwaltungsrat der IKK Südwest:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 667

Loading...
 2022  2023



Bestens informiert zum Jahreswechsel

Am 22. November fällt in diesem Jahr der Startschuss für unsere Arbeitgeberseminare. An vier Standorten – Gießen, Mainz, Saarbrücken und Wiesbaden – finden bis Mitte Dezember insgesamt acht Termine statt. Bei den Seminaren informieren wir wie immer über alles, was Sie als Unternehmer zum Jahreswechsel wissen müssen. Unter anderem werfen unsere Fachreferenten einen Blick auf die seit Oktober geltende Mindestlohnreform.



Erstmals haben wir einen Exkurs „Farbe, Kunst und Gesundheit am Arbeitsplatz“ in die Fachthemen integriert – daher finden die Seminare in diesem Jahr im Rahmen von Kunstausstellungen statt. Zudem gibt ein Keynote Speaker Anregungen zur Gesundheitsförderung.

Aber auch wer nicht vor Ort dabei sein kann, muss nicht auf die Infoveranstaltung verzichten. Am 15. Dezember bieten wir zwei Online-Seminare an, kurz darauf finden Sie Mitschnitte der Videos auch unter www.ikk-seminare.de. Die Inhalte erhalten Sie wie gewohnt als PDF auch für Ihre Unterlagen.



Natürlich haben wir offline und online genügend Zeit eingeplant, um Ihre Fragen zu beantworten. Unsere Fachreferenten freuen sich auf den Austausch mit Ihnen!

Die Termine unserer Jahreswechselfseminare



Wiesbaden

-  Dienstag, 22. November, 10 Uhr und 14 Uhr
-  Hessisches Landesmuseum für Kunst und Natur, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden, Seminarraum Vortragssaal im Museum



Mainz

-  Donnerstag, 1. Dezember, 10 Uhr und 14 Uhr
-  Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49 – 51, 55116 Mainz, Seminarraum Plenarsaal in der Steinhalle


Gießen

-  Mittwoch, 7. Dezember, 10 Uhr und 13 Uhr
-  Oberhessisches Museum, Brandplatz 2, 35390 Gießen, Seminarraum Netanya-Saal im Alten Schloss

Saarbrücken

-  Dienstag, 13. Dezember, 10 Uhr und 14 Uhr
-  IKK Südwest, Hauptverwaltung, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken, Ausstellung im Atrium

Online

-  Dienstag, 15. Dezember, 10 Uhr und 14 Uhr



An dieser Stelle werfen wir bereits einen Blick auf zwei gesetzliche Neuerungen, die im Jahr 2023 für Sie von Interesse sein könnten. Eine Neuerung betrifft die Anforderung und Meldung von Daten zur Neuanlage eines Arbeitgeberkontos. Krankenkassen sollen die für die Neuanlage notwendigen Angaben ab 1. Januar 2023 maschinell bei den Arbeitgebern anfordern. Für die elektronische Übermittlung der Daten soll der neue Datensatz DSAK (Datensatz Arbeitgeberkonto) erstellt werden. Sollten die erforderlichen EDV-Anpassungen durch die Software-

hersteller zum genannten Stichtag noch nicht erfolgt sein, gilt eine Übergangsfrist bis 30. Juni 2023.

Auch bei den Beiträgen zur Pflegeversicherung wird sich im nächsten Jahr etwas tun: So hat das Bundesverfassungsgericht die Nichtberücksichtigung der Anzahl der Kinder bei der Beitragsfestsetzung zwischenzeitlich für verfassungswidrig erklärt. Der Gesetzgeber ist verpflichtet, bis 31. Juli 2023 eine Neuregelung zu treffen.



Unsere Arbeitgeberseminare zum Jahreswechsel – jetzt informieren und kostenfrei anmelden unter www.ikk-seminare.de

Rechengrößen und Grenzwerte für 2023*

	Alte Bundesländer EUR	Neue Bundesländer EUR
Bezugsgröße		
jährlich	40.740,00	39.480,00
monatlich	3.395,00	3.290,00
Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)		
Kranken-/Pflegeversicherung		
jährlich	59.850,00	59.850,00
monatlich	4.987,50	4.987,50
allgemeine Rentenversicherung		
jährlich	87.600,00	85.200,00
monatlich	7.300,00	7.100,00
knappschaftliche Rentenversicherung		
jährlich	107.400,00	104.400,00
monatlich	8.950,00	8.700,00
Arbeitslosenversicherung		
jährlich	87.600,00	85.200,00
monatlich	7.300,00	7.100,00
Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG)		
Krankenversicherung (allgemein) – jährlich	66.600,00	66.600,00
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV) – jährlich	59.850,00	59.850,00

* Stand: Kabinettsbeschluss vom 12.10.2022 (Auszug). Bei den oben genannten Werten handelt es sich um voraussichtliche Werte zum Versicherungs- und Beitragsrecht. Die endgültigen Werte lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Corona-Infektion im Job – Das gilt es zu beachten!

Wer sich bei der Arbeit mit dem Coronavirus infiziert, kann seine Erkrankung unter bestimmten Voraussetzungen als Arbeitsunfall oder Berufskrankheit anerkennen lassen. 360° erläutert die Hintergründe und klärt die Frage, welche erweiterten Leistungsansprüche sich daraus ergeben.

Persönliche Kontakte gehören zum Arbeitsalltag der meisten Beschäftigten dazu – sei es beim Kundentermin oder im Austausch mit den Kollegen. Auch zweieinhalb Jahre nach Beginn der Pandemie besteht dabei die Möglichkeit einer Ansteckung mit Covid-19.

Menschen, die sich im Job mit dem Coronavirus infizieren, haben jedoch die Möglichkeit, ihre Erkrankung als Arbeitsunfall anerkennen zu lassen. Für Beschäftigte im Gesundheitsdienst und andere Risikogruppen kommt unter Umständen sogar die Anerkennung als Berufskrankheit in Betracht.

Covid-19 als Arbeitsunfall

Eine Covid-19-Erkrankung, die von typischen Symptomen wie Fieber oder Husten begleitet ist, kann einen Arbeitsunfall darstellen, wenn die Infektion auf eine nachweislich infizierte Person, zum Beispiel einen Kollegen, oder ein massives Ausbruchsgeschehen im Betrieb zurückzuführen ist. Mit dieser Person muss über einen Zeitraum von mindestens 15 Minuten ein intensiver beruflicher Kontakt stattgefunden haben, bei dem der Mindestabstand von 1,5 Metern unterschritten wurde. Eine weitere Voraussetzung ist, dass im Infektionszeitraum kein Kontakt zu anderen infizierten Personen außerhalb der beruflichen Tätigkeit bestand. Und: Die Infektionszahlen vor Ort schließen eine Allgemeingefahr aus.

Covid-19 als Berufskrankheit

Beschäftigte in medizinischen oder wohlfahrtspflegerischen Einrichtungen sowie Laboratorien, die im Rahmen

ihrer beruflichen Tätigkeit an Covid-19 erkranken und mindestens geringfügige klinische Symptome zeigen, müssen das Virus durch einen PCR-Test nachweisen. Das gilt auch für Personen, die gesichtsnahe Tätigkeiten ausüben oder direkten Körperkontakt zu Kunden haben, etwa Optiker oder Tätowierer. Hat die Infektion Gesundheitsschäden zur Folge, die erst später auftreten, kann eine Berufskrankheit ab diesem Zeitpunkt anerkannt werden.

Im Job mit Corona infiziert – Die IKK Südwest hilft weiter

Wenn der Ernstfall eintritt, informieren wir den zuständigen Unfallversicherungsträger über den Arbeitsunfall beziehungsweise den Verdacht einer Berufskrankheit. Dieser prüft den Sachverhalt und teilt das Ergebnis mit. Im Leistungsfall werden die Kosten für einen PCR-Test übernommen und Leistungen wie Verletztengeld, Rente oder der Entfall der Zuzahlung können in Anspruch genommen werden.

