

360°

Just work it out!

Top in Form mit unseren
neuen Online-Fitness-Kursen

Prävention im Homeoffice

Tipps und Anregungen zum
Gesundbleiben

„Balance ist wichtig – auf dem Tanzparkett wie im wahren Leben“

„Let's Dance“-Jurorin und Unternehmerin
Motsi Mabuse im Interview



INHALT



14 | TITELTHEMA

Motsi Mabuse

Die „Let’s Dance“-Jurorin und
Unternehmerin im Interview

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
IKK Südwest auch 2023 top

6 | Wichtige Neuerungen
für Arbeitgeber



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, Mike Dargel, Torsten Nenko • 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, Vera Mont, RTL+, Josef Bonenberger, Jennifer Weyland/Saarländische Krebsgesellschaft, Picture Colada GmbH, Axel Osché, win – Dein Wirtschaftsnetzwerk Saar e. V., Désirée Becker, TÜV NORD Bildung Saar **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.

10 | Ein gemeinsames Zeichen
gegen Krebs



12 | Mit IKK NOW & Co.
auf Azubi-Fang

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

8 | Gesund im Homeoffice

16 | Just work it out!



18 | Psychische
Belastungen im Blick
haben

20 | Bestens abgeschnitten.
Im Nichtraucherkurs.

22 | Gezielte „Action-Szenen“
für einen gesünderen Rücken

AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

im Februar erschien der große Krankenkassentest von Focus Money. Wie schon in den letzten Jahren belegen wir auch 2023 einen ausgezeichneten Spitzenplatz im Ranking. Als „Top Krankenkasse“ erreichen wir gleich fünfmal die Bestnote „Hervorragend“, in der Kategorie „Zahnmedizinische Versorgung“ haben wir als beste Kasse Deutschlands abgeschnitten. Für Sie als Arbeitgeber und Ihre Mitarbeiter ein klares Zeichen: Mit der IKK Südwest haben Sie nicht nur einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite, sondern auch eine der besten Krankenkassen Deutschlands.

Daneben finden Sie in der aktuellen Ausgabe Ihres Arbeitgebermagazins auch dieses Mal viele weitere interessante Informationen. Tipps für ein gesundheitsbewussteres Arbeiten im Homeoffice (Seite 8/9) gibt es genauso wie einen Blick auf unsere neuen Workouts (Seite 16/17), die Sie und Ihre Mitarbeiter ab sofort nutzen können. Perfekt geeignet für zwischendurch – für ein Mehr an Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Joballtag.

Auf dem Titelbild ist Ihnen sicher schon Tänzerin und Unternehmerin Motsi Mabuse aufgefallen – wir freuen uns sehr, sie für unser Magazin gewonnen zu haben. Im Interview spricht sie nicht nur über ihre Karriere, sondern auch über Work-Life-Balance und die Person hinter der Kamera.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß mit der neuen Ausgabe Ihrer 360°.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





IKK Südwest auch

Zusatzleistungen, Service, digitale Versorgung – das sind nur einige der Kategorien, in denen wir im Krankenkassentest von Focus Money (Ausgabe 07/2023) mit der Bestnote „Hervorragend“ abschneiden. Die damit verbundene Auszeichnung „Top Krankenkasse“ macht uns nicht nur stolz, sondern belegt auch, dass wir für eine qualitativ hochwertige und moderne Gesundheitsversorgung stehen. Die Grundlage hierfür schafft unser Verwaltungsrat – mit Entscheidungen zum Wohle unserer Versicherten und der Betriebe in der Region.

Als Krankenkasse mit Heimat im Südwesten haben wir ein oberstes Ziel: die bestmögliche Versorgung unserer Versicherten in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland“, stimmen Ralf Reinstädtler und Rainer Lunk, die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest, überein. „Darum hat uns das Ergebnis des Focus-Money-Tests besonders gefreut – es motiviert uns, Leistungen und Service auch weiterhin im Sinne unserer Versicherten auszubauen.“



Ralf Reinstädtler

Wertvolle Unterstützung bei guter Erreichbarkeit

Für Ralf Reinstädtler hat die Auszeichnung „Hervorragender Service“ die größte Bedeutung: „Nichts ist wichtiger als der gute Kontakt zu unseren Versicherten.“



h 2023 top

Ob per Telefon, E-Mail, Videotelefonie oder persönlich in unseren Kundencentern – wir wollen für unsere Versicherten möglichst einfach – und vor allem gut – erreichbar sein. Ihnen in allen Lebenslagen Unterstützung und Orientierung zu bieten, ist uns ein Herzensanliegen.“

Rainer Lunk freut sich besonders über die Auszeichnung der digitalen Leistungen: „Sei es der kontinuierliche Ausbau digitaler Kommunikationswege, die stete Verbesserung unserer IKK Südwest-App oder die Übernahme der Kosten von medizinischen Apps für unsere Versicherten – bereits seit Jahren setzen wir darauf, als Krankenkasse auch in digitale Angebote zu investieren. Die Ergebnisse zeigen, dass wir damit zu den besten Krankenkassen in Deutschland gehören.“



Rainer Lunk

Zusatzleistungen und Versorgungsangebote, die ihresgleichen suchen

Die Grenzen des gesetzlichen Leistungskatalogs sind uns generell zu eng gesteckt. Daher setzen wir auf bedarfsorientierte Zusatzleistungen, die auch im Vergleichstest zu überzeugen wissen. Bei der zahnmedizinischen Versorgung sind wir sogar Spitzenreiter – keine Krankenkasse in Deutschland kann hier mit unserem Angebot mithalten.

„Die Ergebnisse belegen eindrucksvoll: Im direkten Vergleich mit unseren Mitbewerbern erreichen wir Spitzenpositionen – und dies inzwischen seit Jahren. Unsere Versicherten können mit einem guten Gefühl behaupten, die richtige Wahl getroffen zu haben“, sind sich Reinstädler und Lunk einig.