Wichtig für Arbeitgeber: Sofern die Ansteckung nachweislich im Betrieb erfolgte, bitte die Meldepflicht für Arbeitsunfälle gemäß § 193 SGB VII beachten.



Mehr zur Anerkennung einer Covid-19-Erkrankung als Arbeitsunfall oder Berufskrankheit: www.ikk-suedwest.de, Webcode 33902 bzw. 33904

IKK Südwest gleich zweifach ausgezeichnet



Ob Servicegedanke, Leistungsstärke oder digitale Angebotsvielfalt – für uns stehen immer unsere Kunden im Mittelpunkt. Dass wir damit genau ins Schwarze treffen, haben kürzlich gleich zwei Fachmagazine bestätigt: Das Computer-Magazin CHIP lobte unsere digitalen Angebote, während das Handelsblatt unsere Kundenorientierung auszeichnete.

Digital exzellent aufgestellt

Insgesamt 34 gesetzliche und private Krankenkassen hat das Magazin CHIP in Ausgabe 9/2022 miteinander verglichen. Ziel war es, herauszufinden, wer den besten digitalen Service im Gesundheitswesen bietet. Die Computer-Experten haben dazu App, Web-Auftritt, Service und digitale Gesundheitsangebote genau unter die Lupe genommen: Können Krankmeldungen oder Dokumente wie Immatrikulationsbescheinigungen problemlos hochgeladen werden? Gibt es einen Erinnerungsservice für Impftermine und Vorsorgeuntersuchungen? Lassen sich Mediziner einfach mit einer Online-Arztsuche finden? Und gibt es ein umfangreiches Bonusprogramm, das zu gesundheitsbewusstem Verhalten motiviert?

Für unsere IKK Südwest ließen sich all diese Fragen mit einem klaren Ja beantworten. Das Ergebnis überrascht daher nicht: Die IKK Südwest punktet auf ganzer Linie und wurde als beste regionale Krankenkasse ausgezeichnet.

Beste Krankenkasse in Sachen Kundenorientierung

Gesundheitliche Zusatzangebote wie professionelle Zahnreinigung, erweiterte Früherkennungsuntersuchungen oder Reiseschutzimpfungen stehen hoch im Kurs und werden immer häufiger nachgefragt. Aber welche Krankenkasse hat genau die Zusatzangebote, die sich ihre Versicherten wünschen? Die Antwort gibt ein Ranking, das das Handelsblatt in seiner Ausgabe vom 10. August 2022 veröffentlicht hat. Insgesamt 40.000 Anfragen beim Online-Portal „gesetzlichekrankenkassen.de“ zwischen Juli 2021 und Juni 2022 hat das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) dafür ausgewertet.

Das Ergebnis ist eindeutig: Ob es um die Übernahme von Osteopathie oder einen Bonus für die Teilnahme an Präventionskursen geht – mit der IKK Südwest liegen Versicherte immer genau richtig. Denn wir erreichen nicht nur den ersten Platz unter den regionalen Krankenkassen, sondern stehen auch im Ranking der bundesweiten Krankenkassen ganz oben auf dem Siebertreppchen.



Mehr zu unseren hervorragenden Leistungen und digitalen Services:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 14 bzw. 1010

eAU – ab 2023 für Arbeitgeber



Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung – kurz: eAU – findet immer mehr Anwender. Inzwischen nutzen 70 Prozent der Arztpraxen die digitale Bescheinigung. Damit ersetzen sie die lästige Praxis für Versicherte, einen der drei Ausdrucke der Papier-AU an ihre Krankenkasse senden zu müssen – nur an ihre Arbeitgeber müssen Versicherte noch einen Ausdruck weiterleiten.

Ab dem 1. Januar 2023 ist auch das vorbei: Die Übermittlung der AU erfolgt ab diesem Zeitpunkt auch an Arbeitgeber auf digitalem Weg. Unternehmen müssen die Krankmeldungen dann aktiv bei den Krankenkassen abfragen. Versicherte haben ihren Arbeitgeber dann nur noch über ihr Fehlen und dessen Dauer zu informieren – alles andere läuft ganz bequem und einfach elektronisch.

Den Helfenden helfen

In Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement vertraut der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband zukünftig dem Expertenwissen der IKK Südwest und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. In Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland ist die IKK exklusiver Partner für den Verband, unter dessen Dach sich Organisationen, Einrichtungen und Gruppierungen finden, die in der Wohlfahrtspflege tätig sind. Er unterstützt damit diejenigen, die in unserer Gesellschaft anderen helfen, sei es im Rahmen sozialer Arbeit oder der Selbsthilfe.

Unter dem Motto „Gesundheitsfördernde Arbeitswelt im Paritätischen – Einstieg in den BGF-Prozess“ unterzeichneten IKK Südwest und Der Paritätische am 16. September eine Kooperationsvereinbarung. Danach ging es direkt an die konkrete Umsetzung: Insgesamt 32 Mitarbeiter des Verbands werden aktuell zur „Fachkraft BGM“ ausgebildet. Zusammen mit ihnen sollen Gesundheitsziele im Unternehmen festgelegt sowie Strategien und Maßnahmen erarbeitet werden, um diese zu erreichen. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!



MEINE FREIHEIT. MEIN NOW.

IKK Südwest
NOW
www.ikknow.de



Brauch ich das wirklich?“ – Jeder Mensch ist anders, die Bedürfnisse individuell verschieden. Auch bei der Wahl der Krankenkasse gilt es abzuwägen: Welche Leistungen und Services sind mir wichtig? Und: Auf welche kann ich getrost verzichten? Gerade junge Menschen stellen andere Ansprüche an ihre Krankenversicherung als beispielsweise die Generation 50 plus.

Umso besser, wenn eine Krankenkasse mit der Zeit geht und flexibel bleibt – und die junge Generation dort abholt, wo sie in Sachen Gesundheit und Lifestyle auch tatsächlich steht. Das alles und noch einiges mehr bietet IKK NOW!

Die Freiheit der Wahl – ganz ohne Qual

IKK NOW lässt Ihren jüngsten Mitarbeitern die Wahl: Ob Azubi, Werk- oder dualer Student – wer sich für NOW entscheidet, hat die Freiheit, die Leistungen abzuwählen, die nicht benötigt werden. Das Beste daran: Für jedes abgewählte Leistungspaket gibt's Geld von der Krankenkasse zurück – bis zu 100 Euro Cashback pro Jahr sind drin. Wer nebenbei gesundheitsbewusst lebt, kann sich bis zu 120 Euro Extra-Cash hinzuerdienen. Weitere 50 Euro gibt's für die Nutzung der NOW-App und des myNOW-Channels. Bis zu 270 Euro

Cashback im Jahr sind so möglich – die Youngsters unter Ihren Mitarbeitern wird's freuen!

Bis zu vier Leistungspakete können abgewählt werden, abhängig von der individuellen Tarifklasse. Von Homöopathie über Kinderkrankengeld bis hin zur professionellen Zahnreinigung – was nicht gebraucht wird, fliegt einfach raus aus dem persönlichen Leistungskatalog. Nice to have: Pro Abwahlpaket gibt's 25 Euro von der IKK, und das jedes Jahr!

IKK NOW für mehr Power im Job

Zusätzlich zu den Geldprämien profitieren alle, die sich für NOW registrieren, von gesunden Challenges, die auch noch Spaß machen. So halten sich Ihre Mitarbeiter fit, sind motivierter und bringen mehr Leistung im Job.



Empfehlen Sie IKK NOW jetzt weiter.
Infos unter www.ikknow.de.



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

„Gesundheit ist wichtiger als jeder Siegerpokal!“

Turnierdirektor der EURO 2024, Fußballprofi, Familienvater – und Gesundheitsunternehmer: Weltmeister-Kapitän Philipp Lahm gibt in seinem aktuellen Buch wertvolle Tipps für einen aktiven Lebensstil. In 360° spricht er über Teamgeist, gesundes Essen und seinen Alltag nach der Profikarriere.



Herr Lahm, was bedeutet Gesundheit für Sie persönlich?

Philipp Lahm: Gesund zu sein und mich wohl zu fühlen bedeutet mir mehr als jeder Pokal oder Titel im Sport. Ich habe mich – auch zu meiner aktiven Zeit als Profifußballer – schon immer eigenständig darum gekümmert, dass es mir gut geht.

Warum liegt Ihnen das Thema Gesundheit am Herzen?

Gesundheit ist eines der Topthemen unserer Zeit. Spätestens mit der Coronapandemie ist klar geworden, wie wichtig ein guter Gesundheitszustand ist, wie sehr wir uns glücklich schätzen können, wenn wir körperlich, mental und emotional fit sind. Ich möchte mit meinem Buch alle ermutigen, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, denn Gesundheit ist unser wichtigstes Kapital. Zugleich will ich den Menschen meine Lebensfreude vermitteln, die mich jeden Tag antreibt, mit der ich Weltmeister geworden bin und mit der ich mich heute um Familie und Beruf kümmere.



große und kleine Aufgaben, die ich möglichst gut erledigen will. Und dafür ist eine gute Gesundheit der beste Grundpfeiler.

Sie waren schon immer ein Teamplayer. Macht Sport in Gemeinschaft mehr Spaß?

Auf jeden Fall. Beim Sport geht es nicht nur um Selbstoptimierung, auch die soziale Komponente ist wichtig. Sport fördert die Gemeinschaft, den Zusammenhalt, die Toleranz, den Respekt und das Verständnis füreinander.



*Ihr Buch heißt: „Gesund kann jede*r!“. Aber sicher sollte nicht jeder beim Work-out gleich Vollgas geben ...*

Darum geht es auch gar nicht. Natürlich kann jeder Sport treiben – im Rahmen seiner Möglichkeiten. Wenn man sich aufgrund von Einschränkungen unsicher fühlt, sollte man auf jeden Fall vorher mit seinem Arzt sprechen.

Alle Welt spricht von Prävention. Wie wichtig ist Vorsorge?

Ich weiß, dass Vorsorge wenig verlockend und immer ein bisschen anstrengend klingt. Dass man dazu neigt, erst aktiv zu werden, wenn etwas nicht funktioniert. Da braucht es dringend ein Umdenken. Ich möchte einfach die Lust auf mehr Gesundheit wecken, gar nicht so sehr, weil das die Risiken zu erkranken minimiert. Sondern ganz einfach, weil man viel mehr Spaß am Leben hat, viel mehr erlebt, besser schläft und ausgeglichener ist, wenn es einem gut geht.

Früher Fußball-Champion, heute Familienvater und Unternehmer. Wie sieht Ihr Alltag aus?

Ob Sie es glauben oder nicht: Ich führe ein Leben wie die meisten der 83 Millionen Bundesbürger auch. Ich gehe einer ganz normalen Arbeit nach, muss mich um Bürokratie und Termine kümmern, bereite den Kindern das Frühstück zu, helfe bei den Mathe-Aufgaben, erledige die Familien-einkäufe oder koche. Mein Alltag stellt mir, wie uns allen,

Die Botschaften für ein gesünderes Leben klingen oft zu einfach: nicht rauchen, nicht trinken, sich ausgewogen ernähren, sich genug bewegen. Doch wie besiegt man den inneren Schweinehund?

Das Schlüsselwort heißt: Motivation! Wie man Menschen mitnimmt, sie begeistert, auf sie eingeht – das habe ich als Mannschaftskapitän gelernt, aber auch als Familienvater und Unternehmer. Und ich lerne es heute noch jeden Tag. Natürlich möchte ich niemanden dazu drängen, Dinge zu tun, die er nicht mag. Ich möchte zu mehr Lebensfreude inspirieren, Ziele positiv formulieren. Wenn man bestimmte gesundheitsschädliche Gewohnheiten ablegen will, wie das Rauchen, darf man nicht immer nur sagen, wie schlecht das für die Lunge oder das Herz ist, sondern kann stattdessen sagen: „Freu dich drauf, wenn du endlich wieder richtig Luft bekommst und eine tolle Wanderung machen kannst, ohne gleich aus der Puste zu kommen.“

Vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!

10 Weltmeister-Tipps für ein gesundes Leben

1. Bewusster atmen

Gönnen Sie sich eine Atempause. Mitzählen hilft dabei: Einatmen und im Kopf bis vier zählen, selbiges beim Ausatmen. Die Einheit zehnmal wiederholen.

2. Die innere Mitte finden

Schon zehn Minuten Meditation pro Tag sorgen für mehr Gelassenheit. Spezielle Apps und Videos können beim Einstieg helfen.

3. Wasser trinken

Experten empfehlen mindestens zwei Liter pro Tag. Der gesunde Nebeneffekt: Ausreichend Wasser trinken erhöht die Konzentration und beugt Müdigkeit vor.

4. Mehr bewegen

Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto. Es gibt viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

5. Nüsse statt Süßkram

Reduzieren Sie den Verzehr von Lebensmitteln, die mit Industriezucker angereichert sind. Zucker lässt Ihren Insulinspiegel Achterbahn fahren, das macht müde und matt. Ist der Insulinspiegel in Balance, lässt es sich länger konzentriert arbeiten. Brauchen Sie Nervennahrung, so greifen Sie zu Nüssen. Sie versorgen den Körper mit ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen. Die ideale „Kern-Energie“ für Ihren Körper!

6. Ernährung richtig timen

Salat am Abend raubt Ihnen den Schlaf. Verzichten Sie daher zu später Stunde auf Rohkost und Gerichte, die Ihnen schwer im Magen liegen. So gönnen Sie Ihrer Verdauung einen pünktlichen Feierabend. Das fördert einen ruhigeren und damit gesünderen Schlaf.

7. Sport als fester Termin

Firmenmeetings sind wichtig, Work-outs aber auch! Planen Sie daher feste Termine für Ihre Sporteinheiten im Kalender ein. Schon kleine, aber regelmäßige Bewegungseinheiten fördern das Wohlbefinden.

8. Tagebuch führen

Gedanken und Ziele zu notieren muss gar nicht kompliziert sein – Stichpunkte reichen völlig aus. Damit schaffen Sie Platz im Kopf und nutzen die Zeit während des Schreibens schon dazu, einen neuen Blick auf einige Dinge zu werfen. Schreiben Sie auch jeden Tag ein bis drei Dinge auf, über die Sie sich gefreut haben oder die Ihnen positive Energie gegeben haben. Das verbessert – wissenschaftlich belegt – Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden. In Ihrem Tagebuch können Sie später Ihren eigenen Weg nachvollziehen und schnell erkennen, was Ihnen wirklich guttut.

9. Telefonieren Sie mobil

Und das im wahrsten Sinne des Wortes! Soll heißen: Während des Gesprächs nicht sitzen bleiben, sondern aufstehen und ein paar Schritte gehen. Übrigens: Am Morgen sollte der digitale Begleiter nicht das Erste sein, was Sie in die Hand nehmen. Und abends auch nicht das Letzte.

10. Ziele setzen

Ziele nicht zu hoch stecken und sich selbst belohnen – wer sich realistische Tagesziele setzt, kann zufriedener auf das Erreichte zurückblicken. Das kann ein Telefonat sein, das Sie schon lange vor sich herschieben, oder auch der Wohnungsputz. Fangen Sie klein an, denn schon kleine Handlungen erzeugen das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit. Erreichte Ziele motivieren ungemein. Und sicher trauen Sie sich dann bald an größere Baustellen.