Mehr zu unseren Auszeichnungen:





Wichtige Neuerungen für Arbeitgeber

Altes vergeht, Neues entsteht. So auch in der Sozialversicherung. Zwei digitale Novitäten, die Sie als Arbeitgeber betreffen, gab es bereits zum Jahreswechsel. Eine weitere Neuerung ist beschlossene Sache und tritt zum 1. Juli 2023 in Kraft. Konkrete Reformpläne hat die Bundesregierung bei der Pflegeversicherung – hier wird es voraussichtlich zu Änderungen bei den Beitragssätzen kommen.

Ein langjähriges offizielles Ausweisdokument für Arbeitnehmer hat endgültig ausgedient: Der Sozialversicherungsausweis ist seit 1. Januar dieses Jahres Geschichte. Ersetzt worden ist er durch den sogenannten Versicherungsnummernnachweis. Hierfür fordern sich Arbeitgeber die Sozialversicherungsdaten neuer Mitarbeiter auf elektronischem Weg bei der Deutschen Rentenversicherung an.

Sollte der Beschäftigte noch keine Sozialversicherungsnummer haben, wird diese von der Rentenversicherung neu vergeben. Arbeitgeber und Arbeitnehmer werden sodann davon in Kenntnis gesetzt.

Digitaler Datenaustausch erleichtert Neuanlage des Arbeitgeberkontos

Ebenso rein maschinell erfolgt der obligatorische Datenverkehr bei Neuanlage eines Arbeitgeberkontos seit Jahres-

beginn. Die Krankenkassen fordern die notwendigen Daten elektronisch bei den Arbeitgebern an, übermittelt wird alles über den neuen Datensatz DSAK (Datensatz Arbeitgeberkonto). Sollten die hierfür erforderlichen EDV-Anpassungen zwischenzeitlich noch nicht erfolgt sein, wird den Arbeitgebern eine Übergangsfrist bis 30. Juni 2023 eingeräumt.

Übermittelt werden können die folgenden Daten:

- o Grunddaten des Arbeitgebers
- o Abweichende Korrespondenzanschrift
- o Dienstleister
- o Erklärung zur Teilnahme an der Umlage 1
- o Erteilung eines SEPA-Mandats

Neues SV-Meldeportal ab 1. Juli 2023

Zum 1. Juli dieses Jahres geht das neue SV-Meldeportal an den Start. Es löst die bekannte Anwendung sv.net ab, welche allerdings noch bis 31. Dezember 2023 übergangsweise zur Verfügung stehen wird.

Die neue digitale Lösung für Arbeitgebermeldungen wartet mit den folgenden Features auf:

Online-Datenspeicher

Daten können in einem zentralen, sicheren Datenspeicher abgelegt und damit auch für die elektronische Betriebsprüfung genutzt werden.

Nutzerregistrierung

Registrierung und Log-in für Arbeitgeber erfolgen ausschließlich über ein ELSTER-Zertifikat.

Neues Design und Benutzeroberfläche

Die Benutzeroberfläche wird für Mehrsprachigkeit vorbereitet sowie barrierefrei sein. Zudem werden alle Endgeräte (PC/Mac, Tablet, Smartphone) unterstützt.

Neue Beitragssätze zur Pflegeversicherung geplant

Noch nicht endgültig beschlossen, aber im aktuellen „Entwurf eines Gesetzes zur Unterstützung und Entlastung in der Pflege“ (Pflegeunterstützungs- und -entlastungsge-

**Optimierter
Service –
dank Ihrer
Hilfe**

Wir arbeiten täglich daran, Abläufe in Ihrem Sinne zu optimieren. Indem Sie zukünftige Zahlungen auf eines der folgenden Konten tätigen, helfen Sie uns dabei, unserem Anspruch gerecht zu werden.

Deutsche Bank AG:

IBAN: DE25 5907 0000 0073 0200 00
BIC: DEUTDE5M555

Landesbank Saar:

IBAN: DE32 5905 0000 0031 5135 83
BIC: SALADE55XXX

setz – PUEG vom 5. April 2023) angedacht sind Änderungen bei der Pflegeversicherung. So soll der Beitragssatz zum 1. Juli 2023 um 0,35 Beitragssatzpunkte auf 3,4 Prozent steigen. Für kinderlose Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen soll zudem ein höherer Zuschlag gelten: Waren es bisher 0,35 Beitragssatzpunkte mehr, so sind für den genannten Stichtag 0,6 Prozent vorgesehen, die zu den 3,4 Prozent hinzukämen.

Ganz neu im Reformplan der Bundesregierung ist die Berücksichtigung der Kinderzahl bei der Festsetzung des Pflegeversicherungsbeitragssatzes: Wer Kinder hat, muss seinem Arbeitgeber nachweisen, wie viele. Je nach Anzahl der Kinder unter 25 Lebensjahren verringert sich der Beitragssatz. Bei fünf Kindern oder mehr endet die genannte Abschlagssystematik, der Beitragssatz beläuft sich in diesem Fall auf 2,4 Prozent.

Wichtig zu wissen: Bei Kindern, die vor dem 1. Juli 2023 geboren werden, soll die neue Beitragssatzsystematik von diesem Stichtag an greifen, sofern der Arbeitnehmer seinen Arbeitgeber bis zum 31. Dezember 2023 davon in Kenntnis setzt.



Sie haben Fragen zu den Neuerungen für Arbeitgeber in 2023? Ihr Firmenkundenberater informiert Sie gerne:



Gesund im Homeoffice

In den letzten Jahren ist das Homeoffice für die meisten Büroangestellten zur Normalität geworden. Damit der Arbeitsplatz im trauten Heim so gesund wie möglich ist, haben wir ein paar einfache Tipps für Sie zusammengestellt.