Mit IKK Jobaktiv zum gesunden Unternehmen

Immer höhere Arbeitsbelastungen – sei es durch dauernde Erreichbarkeit, Termindruck, große Arbeitsmengen oder komplexere Aufgaben – stellen immer weiter steigende Anforderungen an Arbeitnehmer. Für Führungskräfte kommt mit dem Management der eigenen Mitarbeiter sogar noch ein weiterer Faktor hinzu.

Mit IKK Jobaktiv geben wir Unternehmen und Betrieben Werkzeuge an die Hand, mit denen sie diesen und vielen weiteren Stressfaktoren entgegenwirken können. In unserem digitalen Veranstaltungskalender finden Arbeitgeber alles rund um das Thema „Betriebliche Gesundheit“ – einige Highlights stellen wir Ihnen hier kurz vor.

Essen in der Schicht

Schichtarbeit, wie sie in Teilen des Gesundheitswesens oder in der Logistik- und Transportbranche üblich ist, verlangt unserem Biorhythmus einiges ab. Müdigkeit und Konzentrationsschwächen sind nicht selten die Folge. Wie, wann und was man während der Schicht isst und trinkt, hat darauf einen großen Einfluss – und genau darum geht es in diesem Seminar.

Wir geben den Teilnehmern Tipps an die Hand, wie Ernährung die Leistungsfähigkeit steigern kann – wichtig in diesem Zusammenhang ist vor allem der persönliche

Essrhythmus. Zudem gibt es praktische Rezepte, die leicht umzusetzen sind. Und wir erläutern, welche Lebensmittel erfrischen und anregen und welche eher müde machen.

Bewegter Büroalltag – kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Die Digitalisierung sorgt dafür, dass in Büros vieles nur noch einen Klick entfernt ist. Alles ist vernetzt, die sprichwörtlich langen Wege gibt es kaum noch. Was für den Arbeitsalltag positiv ist, sorgt aber dafür, dass die Bewegung auf der Strecke bleibt. Dabei ist stundenlanges Sitzen alles andere als gut für unseren Körper.

Wir zeigen Ihnen, wie man auch in der modernen Arbeitswelt mobil und aktiv bleiben kann. Von kleinen bewegungsfördernden Anreizen, die jeder individuell in den eigenen Arbeitsalltag einbaut, bis hin zur Gründung von Betriebssportgruppen ist dabei alles denkbar. Außerdem zeigen wir Übungen auf, die auch im Büro leicht umsetzbar sind.

Fit und aktiv auf der Baustelle – den Belastungen zuvorkommen

Ob Tischler, Maurer oder Fliesenleger – körperlich schwere Arbeiten sind für Handwerker nichts Außergewöhnliches. Schweres Heben und Tragen, kopfüber oder gebückt arbeiten, all das geht oft zulasten der Wirbelsäule.

An den Tätigkeiten selbst lässt sich meist wenig ändern. Was sich aber ändern lässt, ist deren Ausführung. Im Seminar erläutern wir daher, wie auch auf Baustellen rückengerechtes Verhalten möglich ist, und geben Hinweise zum richtigen Heben und Tragen. Zudem geben wir den Teilnehmern Ausgleichsübungen an die Hand, die Fehlbelastungen ausbalancieren können.

Gesunde Führung – energiegeladen und authentisch

Dass Führungskräfte großen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter haben können, ist heute unbestritten. Doch in welchem Rahmen können sie diese unterstützen und wo liegen die Grenzen? Die Antworten gibt unser Seminar zu gesunder Führung.

Dabei geht es sowohl um die grundlegenden Haltungen im Arbeitsumfeld als auch um Punkte wie Wertschätzung, Lösungsorientierung und Fairness. Unter anderem informieren wir dazu, wie Aufgaben auf motivierende Art und Weise gestellt oder Konflikte schnell und kompetent gelöst werden können.

Anti-Stress-Speed-Dating – 10 Techniken in aller Kürze

Stress ist in unserer schnelllebigen Zeit einer der größten Faktoren für Belastungen und Krankheiten. Da Stress aber sehr individuell empfunden wird, jeder Mensch also anders auf Belastungen reagiert, ist es schwierig, eine für alle funktionierende und wirksame Lösung zu finden.

Aus diesem Grund bietet unser Seminar zehn verschiedene Ansätze, die die Teilnehmer je nach ihren eigenen Bedürfnissen nutzen können. Angeboten werden sowohl traditionelle als auch klassische und moderne Verfahren. Ziel ist es, die passenden Methoden nachhaltig umzusetzen, um so für mehr Resilienz zu sorgen.

Jeder anders, trotzdem zusammen – Veränderungen gemeinsam meistern

Im Arbeitsleben kommt es immer wieder zu Veränderungen – damit umzugehen, fällt nicht jedem leicht. Denn gewohnte Strukturen geben Halt und Sicherheit. Werden sie aufgebrochen, ist das für viele eine zusätzliche Belastung.

In diesem Online-Kurs zeigen wir auf, wie man solche Veränderungen als Team positiv beeinflussen kann. Und auf Basis eines Selbstchecks helfen wir mit Strategien, die dazu genutzt werden können, Veränderungen einfacher zu bewältigen.

Positive Psychologie

Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Für Betroffene kann das zu großen Belastungen führen, sowohl im Privat- als auch im Berufsleben. Letzteres stellt auch für Führungskräfte eine Herausforderung dar.

Das Seminar „Positive Psychologie“, das sich an Mitarbeiter und Führungskräfte richtet, bietet dafür verschiedene Lösungsmöglichkeiten an. Im Online-Kurs werden Themen wie „Wertschätzende Kommunikation“ oder „Umgang mit Rückschlägen“ behandelt, mit dem Fokus auf positive Aspekte des menschlichen Miteinanders.



Mehr zu unseren Angeboten im Veranstaltungskalender: www.jobaktiv.ikk-suedwest.de/seminarprogramm/

Oder fragen Sie direkt bei einem Gesundheitsberater in Ihrer Nähe nach:

www.jobaktiv.ikk-suedwest.de/qualitaetsversprechen/kompetenzteam/

Die beste Masche in Mitarbeitergesundheit



Clevere Masche, um Stress abzubauen: Nadine Gerwinat entspannt am liebsten beim Stricken

Stress im Job kann auf Dauer krank machen. So weit will es Nadine Gerwinat (46) aus Kassel jedoch nicht kommen lassen. Aber wie mit beruflichen Belastungen umgehen? Das lernte die Chemielaborantin in einem Anti-Stress-Workshop, zu dem das Hessische Landeslabor seine Beschäftigten eingeladen hatte – gemeinsam mit der IKK Südwest, dem regionalen BGM-Partner des Vertrauens.

Die Welt der Chemie fasziniert sie seit Kindesbeinen. Der Blick durchs Mikroskop, das Zentrifugieren von Stoffen, das Analysieren verdächtiger Partikel und rätselhafter Substanzen, das Aufspüren verbotener Pestizide. All das habe manchmal etwas von Detektivarbeit, schmunzelt Nadine Gerwinat aus Kassel. Entsprechend froh ist sie, seit mehr als 25 Jahren ihren Traumberuf beim Hessischen Landeslabor ausüben zu können.

Im Auftrag des Landesbetriebs untersucht sie die Qualität von Fetten und Ölen in Lebensmitteln auf ihre Reinheit und Verderblichkeit – ein durchaus spannendes Tätigkeitsfeld. Doch des Öfteren wird es ziemlich stressig. Tag für Tag, 40 Stunden pro Woche blickt sie am Bildschirm auf Tabellen, Formeln und Chromatogramme, untersucht Proben und

Sachen eit

dokumentiert ihre Ergebnisse. Dabei gleicht keines ihrer Projekte dem anderen. Manchmal muss auch alles recht schnell gehen. Vor allem, wenn die Kollegen vom Zoll wissen wollen, ob in importierten Öl-Chargen auch das steckt, was offiziell deklariert wurde. Dann steht Nadine Gerwinat förmlich „unter Strom“. Termine, Zeitdruck, Verantwortung: All das führt unweigerlich zu Stressmomenten.