1. RICHTIG SITZEN

Wenn Sie am Schreibtisch sitzen: Die Schultern entspannen, die Oberarme locker. Die Unterarme bilden einen rechten Winkel zu ihnen – genauso wie Ober- und Unterschenkel. Der Abstand zum Bildschirm liegt idealerweise zwischen 50 und 80 cm und der Blick ist leicht nach unten gerichtet. Kleinere Menschen können zum Beispiel einen Schuhkarton zu einem Fußbänkchen umfunktionieren – das schont den Rücken. Ebenfalls besser für die Bandscheiben: Dynamisch sitzen, immer wieder die Position ein klein wenig verändern und regelmäßig aufstehen. Und: Ein ergonomischer Stuhl wirkt Wunder!

2. ÖFTER MAL ZWEI AUGEN ZUDRÜCKEN

Gezielte Augenübungen können helfen, das für die Bildschirmarbeit so wichtige Sehorgan nicht zu überlasten. Dafür einfach an der 20-20-20-Regel orientieren: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden etwas anschauen, das 20 Meter entfernt ist – das entspannt die Augenmuskeln. Damit die Augen nicht austrocknen, ruhig bewusst häufiger blinzeln.

3. LEICHT SNACKEN – OHNE ZEITDRUCK

Ein Schokoriegel oder ein Stück Kuchen für zwischendurch? Klingt verführerisch. Aber: Leichte Mahlzeiten sind

deutlich besser und helfen, konzentriert zu bleiben. Als kleine Snacks eignen sich besonders Obst, Nüsse oder Joghurt. Süße Getränke sind ebenfalls nicht optimal, besser ist beispielsweise Wasser. Für größere Mahlzeiten feste Pausen einplanen und vor allem: Bildschirm aus! Nach dem Essen können Sie sich ruhig noch ein wenig Zeit nehmen, bevor es wieder zurück an die Arbeit geht.

4. GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

Ein gewisses Maß an Disziplin und Struktur erleichtert den Arbeitsalltag in den eigenen vier Wänden – davon profitiert auch Ihre Gesundheit. Planen Sie den Tag mit möglichst festem Arbeitsbeginn und -ende sowie Bewegungs- und Pausenzeiten. Es hilft, diese Zeiten mit Kollegen abzusprechen, um sich gegenseitig zu motivieren, aber auch ein bisschen zu kontrollieren. Ganz nebenbei pflegen Sie so auch Ihre sozialen Kontakte.

5. IN BEWEGUNG BLEIBEN

Ganz wichtig, nicht nur im Homeoffice: Nicht stundenlang vor dem Bildschirm festkleben – Aktivität ist Trumpf. Beim Telefonieren durch den Raum gehen, bei Videokonferenzen zwischendurch die Kamera ausschalten, aufstehen und sich ausgiebig strecken. Als Faustregel gilt: 50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Stehen und 25 Prozent Gehen.

Ich bin
aktiv
FÜR MEINE GESUNDHEIT

IKK
Südwest | **JOBaktiv**
Gesund arbeiten

Fit und locker am Arbeitsplatz

Ausfallschritt

Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach vorne, der hintere Fuß steht auf dem Fußballen, Ihre Zehen sollten nach vorne zeigen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

Senken Sie nun Ihren Oberkörper, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Ihr ganzes Gewicht liegt dabei auf dem Ballen des hinteren und auf der Ferse des vorderen Fußes. Achten Sie darauf, dass das Knie des vorderen Beines hinter der Fußspitze bleibt.

Die Übung 10- bis 15-mal durchführen. Anschließend das Bein wechseln.



Liegestütz

Beide Hände schulterbreit auf den Schreibtisch stützen, die Füße so weit vom Tisch entfernt auf die Zehenspitzen stellen, dass sich der gesamte Körper in einer geraden, vorgelegten Position befindet.

Die Arme beugen, bis die Brust fast die Tischkante berührt, und wieder hochdrücken.

Die Übung 10- bis 15-mal wiederholen.



Brust- und Schulterdehnung

Auf der Kante des Bürostuhls sitzend die Hände schulterbreit auf dem Tisch ablegen. Den Stuhl jetzt so weit nach hinten schieben, bis die Arme und der Rücken gestreckt sind.

Den Oberkörper leicht nach unten drücken.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten und anschließend wieder langsam aufrichten.



Einbeinstand

Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern, ein Bein anheben und circa 10 bis 15 Sekunden die Balance halten. Den Oberkörper dabei aufrecht und das Standbein leicht gebeugt halten.

Anschließend das Bein wechseln.



Rumpfwenden

Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Den Oberkörper so weit zur Seite drehen, bis eine deutliche Spannung im seitlichen Rumpf entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten. Anschließend in die andere Richtung wiederholen.



Gesäß dehnen

Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen, ein Bein angewinkelt auf dem anderen Oberschenkel ablegen.

Mit geradem Oberkörper nach vorne neigen, bis eine Spannung im Gesäß entsteht.

Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten, anschließend wieder langsam aufrichten und die Übung mit der anderen Seite wiederholen.



➤ Bei allen Übungen gleichmäßig atmen.

Weitere Infos zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement finden Sie unter: www.bgm.ikk-suedwest.de

IKK Südwest
Europaallee 3 – 4
66113 Saarbrücken

Tel.: 06 81/38 76-1000
E-Mail: info@ikk-suedwest.de
Internet: www.ikk-suedwest.de

Kleine Übungen – großer Effekt

Damit Aktivbleiben im Homeoffice in Zukunft noch leichter fällt, gibt's jetzt unsere Bewegungsplakate. Darauf fassen wir kleine und einfache Übungen zusammen, mit denen Sie mehr Bewegung in Ihren Joballtag und Ihr Unternehmen bringen. Die Plakate können Sie bei Ihrem Gesundheitsberater anfordern, einfach per Mail oder Telefon bestellen!



Hier finden Sie Ihren
Gesundheitsberater:





Ein gemeinsames Zeichen gegen Krebs

Von Ministerpräsidentin Anke Rehlinger bis Fußball-Experte Reiner Calmund, von Sternekoch Cliff Hämmerle bis Modedesignerin Laura Theiss: Insgesamt 30 Saarländer engagieren sich neuerdings als Botschafter der Saarländischen Krebsgesellschaft e. V. Den Auftakt bildete Anfang Februar eine große Social-Media-Kampagne zum Weltkrebstag. Mit der Aktion will der Verein auf die Sorgen und Nöte von Menschen mit Krebs und vor allem auch die kostenfreien Unterstützungsangebote durch die neun Beratungsstellen im Saarland aufmerksam machen.

„Jährlich erkranken 8.500 Menschen im Saarland neu an Krebs, insgesamt müssen circa 50.000 Saarländer mit der beängstigenden Diagnose leben“, berichtet Sabine Rubai, Geschäftsführerin der Saarländischen Krebsgesellschaft. „Es ist uns eine Herzensangelegenheit, dass alle, die uns im Saarland brauchen, auch wissen, dass es uns gibt. Wir sind dankbar, dass uns so viele Prominente dabei unterstützen, die Betroffenen zu erreichen.“

PIKKO als Lotse bei Krebserkrankungen

Die IKK Südwest beteiligt sich an der aktuellen Aufklärungskampagne. Sie unterstützt die Arbeit und das Engagement der Saarländischen Krebsgesellschaft bereits seit Jahren und setzt sich aktiv für Krebspatienten ein. So hat die IKK Südwest das Projekt PIKKO initiiert, das die Versorgung krebskranker Menschen in der Region unter Beteiligung der Saarländischen Krebsgesellschaft, Kliniken und Ärzteschaft maßgeblich verbessern konnte. Die Hilfe der Onkolotsen und Psychoonkologen reicht von der psychosozialen Betreuung über Beratungsleistungen bis hin zu einer Online-Wissensdatenbank für Betroffene. Mehr als 700 Patienten im Saarland haben bisher davon profitiert. Mittelfristig soll der Zugang zu dieser Unterstützung bundesweit und nachhaltig finanziert für alle Versicherten möglich sein.

IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth zum PIKKO-Projekt und zur aktuellen Kampagne: „PIKKO war eine echte Erfolgsgeschichte made in Saarland. Unser gemeinsames Anliegen mit der Saarländischen Krebsgesellschaft ist es auch für die Zukunft, Patientinnen und Patienten in einer besonders herausfordernden Lebensphase in ihren Selbstmanage-

mentfähigkeiten zu stärken und ihnen damit auch ein Stück Selbstbestimmung zurückzugeben. Die aktuelle Kampagne setzt genau an der richtigen Stelle an und macht auf eine Erkrankung aufmerksam, die noch stärker in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung muss – auch, um noch mehr Menschen dort, wo es möglich ist, zur lebenswichtigen Vorsorge zu motivieren.“

Unterstützung mit Know-how und Fachwissen

Das Angebot der Saarländischen Krebsgesellschaft e. V. richtet sich aber auch an Familienangehörige sowie Freunde von Betroffenen. „Sie leiden alle mit, wenn die größte Befürchtung wahr und die Diagnose Krebs ausgesprochen wird“, stellt Dr. med. Steffen Wagner, der Vorstandsvorsitzende der Saarländischen Krebsgesellschaft, fest. Das Team aus Psychologen und Sozialarbeitern begleitet die Betroffenen mit psychoonkologischem Fachwissen und sozialrechtlichem Know-how.

„Zahlreiche wissenschaftliche Daten und meine persönliche Erfahrung als Onkologe zeigen, dass durch gute psychologische und soziale Unterstützung mehr Lebensqualität, eine höhere Therapietreue und somit zum Teil sogar bessere Heilungsaussichten erreicht werden können. Dies muss sich unter Betroffenen – aber auch unter Ärzten und medizinischem Fachpersonal – noch mehr herumsprechen. Gemeinsam mit dem großen Netzwerk, mit dem wir im Saarland zusammenarbeiten, haben wir in diesem Bereich schon viel erreicht“, so Dr. Wagner.

Im Projekt „Regenbogen“ beispielsweise stehen Kinder und Jugendliche im Mittelpunkt, deren Mama oder Papa an Krebs erkrankt ist. Denn gerade die jüngeren Familienmitglieder leiden stark mit ihren Eltern mit. Neben individuellen Beratungsgesprächen bieten die regelmäßigen „Auszeiten vom Krebs“ den Familien die Möglichkeit, vom Alltag, Stress und Ängsten abzuschalten und die gemeinsame Zeit zu genießen. Ein abwechslungsreiches Vortrags-, Workshop- und Kursprogramm mit sportlichen, künstlerisch-musischen und ernährungswissenschaftlichen Angeboten rundet das vollständig kostenfreie Angebot für alle Betroffenen ab.



Prof. Dr. Jörg Loth,
Vorstand IKK Südwest



Mehr zu den Angeboten der
Saarländischen Krebsgesell-
schaft e. V.:





IKK Südwest

NOW

www.ikknow.de

MIT IKK NOW & CO. AUF AZUBI-FANG

Sie sind auf der Suche nach neuen Auszubildenden? Dann gilt es, kräftig die Werbetrommel für Ihren Betrieb zu rühren. Wir geben Ihnen Tipps, wie das am besten gelingt und welche Rolle IKK NOW, unser attraktiver Wahltarif für junge Leute, dabei spielen kann.

Jede Chance nutzen

Sei es die Firmen-Website, der Infostand auf einer Ausbildungsmesse oder die eigenen Mitarbeiter als Werbebotschafter Ihres Unternehmens – werden Sie aktiv und lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihrer potenziellen Bewerber auf sich, wo es nur geht. Jeder Kanal – egal ob online oder offline – ist wichtig und bietet Chancen zur Azubi-Akquise, die Sie nutzen können und sollten.