Typische Symptome: Nackenschmerzen und Zähneknirschen

„Mein Rücken fing irgendwann an zu schmerzen, Nacken und Kiefer verspannten, ich hatte Kopfweg und knirschte nachts mit den Zähnen“, erinnert sich die Laborantin.

Vergangenen Juli wurde sie schließlich auf den Kurs „Dem Stress ein Schnippchen schlagen“ aufmerksam. Ihr Arbeitgeber hatte die Belegschaft zu einem Gesundheitstag eingeladen, in dessen Rahmen auch dieser 60-minütige Workshop angeboten wurde. Dabei lernte Nadine Gerwinat, warum Stress so gefährlich ist, wie er entsteht, was er im Körper auslöst und mit welchen einfachen Übungen man wieder effektiv entspannen kann.

Seit Sommer 2020 führt der Landesbetrieb an allen seinen fünf Standorten Präventionsmaßnahmen durch, um die Gesundheit der 410 Mitarbeiter gezielt zu fördern und zu stärken. Als wertvoller Impulsgeber und Organisator all dieser Aktivitäten fungiert die IKK Südwest. Die regionale Krankenkasse gilt bundesweit als einer der kompetentesten Ansprechpartner in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement.

„Herz-Kreislauf-Training, Rückenschule, Entspannungskurse, Raucherentwöhnung, Ergonomieberatung, Ernährungscoaching und, und, und: Betriebliche Gesundheitsförderung ist so vielfältig wie das Leben selbst“, betont Petra Naske, Gesundheitsberaterin bei der IKK Südwest. „Daher freue ich mich,

gerade den Beschäftigten des Hessischen Landeslabors Angebote machen zu können, wie sich die eigene Gesundheit stärken lässt.“

Und die Resonanz der Beschäftigten?

„Die ist durchweg positiv – sowohl bei unseren Laborkräften als auch bei den Büroangestellten“, berichtet Erika Wenz, BGM-Verantwortliche des Landesbetriebs. „Ob Rückentraining, Meal Prep oder Nordic Walking in der Mittagspause – die große Mehrheit unserer Belegschaft zeigt reges Interesse an den Gesundheitsangeboten.“

Mehr Prävention – sinkende Krankenstände

Beim Thema „Prävention und Mitarbeitergesundheit“ ziehen das Hessische Landeslabor und die IKK Südwest bewusst an einem Strang. Dabei beschränken sich die Akteure nicht auf punktuelle Einzelmaßnahmen, sondern setzen auf ein wohldurchdachtes BGM-Konzept. Der Erfolg gibt ihnen recht, wie der Blick auf die Fehlzeitenentwicklung beim Landeslabor beweist: Die Krankenstände sind innerhalb von zwei Jahren von 6,8 auf 5,9 Prozent gesunken.

Und Nadine Gerwinat? Die Chemielaborantin meistert ihren Berufsalltag heute mit mehr innerer Gelassenheit, ist viel achtsamer in Bezug auf Körper und Seele. Neuerdings gönnt sie sich zwischendurch ganz bewusst kleine Pausen, um einfach mal die Augen zu schließen und durchzuatmen – oder um ein paar Meter an der frischen Luft spazieren zu gehen. Am Wochenende oder nach Feierabend nimmt sie sich Zeit zum Fahrradfahren, für autogenes Training, Work-outs, Wandertouren und Waldläufe.

Und noch eine clevere Anti-Stress-Masche hat sie für sich entdeckt: „Ich habe wieder begonnen, Socken zu stricken“, lacht Nadine Gerwinat. „Dabei kann ich herrlich entspannen und neue Kräfte für den Berufsalltag sammeln.“



IKK-Gesundheitsberaterin Petra Naske (l.) mit Erika Wenz, der BGM-Verantwortlichen des Hessischen Landeslabors, am Standort Kassel

Weniger Handy, mehr Leben



Spielen, chatten, online shoppen: Vanessa Laude, angehende Gärtnerin aus Wiesbaden, verbrachte früher so manchen Abend an PC und Handy. Dann nahm sie gemeinsam mit anderen Beschäftigten der Gramenz GmbH an einem Digital-Detox-Kurs teil. Nicht die einzige BGM-Maßnahme in Kooperation mit unseren Experten, die in dem Gartenbau-Unternehmen Wirkung zeigt.

Dämonen jagen. Armeen bekämpfen. Schatzkammern aufspüren. Keine Frage: Im Leben von Vanessa Laude herrschen jede Menge Action und Abenteuer. Zumindest, wenn sie online geht.

„Videogames zählen – neben dem Reiten und Zeit mit Freunden zu verbringen – zu meinen liebsten Freizeitbeschäftigungen“, bekennt die 20-jährige Wiesbadenerin. „Ich finde es einfach spannend, für einige Stunden in ferne Fantasywelten abzutauchen.“

Mit ihrem Hobby steht Vanessa nicht allein. Laut Umfragen begeistert sich die Hälfte aller Deutschen für Computer- und Videospiele, in der Altersgruppe der 16- bis 29-Jährigen sind es gar 80 Prozent. Auch Vanessa vergaß bei mancher Game-Session die Uhrzeit, da konnte es auch mal Mitternacht werden, bis die Off-Taste am PC gedrückt wurde.

Ob YouTube, Chats, Spiele oder Wetter-News: Dass unser vermeintlich modernes Leben immer stärker von digitalen Medien dominiert wird, hatte Vanessa schon während ihrer Schulzeit mit kritischem Blick beobachtet.

Stressfaktor Smartphone

„Nicht wenige meiner Klassenkameraden verpatzten damals ihre Klausuren, weil sie durch ihr Handy immerzu abgelenkt waren“, erinnert sich Vanessa. Doch auch ihr selbst fiel es schwer, ganz ohne Handy aus dem Haus zu gehen. „Ohne Smartphone hatte ich immer das Gefühl, ich könnte irgendwas verpassen. Gesund kann das auf Dauer aber nicht sein, denn wenn man so tickt, können Körper und Geist ja nie wirklich abschalten und die Menschen befinden sich im ewigen Stand-by-Modus“, gibt Vanessa zu bedenken.



IKK-Gesundheitsberaterin Alisa Adam zusammen mit Mitarbeiterin Vanessa Laude und Frederik Klingler, dem BGM-Verantwortlichen bei der Gramenz GmbH (v. l.)

Tatsächlich kann übertriebener Technikkonsum zu Schlafstörungen, psychischem Stress, Nervosität und Suchtsymptomen führen. Für die junge Frau keine Option.

„Ich möchte im weiteren Berufsleben noch Karriere als Garten- und Landschaftsarchitektin machen. Das wird allerdings nur klappen, wenn ich mich auf die wichtigen Dinge im Leben konzentriere.“

Entspannter und leistungsfähiger dank Digital Detox

Mit welchen Tools und Tricks man – im besten Wortsinn – komplett abschaltet, wurde Vanessa, gemeinsam mit anderen jungen Erwachsenen, im Rahmen eines Gesundheitstages vermittelt, bei dem auch das Thema „Digital Detox“ in den Blick genommen wurde. Hier erfuhren die Teilnehmer, warum Smartphone und PC im Schlafzimmer nichts zu suchen haben, wieso man Push-Nachrichten besser komplett abstellt und Messages lieber gebündelt in klar definierten Zeitfenstern beantwortet.

Das digitale Entgiften ist nur eine von zahlreichen Aktionen, mit denen Vanessas Arbeitgeber, die Gramenz GmbH in Wiesbaden, seine 220 Beschäftigten zu einem bewussten Lebensstil motiviert.