Auf Eltern zugehen

Beim Thema „Ausbildung“ vertrauen Jugendliche nicht selten auf den Rat ihrer Eltern. Daher sollten Sie überlegen, wie Sie diese Zielgruppe am besten ansprechen. Neben klassischen Werbeformaten wie Zeitungsanzeigen kommen womöglich auch Elternabende an Schulen unweit Ihres Betriebs in Betracht. Unser Tipp: Seien Sie präsent und knüpfen Sie so viele Kontakte wie möglich. Denn: Wenn Mama oder Papa Ihr Unternehmen gut findet, stehen die Chancen nicht schlecht, dass der Nachwuchs davon erfährt.

Mit Schulen zusammenarbeiten

Die Möglichkeiten der Kooperation mit Schulen sind vielfältig. Egal ob Projektwoche oder Bewerbungstraining, wichtig ist, dass Sie mit den Jugendlichen vor Ort ins Gespräch kommen. So bleiben Sie im Gedächtnis.



Online-Bewerbung ermöglichen

Die digitale Welt ist das Zuhause Ihrer Zielgruppe. Daher sollten Sie den Zugang zu Ihrem Unternehmen auch online so einfach wie möglich gestalten. Neben den erwähnten Social-Media-Profilen und entsprechendem Content, der öffentlich zugänglich sein sollte, bietet ein eigener Bewerberbereich auf Ihrer Website potenziellen Azubis die Möglichkeit, sich ein erstes Bild von Ihrer Firma zu machen. Wer sich bei Ihnen bewerben möchte, sollte das online, zum Beispiel per E-Mail, können. Sollten Sie sich für ein browserbasiertes Bewerbungstool entscheiden, achten Sie darauf, dass dieses übersichtlich und intuitiv bedienbar ist.

IKK NOW als beste Krankenversicherung für Azubis empfehlen

Auch junge Menschen, die ins Berufsleben starten, brauchen eine gute Krankenversicherung. Am besten eine, mit der man alles online ganz unkompliziert regeln kann. Und: Den Azubi-Geldbeutel freut's, wenn das nicht allzu viel kostet. Genau dafür gibt's IKK NOW!

Empfehlen Sie Ihren Azubis und denen, die es werden wollen, daher einfach unseren attraktiven Online-Wahltarif für junge Leute. Denn: IKK NOW bietet Versicherten ein Maximum an Flexibilität für ein Minimum an Kosten! Wer bestimmte Leistungen wie Mutter-Kind-Kur oder Zahnersatz nicht braucht, wählt diese nämlich einfach ab und erhält dafür bis zu 100 Euro Cashback im Jahr.

Weitere 170 Euro Cashback jährlich können sich Ihre Azubis unter anderem durch einen gesundheitsbewussten Lifestyle verdienen. So haben die Jüngsten unter Ihren Mitarbeitern nicht nur mehr Geld in der Tasche, sondern halten sich fit und gesund für mehr Power und Spaß bei der täglichen Arbeit.

Praktika anbieten

Gerade in Schulen bietet sich das Rühren der Werbetrömmel für ein Praktikum in Ihrem Betrieb an. Denn: Ihre Praktikanten von heute können Ihre Azubis von morgen sein.

Auf Instagram & Co. präsent sein

Haben Sie ein Firmenprofil auf Instagram? Noch nicht? Dann wird es höchste Zeit! Nehmen Sie Ihre Azubis und jungen Mitarbeiter ruhig mit ins Boot, wenn es um die Betreuung verschiedener Social-Media-Kanäle wie Facebook, TikTok & Co. geht. Mit authentischen, unterhaltsamen Postings und Videos aus dem Arbeitsalltag Ihrer Belegschaft erreichen Sie die junge Zielgruppe und wecken Interesse.



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Azubi-Suche!
Mehr Infos zu IKK NOW gibt's hier:



IKK NOW auf Instagram:
@ikk_now



„Balance ist wichtig – auf dem Tanzparkett wie im wahren Leben“

Weltklassetänzerin, Unternehmerin, Jurorin bei „Let’s Dance“: Motsi Mabuse hat mit ihren 42 Jahren bereits eine beachtliche Karriere aufs Parkett gelegt. Im Interview spricht die gebürtige Südafrikanerin, die sich mit einer Tanzschule im hessischen Kelkheim niedergelassen hat, über ihre persönlichen Wohlfühlfaktoren, Fitness, Ernährung und ihren Lieblingstanz – die Rumba.

Motsi, Sie kommen gerade von den Malediven, haben Ihrem Mann Evgenij dort am Strand zum zweiten Mal das Jawort gegeben. Wie wichtig sind Ihnen eine glückliche Partnerschaft und Familie?

Motsi Mabuse: Familie ist mein Zuhause, mein Schlüssel zum Glück. Und viel wichtiger als Karriere. Natürlich ist es schön, beruflich voranzukommen, aber viele Menschen setzen sich dabei viel zu sehr unter Druck. Um Erfolg zu haben, sollte man ehrgeizig sein, aber nicht verbissen. Ich finde, das Privatleben sollte an erster Stelle stehen – schon der eigenen seelischen Gesundheit zuliebe.

Wie schaffen Sie es, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen?

Ich denke, die Schlüsselwörter sind Planung und Organisation. Ich versuche, meinen Alltag so zu strukturieren, dass ich genügend Zeit für meine Arbeit, mein Training, meine Familie und meine Hobbys habe. Manchmal bedeutet das, früh aufzustehen oder bis spät in die Nacht zu arbeiten. Die Gesundheit darf dabei jedoch nicht auf der Strecke bleiben.

Würden Sie sich selbst als Workaholic bezeichnen?

Nein, allein das Wort klingt doch schon ungesund. Ich habe zwar einen eng getakteten Terminkalender, aber ich bin nicht süchtig nach Arbeit – und möchte auch nicht mehr arbeiten, als mir seelisch und körperlich guttut. Ich finde, jeder muss seine eigene Balance finden. Balance ist wichtig – auf dem Tanzparkett wie im wahren Leben. Sonst fällt man hin.