„Dem Thema ‚Mitarbeitergesundheit‘ räumen wir bei Gramenz einen zentralen Stellenwert ein“, betont der BGM-Verantwortliche Frederik Klingler. „In Kooperation mit der IKK Südwest konnten wir eine effektive Strategie entwickeln, um Gesundheit und Wohlbefinden unserer Belegschaft zu fördern.“

Gesagt, getan: Den Auftakt bildete ein Gesundheitstag, der erste Einblicke in die Themen „Prävention“ und „Gesundheit“ ermöglichte. Dabei wurde neben den Bereichen „Ernährung“ und „Bewegung“ auch das wichtige Kapitel „Suchtgefahren“ in den Fokus genommen – begleitet von Impulsvorträgen sowie speziellen Hebe-Trage-Schulungen für die Teilnehmer.

Auf große Resonanz stießen auch die Aktionstage „Rückenfit am Arbeitsplatz“, bei denen IKK-Gesundheitsberaterin Alisa Adam professionelle Rückenchecks durchführte, inklusive Arbeitsplatzanalyse und Ergonomieberatung.

BGM schafft Win-win-Situation

„Mit diesem ersten Maßnahmenbündel wollen wir dazu beitragen, Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, die Gesundheit unserer Mitarbeiter zu stärken und unser Betriebsklima weiter zu verbessern“, erklärt Geschäftsführer Roland Gramenz. Natürlich ist der Firmenleitung bewusst, dass Erfolge nicht von heute auf morgen sichtbar werden. „Aber wenn mittelfristig die Krankenstände sinken und wir künftig noch stärker als wertschätzender, fürsorgender Arbeitgeber wahrgenommen werden, dann haben alle gewonnen“, so der Firmenchef.

Und Vanessa Laude? Die junge Mitarbeiterin möchte den Digital-Detox-Kurs zum Anlass nehmen, künftig noch achtsamer und maßvoller mit Smartphone und PC umzugehen.

„Games und das Internet sind tolle Errungenschaften der Neuzeit“, betont sie. „Doch jeder von uns sollte sich diesbezüglich klare Grenzen setzen, damit man in Job und Freizeit ausgeglichener und leistungsfähiger ist. Und einfach mehr vom Leben hat.“

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

Fit mit dem IKK Aktivmobil

Die Gesundheit von Rücken und Herz-Kreislauf-System stand beim Gesundheitstag der Verbandsgemeinde Hermeskeil Ende Oktober im Mittelpunkt. Dafür vor Ort: Das Aktivmobil der IKK Südwest, in dem die Mitarbeiter die Stressbelastung ihres Herzens messen lassen konnten und beim Rückencheck auf Haltungs- und Bewegungsdefizite hin untersucht wurden.

Mit seinen eingebauten Messstationen entlastet das IKK Aktivmobil Arbeitgeber, da sie keine Räumlichkeiten bereitstellen und vorbereiten müssen und so die Arbeitsabläufe praktisch nicht gestört werden. Damit ist es vor allem für kleinere Betriebe und Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter engagieren wollen, perfekt geeignet.



Gesunder Start ins Studium

Vor Kurzem begrüßte die Hochschule Trier ihre neuen Erstsemester in feierlichem Rahmen. Mit dabei auf dem Schneidershof war auch die IKK Südwest, die neben vielfältigen Mitmachaktionen ihr innovatives Feel-Good-Programm IKK NOW präsentierte. Mit diesem Angebot können Studierende ganz einfach und flexibel die Leistungen wählen, die zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen passen. Obendrein bot sich den Studienanfängern die Möglichkeit, sich vom Experten-Team des IKK Aktivmobils von Kopf bis Fuß durchchecken zu lassen.



NOW GOES KOBLENZ

Mehr als eine klassische Messe – das ist das Motto des Netzwerk-Events Konekt Rhein-Mosel, das am 22. September zum zweiten Mal stattfand. Mehr als 70 Aussteller, vom Bauunternehmen bis hin zu Hochschulen, luden in der Rhein-Mosel-Halle in Koblenz dazu ein, mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Am Stand unserer IKK Südwest fanden interessierte Besucher zwei Angebote: Rund um das IKK Aktivmobil konnten sie sich bei unseren Gesundheitsberatern zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ informieren und gleich bei verschiedenen Messungen auf Herz und Nieren durchchecken lassen. Außerdem war IKK NOW, unser Online-Tarif für junge Leute, immer wieder Thema.

Ein schönes Event, an dem wir gern wieder teilnehmen!

IKK Südwest
NOW
www.ikknow.de



Gesundes Handwerk in Prüm und Wittlich



Mit der Kreishandwerkerschaft MEHR verbindet die IKK Südwest eine langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit in Sachen BGM. Darum waren wir auch im September wieder mit dabei, als es hieß: Zeit für einen jobaktiven Gesundheitstag!

In Prüm und Wittlich drehte sich an zwei Tagen alles um fitte Handwerksbetriebe. Dazu wurde die Gesundheit von Betriebsinhabern und Mitarbeitern bei den Messungen im IKK Aktivmobil auf den Prüfstand gestellt – die so gewonnenen Erkenntnisse nutzen die BGM-Experten der IKK, um für noch mehr Gesundheit in den Handwerksunternehmen zu sorgen.

Neue Seminarreihe bringt Bewegung ins Berufsleben

„Bewegung im Arbeitsalltag“ – so heißt unsere neue Seminarreihe, die mehr Aktivität ins Berufsleben bringt. Das Programm ist vor allem für Angestellte gedacht, die den ganzen Tag sitzend am Bildschirm verbringen.

Die IKK-Expertinnen Petra Naske (l.) und Franziska Pakulat haben dabei vor allem drei Schwerpunkte im Blick: Wie kann man das allseits bekannte Mittagstief vermeiden? Wie gestaltet man seine Mittagspause gesünder? Und wie kann man das Immunsystem mit einfachen Übungen im Sitzen und Stehen unterstützen? Der besondere Vorteil der Seminarreihe: Sie kann sowohl online als auch vor Ort durchgeführt werden.

Einer der ersten Teilnehmer, die GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft, hat das neue Angebot der IKK bereits seit einigen Monaten in ihre bewegte und meditative Mittagspause integriert. Einmal pro Monat führt Gesundheitsexpertin Franziska Pakulat zusammen mit den Mitarbeitern der Wohnbaugesellschaft vor dem Bildschirm bürotaugliche Übungen durch.

Bisher ein großer Erfolg, der bei allen Teilnehmern gut ankommt!



Ihre Ansprechpartnerin:



Franziska Pakulat
☎ 06 11/71 18-9107
☎ 01 70/7 06 12 08
✉ franziska.pakulat@ikk-sw.de

Wenn „Hacker“ Gesundheit unterstützen

Auch in diesem Jahr war die IKK Südwest beim Healthcare Hackathon in Mainz dabei, bei dem es vor allem um Nachhaltigkeit im Krankenhaus und die Entwicklung des flexiblen Arbeitsplatzes der Zukunft ging. Bei der viertägigen Veranstaltung entstanden so Ideen für digitale Anwendungen, die die Zukunft im Gesundheitswesen im Allgemeinen und in den Krankenhäusern im Speziellen voranbringen können.

Neben Vorträgen und Meetings waren wie immer die Challenges besondere Highlights. Darin arbeiteten die „Hacker“ an zuvor gestellten Aufgaben, beispielsweise der Weiterentwicklung von flexiblen Arbeits(zeit)modellen oder der Entwicklung von appbasierten Ersthelfersystemen.

Am letzten Tag des Hackathons wurden die Sieger ausgezeichnet. Zum Thema „New Work“ verlieh IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling (l.) einen Preis für „Innovation in der Personalplanung“ an die Unimedizin Mainz, vertreten durch die Pflegevorständin Marion Hahn (Mitte).



Unternehmeraustausch in Hanau

Sich in entspannter Atmosphäre mit anderen Arbeitgebern austauschen – das stand beim ersten Unternehmerfrühstück des Netzwerks „Unternehmerforum Gesundheit“ Ende September in Hanau auf der Agenda. Das Netzwerk ist eine Initiative der IKK Südwest, in dem Unternehmen aus Hanau und Umgebung miteinander ins Gespräch kommen und gleichzeitig auf das Expertenwissen der IKK in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement zurückgreifen können.

Bei der Auftaktveranstaltung, an der auch Oberbürgermeister Claus Kaminsky (3. v. r.) teilnahm, ging es unter anderem um Themen wie „Psychische Gefährdungsbeurteilung“ und „Betriebliches Eingliederungsmanagement“. Das Netzwerk wird sich zukünftig mehrmals im Jahr treffen, Interessenten können sich einfach bei Gesundheitsberaterin Daniela dos Santos Leite anmelden.



Ihre Ansprechpartnerin:



Daniela dos Santos Leite
 ☎ 0 69/5 06 08-5014
 ☎ 01 51/20 59 21 41
 ✉ d.dossantosleite@ikk-sw.de

Organspendetag in Gießen

Zuhören, sich informieren, entscheiden – darum geht es bei den Organspendetagen der IKK Südwest. So auch am 12. Oktober an der Theodor-Litt-Schule in Gießen: Bei der Veranstaltung unter der Schirmherrschaft des ehe-

maligen Ministerpräsidenten Volker Bouffier (Mitte) hatten die Schüler die Möglichkeit, Vorträge zu verfolgen und sich so eine eigene Meinung zu diesem komplexen – und sehr privaten – Thema zu bilden.

Marius Schaefer, selbst Betroffener und Empfänger eines Lungentransplantats, und Ellen Ehrenberg (5. v. r.), ebenfalls Betroffene und Empfängerin eines Spenderherzens, zeigten dabei eindrücklich, welche positiven Auswirkungen Organspenden haben können. Zudem beantworteten Sabine Moos (3. v. l.), Transplantationsbeauftragte am Universitätsklinikum Gießen und Marburg, und Uwe Heck (2. v. l.) von der Deutschen Stiftung für Organspende als Experten die Fragen der Schüler.

Eine gelungene Veranstaltung – wir freuen uns schon auf den nächsten Organspendetag!



Gesundheitswoche bei Netto Logistik

Die Woche vom 12. bis 16. September stand beim Netto-Logistik-Center in Wörth am Rhein ganz im Zeichen der Gesundheit. Denn die IKK Südwest war mit einem fünfköpfigen Team vor Ort und führte Check-ups bei den mehr als 300 Mitarbeitern des Unternehmens durch. Basierend auf den Messungen bekamen sie Tipps für einen gesünderen Alltag an die Hand. Zudem gab es in den Ernährungsworkshops von Gesundheitsberaterin Marina Tremmel Anregungen, wie es in der Mittagspause auch einmal ohne Fleisch und Fast Food geht.

Highlight der Gesundheitswoche war aber der Rauschbrillenparcours. Rauschbrillen simulieren den Einfluss von Alkohol und Drogen, wodurch der Hindernisparcours zu einer echten Herausforderung wurde – den die Netto-Mitarbeiter mit Begeisterung meisterten.



Belastungen erkennen – Gesundheit verbessern

Ergonomieberatung, Mitarbeiterbefragung, BGM-Workshop – die Sanitätshaus Römer GmbH & Co. KG aus dem rheinland-pfälzischen Herxheim kümmert sich nicht nur um die Gesundheit ihrer Kunden, sondern auch um die ihrer Beschäftigten.

Ganz zur Freude unserer Gesundheitsberaterin Marina Tremmel (r.), die das engagierte Familienunternehmen seit letztem Jahr in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement betreuen darf: „In einem ersten Schritt konnten wir die individuellen Belastungen am Arbeitsplatz identifizieren. Jetzt gilt es, gemeinsam Maßnahmen auf den Weg zu bringen, mit denen dem Thema ‚Mitarbeitergesundheit‘ noch mehr Rechnung getragen werden kann.“

Wir sagen: Daumen hoch für so viel Engagement!



Mehr Job-Power durch Bewegung

Fitte Azubis für ein fittes Unternehmen – das ist das Motto des IKK-Programms „Promote your Health“, an dem auch die Protestantische Altenhilfe Westpfalz mit Sitz in Enkenbach-Alsenborn teilnimmt. Ziel des Programms ist es, jungen Arbeitnehmern den Start in ein gesundheitsbewusstes Berufsleben zu erleichtern, wozu Themen wie „Ernährung“, „Bewegung“ oder „Stress“ eingehend behandelt werden.

Für die 20 Azubis des Unternehmens drehte sich im Bewegungsworkshop „Make it move“ im August daher alles darum, aktiv zu sein. IKK-Gesundheitsberater Jochen Klek und Marc Chapoutier von eXperts4health demonstrierten den Teilnehmern, wie man einfache Übungen in den beruflichen Alltag einbaut, um noch lange fit zu bleiben.

Der kleine Schubs für mehr Gesundheit

Mit einer Pressekonferenz beschlossen das Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz und die IKK Südwest das erste Nudging-Projekt in saarländischen Pflegeheimen. Ministerin Petra Berg (l.) und IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (r.) zeigten sich begeistert von den umgesetzten Maßnahmen und den dabei erzielten Erfolgen.

Bei dem Projekt ging es darum, den Senioren kleine „Anreize“ (engl. to nudge = anstoßen, schubsen) für ein gesünderes Verhalten zu geben – ein besonderes Augenmerk lag dabei auf dem Trinken und Essen.

Eine größere Vielfalt an Getränken, die an ansprechend gestalteten Trinkstationen angeboten wurden, sowie mehr und abwechslungsreichere Zwischenmahlzeiten mit Gemüse und Smoothies waren nur zwei der Maßnahmen, die umgesetzt wurden. Das kam nicht nur sehr gut an, sondern führte bei den Senioren auch zu mehr Aktivität und Selbstständigkeit.



Das Projekt soll in Zukunft weiter ausgebaut werden; interessierte Pflegeheime im Saarland können sich für eine individuelle Beratung an ihren regionalen Ansprechpartner in Sachen Gesundheit wenden.



Einfach Postleitzahl eingeben und Kontakt aufnehmen: www.jobaktiv.ikk-suedwest.de/qualitaetsversprechen/kompetenzteam/

BGM bei der Unfallkasse Saarland

Bereits seit einigen Jahren bietet die Unfallkasse Saarland ihren Mitgliedern die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Veranstaltung zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ auszutauschen und so Ideen und Anregungen für die weitere Arbeit mitzunehmen. Im September waren die Gesundheitsberater der IKK Südwest erstmals dabei und unterstützten die Teilnehmer mit ihrer jahrelangen BGM-Expertise.

Psychologin Carmen Stupp vom Eichenberg Institut (7. v. r.) führte durch die Veranstaltung, in der sich für die anwesenden Gemeinden, Städte und Ministerien alles um Themen wie „Moderne Führung“ und „Fehlerkultur“ drehte. Diese wurden zunächst in kurzen Vorträgen dargestellt, auf die Workshops folgten, die zum gemeinsamen Bearbeiten des Themas einluden. Um darüber hinaus auch aus bereits umgesetzten Maßnahmen zu lernen, stellten teilnehmende Unternehmen Erfahrungsberichte der letzten Jahre vor.



5.200 Euro für Kinder in Not



Am 17. September war es wieder so weit: In Blieskastel feierte die Handwerkskammer des Saarlandes den Tag des Handwerks. Zusammen mit Partnern aus verschiedenen Gewerken und Innungen standen auch in diesem Jahr wieder Vielfalt, Innovation und Ausbildung im Zentrum der Veranstaltung.