Schrill, charmant, schlagfertig – und immer super gelaunt: Als Jury-Mitglied bei „Let's Dance“ sind Sie ein wahres Energiebündel. Wie unterscheidet sich die Fernsehfrau von der privaten Motsi Mabuse?

Klar, in der bunten Fernsehwelt geht es vor allem um Glamour, Spaß, Unterhaltung, Action. Auch privat bin ich meist gut gelaunt, weil ich generell gerne lache und ein positiver Mensch bin. Ich genieße aber auch die Ruhe, zum Beispiel während langer Spaziergänge durch die Natur. Abgesehen davon bin ich ein totaler Familienmensch – und lege Wert auf Natürlichkeit abseits der Kameras:

Wenn ich zu Hause bei

meiner Familie bin, brauche ich weder Make-up noch Glitzerkleider oder toupierte Haare.

Welche Rolle spielt Ernährung in Ihrem Leben?

Als langjährige Leistungssportlerin und viel beschäftigte Unternehmerin brauche ich natürlich Power. Ich achte daher sehr darauf, mich ausgewogen und vitaminreich zu ernähren, indem ich viele frische Lebensmittel verwende und mich auf Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette konzentriere. Ich esse viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, eher Fisch als Fleisch.

Unmittelbar nach Ihrer Schwangerschaft hagelte es im Netz hämische Kommentare wegen Ihres Gewichts. Was raten Sie Frauen,

die sich mit solchen Body-Shaming-Attacken konfrontiert sehen?

Wir sollten uns von dem Gedanken verabschieden, dass es die einzig wahre Idealfigur gibt. Erst recht während oder nach der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Das ist doch das Natürlichste der Welt! Wer sich an den vermeintlichen „Problemzonen“ anderer Menschen stört, hat offenbar selbst ein Problem. Daher sollte man negative Kommentare oder Beleidigungen gar nicht erst lesen. Jeder Mensch ist gut so, wie er ist. Niemand braucht sich vor einer mehr oder weniger anonymen Internet-Community zu rechtfertigen, das ist totale Zeitverschwendung.

Wie halten Sie sich fit?

Ich versuche, täglich aktiv zu sein, gehe regelmäßig im Wald spazieren, mache Yoga, gehe ins Fitnessstudio, habe sogar ein eigenes Workout-Programm entwickelt. Und natürlich tanze ich regelmäßig.

Ihnen und Ihrem Mann gehört eine Tanzschule im hessischen Kelkheim. Was ist für Sie das Besondere am Tanzen? Was vermitteln Sie Ihren Tanzschülern in Ihren Kursen?

Es geht einfach um den Spaß an der Musik, an der Bewegung. Beim Tanzen lernt man auch viel über sich selbst. Das Tanzen kann gerade jungen Frauen ein positives Körpergefühl schenken. In unserer Tanzschule in Kelkheim vermitteln wir den Frauen auch, wie wichtig es ist, sich selbst zu lieben, Selbstbewusstsein aufzubauen und seine Weiblichkeit zu spüren.

Verraten Sie uns zum Schluss Ihren Lieblingstanz?

Früher habe ich am liebsten Samba getanzt. Da konnte ich mein Temperament so richtig ausleben (lacht). Heute mag ich die Rumba. In diesen Tanz kann man jede Menge Gefühl und Leidenschaft legen, die Bewegungen sind schön fließend.

Motshegets **„Motsi“ Mabuse** ist eine ehemalige Weltklassetänzerin, Tanzsporttrainerin, Choreografin und Wertungsrichterin. Die gebürtige Südafrikanerin kam mit 18 Jahren der Liebe wegen nach Deutschland. Seit 2011 sitzt sie neben Joachim Llambi und Jorge González in der Jury der RTL-Show „Let's Dance“. Motsi Mabuse hat zwei Bücher veröffentlicht: „Chili im Blut. Mein Tanz durchs Leben“ (Bastei Lübbe) sowie „Finding My Own Rhythm“ (Random House UK).



Just

Manchmal muss es einfach einfach sein: einschalten, aufstehen, loslegen. Ob im Büro oder im Homeoffice – mit den neuen Workout-Videos und Live-Workouts der IKK Südwest kein Problem.

Ganz wichtig für alle Schreibtischtäter: Jede Trainingseinheit der Workout-Videos gibt es in einer weniger schweißtreibenden Variante – perfekt, um in der Mittagspause mit den Kollegen oder allein im Wohnzimmer eine schnelle Bewegungseinheit hinzulegen. Die Einheiten mit höherer Intensität und die Live-Workouts sind optimal, um das BGM-Angebot des eigenen Unternehmens zu ergänzen. So ist für jeden genau das Richtige dabei.

Lust auf einen kleinen Blick auf unser Trainingsangebot? Hier drei unserer Highlights!

Der Tiefenretter

Wer nach dem Mittagsessen einen kleinen Durchhänger hat, ist beim Tiefenretter-Workout genau richtig. Die einfachen Übungen kurbeln den Kreislauf an und sorgen für ordentlich Schwung in der zweiten Tageshälfte.



Gib Gummi (Band)

Thera-Bänder sind mit ihren unterschiedlichen Widerständen perfekt dazu geeignet, Workouts und Übungen auf das eigene Können anzupassen. Mit den Kraftübungen im Video kommen Rumpf- und Oberkörper so schnell in Topform.



Stretch it like it's hot

Mit unserem Stretching-Workout geht es Verspannungen an den Kragen: Dehnübungen und Muskellockerung stehen hier auf dem Programm. Nicht nur für Büroviesitzer genau das Richtige.



Mehr Infos zu unseren Workout-Videos erhalten Sie auf Anfrage per Mail:

✉ workout@ikk-sw.de

📱 Die Live-Workouts finden Sie hier:



Psychische Belastungen im Blick haben



Pandemie, Ukraine-Krieg, Inflation – die Krisen der letzten Jahre haben ihre Spuren hinterlassen. Die Auswirkungen auf unseren Alltag sind enorm, die psychische Gesundheit leidet unter diesen zusätzlichen Belastungen. Gerade für Arbeitgeber wird es darum immer wichtiger, ihre Mitarbeiter zu unterstützen.

P psychische Erkrankungen und damit verbundene Fehlzeiten haben in den letzten Jahren immer weiter zugenommen. Gerade für kleine und mittelgroße Unternehmen eine große Belastung, fallen hier lange Krankenschreibungen doch besonders ins Gewicht. Allerdings sind psychische Belastungen oft nur schwer zu erkennen – Zukunftsängste oder Gedanken wie „Mir ist alles zu viel“ sind von außen nicht sichtbar.

Darum wird es immer wichtiger, die psychische Gesundheit der eigenen Mitarbeiter im Blick zu haben – und ihnen Angebote zu machen, ihre mentale Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Das kann nicht nur die Fehlzeiten senken, sondern macht Unternehmen auch als Arbeitgeber attraktiver. Denn fühlen sich Angestellte wertgeschätzt,

erhöhen sich nicht nur Leistungsfähigkeit und Motivation, sondern auch die Bindung an den eigenen Betrieb. In Zeiten des Fachkräftemangels ein nicht zu unterschätzendes Argument!

Führungskräfte sind entscheidend

Wenn es um die psychische Gesundheit von Mitarbeitern geht, haben Führungskräfte eine entscheidende Rolle. Denn sie sind nicht nur die direkten und unmittelbaren Ansprechpartner bei Problemen, sondern auch die Ersten im Unternehmen, die aktiv Hilfe anbieten können.

Unser Seminar „Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern“ richtet sich daher explizit an Führungskräfte. Unsere Experten vermitteln darin nicht nur verschiedene Arten von psychischen Erkrankungen, sondern geben auch Empfehlungen, wie die Zusammenarbeit im Team bei bestehenden Erkrankungen am besten gestaltet werden kann. Zudem werden anhand von Praxisbeispielen Möglichkeiten zur Förderung von Resilienz aufgezeigt – davon profitieren nicht nur Erkrankte, sondern alle Mitarbeiter.

Unterstützung für Mitarbeiter

Gleichzeitig gilt es aber auch, Mitarbeitern Angebote zu machen, mit denen sie ihre eigene psychische Gesundheit stärken und so Krisen besser bewältigen können. Dafür eignen sich unsere Seminare „Zukunftsängste beherrschen – Lebensfreude in instabilen Zeiten“, „Kopf in den Sand war gestern – schwierige Zeiten erfolgreich meistern“ und „Positive Psychologie“.

Die Teilnehmer erlernen in den Kursen unter anderem Strategien, um mit eigenen Ängsten und Befürchtungen konstruktiv umzugehen sowie schwierige Zeiten und stressige Situationen zu meistern. Der Kurs „Positive Psychologie“ lenkt zudem den Blick auf die positiven Aspekte des Lebens und hilft so, die eigenen Ressourcen besser zu managen und so auch Rückschläge zu bewältigen.

Natürlich profitieren aber auch Führungskräfte von diesen Kursen. Denn das Erlernte unterstützt sie dabei, auf hilfsbedürftige Mitarbeiter einzugehen und ihnen mit konkreten Tipps zur Seite zu stehen.

Psychische Belastungen erkennen und verringern

Diese **Anzeichen** können auf psychische Belastungen bei Ihren Mitarbeitern hinweisen:

- o Mehr Fehlzeiten in Verbindung mit verringertem Engagement und verminderter Selbsteinbringung (Achtung: auch gegenteilige Tendenzen wie Überengagement und eskalierende Selbsteinbringung möglich)
- o Erhöhtes Fehleraufkommen und Verschlechterung der Arbeitsleistung
- o Erhöhte Erschöpfbarkeit bei gleichbleibender Leistungsanforderung
- o Zunahme erkennbarer Stresssymptome (z. B. „Tunnelblick“, Überforderung) und psychosomatischer Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen
- o Veränderungen im Sozialverhalten (z. B. sozialer Rückzug, Gereiztheit)

Mit diesen **Maßnahmen** können Sie psychische Belastungen am Arbeitsplatz reduzieren:

- o Psychische Beschwerden dürfen kein Tabu sein. Schaffen Sie eine gesundheitsförderliche, inklusive Unternehmenskultur und signalisieren Sie Offenheit und Verständnis für das Thema in Mitarbeitergesprächen.
- o Sensibilisieren Sie Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter für die Thematik. Entsprechende Schulungen können helfen, Anzeichen bei sich selbst und bei anderen frühzeitig zu erkennen und besser zu verstehen.

- o Befähigen Sie Ihr Personal im Umgang mit psychischen Belastungsfaktoren und stärken Sie die Eigenverantwortung. Spezielle Trainings zu Themen wie „Resilienz“ und „Stressmanagement“ sowie Entspannungsangebote im Arbeitsumfeld können helfen.
- o Bleiben Sie flexibel. Denn: Individuelle Probleme erfordern individuelle Lösungen. Flexible Arbeitszeitmodelle und das Angebot von Homeoffice können dazu beitragen, den Stresspegel Ihrer Mitarbeiter zu senken. Und: Überprüfen Sie die Arbeitsbedingungen bei Mitarbeitern, die akute Belastungssymptome zeigen.
- o Machen Sie Ihre Hilfe sicht- und verfügbar. Dazu gehört die Bekanntmachung interner Ansprechpartner wie Betriebsärzte und psychologischer Dienste sowie externer Beratungsangebote (Employee Assistance Program, kurz EAP). Bei längeren Krankschreibungen kann ein betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) von Vorteil sein.



Gesund arbeiten kann so einfach sein. Jetzt kostenfrei informieren und Seminar buchen:





Bestens abgeschnitten. Im Nichtraucherkurs.