Auch die IKK Südwest war als Krankenkasse mit Wurzeln im Handwerk mit vor Ort und übergab einen Scheck über 5.200 Euro an die Aktion Sternenregen, die sich für not-

leidende Kinder im Saarland einsetzt. Erzielt wurde die Summe durch den Verkauf von IKK-Brot und -Brötchen.

Die Scheckübergabe war gleichzeitig der Startschuss für die nächste Spendenrunde: Auch in den kommenden zwölf Monaten geht ein Teil des Erlöses jedes verkauften IKK-Backwerks an die Aktion Sternenregen – diesmal unter der Schirmherrschaft von Gesundheitsminister Dr. Magnus Jung, der sie von seiner Vorgängerin Monika Bachmann übernahm.



Bank 1 Saar ist IKK-fit

Zusammen mit der IKK Südwest sorgt die Bank 1 Saar bereits seit Jahren für fittere Mitarbeiter. Auch im Oktober stand wieder die Gesundheit der Beschäftigten im Mittelpunkt, als die Gesundheitsberater der IKK in den Filialen in Homburg, Neunkirchen, Saarbrücken und St. Wendel Check-ups anboten. Dabei im Fokus: Körper und Herz. Ersterer wurde auf seine Zusammensetzung hin geprüft, Letzteres auf seine Stressbelastung.

Um noch mehr Mitarbeiter an allen Standorten zu erreichen, boten Kooperationspartner der IKK zudem digitale Vorträge an. Das Institut DR. AMBROSIUS informierte in seinen Seminaren rund um das Thema „Ernährung“, während das Eichenberg Institut zu den Themen „Stress“ und „Resilienz“ schulte.

Neuer Mindestlohn – neue Regelungen für Mini- und Midijobs



Seit 1. Oktober 2022 beträgt der Mindestlohn in Deutschland 12 Euro. Welche versicherungsrechtlichen Auswirkungen das auf geringfügige Beschäftigungen und Jobs im Übergangsbereich hat, fassen wir hier für Sie zusammen.

Der Trend beim gesetzlichen Mindestlohn hält ungebrochen an: Seit seiner Einführung im Jahr 2015 ist die vom Gesetzgeber festgelegte Lohnuntergrenze ganze acht Mal angehoben worden, allein in diesem Jahr gab es drei Erhöhungen. Die jüngste Anpassung erfolgte zum 1. Oktober – seitdem müssen Arbeitgeber ihren Beschäftigten mindestens 12 Euro brutto pro Stunde zahlen.

Mit der Anpassung des Mindestlohns gehen neue Regelungen für die sozialversicherungsrechtliche Beurteilung von Mini- und Midijobs einher. So ist die Geringfügigkeitsgrenze nunmehr dynamisch ausgestaltet und orientiert sich an einer Wochenarbeitszeit von zehn Stunden zu Mindestlohnbedingungen. Heißt: Steigt der Mindestlohn, so steigt auch die Geringfügigkeitsgrenze. Seit 1. Oktober 2022 liegt diese bei 520 Euro im Monat.

Minijobs: Weniger Freiraum bei Grenzüberschreitungen

Aber was, wenn das monatliche Arbeitsentgelt eines geringfügig Beschäftigten einmal über der Grenze von 520 Euro liegt?

Bis zum 30. September dieses Jahres durften Minijobber die Geringfügigkeitsgrenze in drei Kalendermonaten eines

Zeitjahres überschreiten – die Unvorhersehbarkeit der Überschreitung vorausgesetzt –, und zwar vollkommen unabhängig von der Höhe des Überschreitungsbeitrages. Seit 1. Oktober sind die Grenzen des Erlaubten enger gesteckt: In nur noch zwei Kalendermonaten darf überschritten werden. Und: Der Differenzbetrag darf den Betrag der doppelten monatlichen Geringfügigkeitsgrenze pro Zeitjahr nicht übersteigen. Andernfalls gilt eine Beschäftigung nicht länger als geringfügig.

Neuerungen beim Übergangsbereich

Und welche Änderungen ergeben sich für Midijobs, das heißt Beschäftigungen im sogenannten Übergangsbereich?

Vom 1. Oktober 2022 an liegt ein Beschäftigungsverhältnis im Übergangsbereich vor, wenn das daraus erzielte regelmäßige Arbeitsentgelt 520,01 Euro bis 1.600 Euro im Monat beträgt und regelmäßig 1.600 Euro im Monat nicht übersteigt. Auch hier gilt: Steigt der Mindestlohn und damit die Geringfügigkeitsgrenze, so beginnt der Übergangsbereich mit einem höheren Entgeltbetrag. Eine weitere Neuerung ergibt sich aus dem von der Bundesregierung beschlossenen dritten Entlastungspaket: Zum 1. Januar 2023 wird die monatliche Höchstgrenze für Midijobs auf 2.000 Euro angehoben.

Übergangsregelung für bestimmte Fälle

Was aber, wenn die Beschäftigung vor dem 1. Oktober 2022 aufgenommen wurde und bisher versicherungspflichtig war, nach der neuen Regelung aber versicherungsfrei sein müsste?

Für Personen, die vor Anhebung der Geringfügigkeitsgrenze von 450 Euro auf 520 Euro versicherungspflichtig beschäftigt waren und jetzt eigentlich versicherungsfrei würden, bleibt die Versicherungspflicht in der Kranken- und Pflegeversicherung sowie in der Arbeitslosenversicherung über den 30. September 2022 hinaus erhalten – längstens jedoch bis zum 31. Dezember 2023 (Bestandsschutzregelung).

Macht der Beschäftigte hingegen von seinem Optionsrecht auf Befreiung von der Versicherungspflicht Gebrauch, so gilt er beitrags- und melderechtlich als Minijobber. In

diesem Fall ist eine schriftliche Erklärung gegenüber dem Arbeitgeber erforderlich, der diese zu den Entgeltunterlagen zu nehmen hat.

Befreiung von der Versicherungspflicht: Wann und wie?

Für die unterschiedlichen Versicherungszweige gelten zum Teil unterschiedliche Fristen zur Abgabe der Erklärung: In der **Kranken- und Pflegeversicherung** versicherungsfrei werden kann, wer seine Erklärung gegenüber dem Arbeitgeber bis zum 2. Januar 2023 abgibt; eine Antragstellung über dieses Datum hinaus ist nicht möglich. Die Versicherungsfreiheit gilt dann rückwirkend ab dem 1. Oktober 2022. Sofern nach dem 30. September 2022 Leistungen in Anspruch genommen wurden, wirkt die Befreiung vom Beginn des Kalendermonats an, der auf die Antragstellung folgt.

Anders in der **Arbeitslosenversicherung**: Hier kann ein Antrag auf Befreiung von der Versicherungspflicht auch nach dem 2. Januar 2023 gestellt werden. Allerdings gilt die Versicherungsfreiheit dann nicht ab dem 1. Oktober 2022, sondern vom Beginn des auf die Antragstellung folgenden Kalendermonats an.

Keine versicherungsrechtlichen Bestandsschutzregelungen gibt es hingegen in der **Rentenversicherung**: Arbeitnehmer, die am 30. September 2022 ein regelmäßiges monatliches Arbeitsentgelt in Höhe von 450,01 Euro bis 520 Euro erzielten und in diesem Versicherungszweig versicherungspflichtig waren, unterliegen seit dem 1. Oktober 2022 als geringfügig Beschäftigte weiterhin der Versicherungspflicht. Eine Befreiung von der Rentenversicherungspflicht ist beim Arbeitgeber schriftlich zu beantragen; sie wirkt grundsätzlich ab Beginn des Kalendermonats, in dem der Antrag bei diesem eingeht.

Sie haben Fragen zum Thema „Minijobs und Übergangsbereich“? 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