Blauer Dunst ist ... zum Abgewöhnen! Das fand auch Michael Abel (35) irgendwann und entschied sich für die Teilnahme an einem Nichtraucherkurs, zu dem sein Arbeitgeber, das Industrieunternehmen DSL Defence Service Logistics im saarländischen Freisen, eingeladen hatte. Seit mehreren Monaten rührt der Facility Manager nun keine Glimmstängel mehr an. Ein Erfolg, auf den er zu Recht stolz sein kann.

Michael Abel erinnert sich noch gut an seine erste Zigarette. Damals als 16-Jähriger vor der Disco, als im Freundeskreis die ersten Kippen die Runde machten. „Geschmeckt hat mir das nicht“, gibt er zu. „Aber innerhalb der Clique gehörte das Rauchen halt dazu.“

Mit dem Rauchen aufhören – nicht wenige nehmen sich das vor, würden der Sucht am liebsten von heute auf morgen ein Schnippen schlagen. Nur um festzustellen, dass das alles andere als einfach ist. Auch Michael Abel hat diese Erfahrung machen müssen. Jahrelang war die Zigarette sein täglicher Begleiter. Ein Päckchen am Tag habe er verqualmt. „Die Zigaretten haben für mich vor allem im stressigen Arbeitsalltag ganz selbstverständlich dazugehört.“

Wenn die Gesundheit auf der Strecke bleibt

Dass der ständige Nikotinkonsum auf die Gesundheit schlägt, nahm Michael Abel bewusst in Kauf. Er kannte die gesundheitlichen Risiken. Auch wenn er sonst keine größeren körperlichen Beeinträchtigungen spürte, so kam der stämmige 1,90-Meter-Mann bei seinem liebsten Hobby, dem Judo-Sport, doch zunehmend aus der Puste. Seine Vorbildfunktion als Vater war die eigentliche Motivation für den Entschluss, endlich auch seinen hartnäckigsten Gegner auf die Matte zu zwingen: die Zigarette.

Den entscheidenden Impuls, nach knapp 20 Jahren dem blauen Dunst abzuschwören, erhielt Michael Abel vergangenen Oktober. Am Schwarzen Brett seiner Firma hatte er von einem ärztlich geleiteten Programm zum Thema „Raucherentwöhnung“ gelesen. Initiator dieses BGM-Angebots war sein Arbeitgeber, die DSL Defence Service Logistics GmbH.

Was folgte, waren drei intensive Kurs-Nachmittage, mehrere Telefonate und Online-Sprechstunden. Darin vermittelte eine Therapeutin auf fachkundige Weise, mit welchen Tipps und Techniken es gelingen kann, die Nikotinsucht zu überwinden.

BGM-Maßnahmen, die den Unterschied machen

Seit 2016 fördert die DSL die Gesundheit ihrer 563 Beschäftigten. Von Autogenem Training und Qigong über Vital-Checks und Rückengesundheit bis hin zu Nordic Walking und Waldbaden – in Sachen Prävention ist der Fahrzeuginsatzeinsatz aus dem nördlichen Saarland durchaus aktiv und kann hier auch auf die jahrelange BGM-Expertise der IKK Südwest vertrauen. Jüngstes BGM-Highlight: ein zweitägiges Gesundheitsevent der IKK mit Vorträgen zur Stressbewältigung, Outdoor-Bewegungsangeboten und jeder Menge Anregungen zum vitaminreichen Snacken sowie der Zubereitung von gesundem Eis.

„Gemeinsam mit der DSL Defence Service Logistics GmbH haben wir schon eine ganze Reihe von Aktivitäten auf den Weg gebracht“, berichten IKK-Bezirksleiter Stefan Maier und IKK-Gesundheitsberaterin Heike Gläser. Weitere BGM-Maßnahmen seien bereits in Planung.



Daumen hoch für so viel Engagement in Sachen Mitarbeitergesundheit: Patrick Wallad, Elke Stoffel und Michael Abel von der DSL Defence Service Logistics GmbH zusammen mit IKK-Bezirksleiter Stefan Maier und IKK-Gesundheitsberaterin Heike Gläser [v. l.]

Mit Motivation und Teamgeist bei der Arbeit

„Mit welcher Begeisterung die Beschäftigten all diese Angebote annehmen, hat uns, ehrlich gesagt, selbst überrascht“, freut sich Patrick Wallad, stellvertretender Betriebsratsvorsitzender bei DSL und Mitglied im BGM- und BEM-Team. Auch seine Kollegin, die BGM-Verantwortliche Elke Stoffel, zieht eine positive Bilanz: „Das Zusammenspiel mit der IKK Südwest auf den verschiedensten Themenfeldern läuft sehr angenehm und unbürokratisch. Durch die BGM-Angebote gelingt es uns, die Gesundheitspotenziale unserer Belegschaft zu stärken und den Teamgeist zu fördern. Bei DSL fühlt man sich wie in einer großen Familie. Das motiviert, sorgt für positive Stimmung – und macht uns obendrein als Arbeitgeber attraktiv. Davon profitieren letztlich alle Akteure.“

Und Michael Abel? Der zweifache Familienvater bleibt weiter willensstark, rührt seit einem halben Jahr keine Zigarette mehr an. Und freut sich, dass auch Ehefrau Jenny mächtig stolz auf ihn ist. Einen positiven Effekt hat er übrigens festgestellt: „Seit ich mit dem Rauchen aufgehört habe, hat sich mein Geschmackssinn entscheidend verbessert.“ Was er mit dem Geld macht, das er durch den Rauchverzicht einspart? „Davon profitiert meine Familie“, verrät er augenzwinkernd.



Regelmäßige Dehnübungen – Prävention im Büro für einen gesunden Rücken

Gezielte „Action-Szenen“ für einen gesünderen Rücken

Bewegte Bilder sind ihr Metier, doch die eigene Bewegung bleibt im Büroalltag oft auf der Strecke. Das hat auch die Koblenzer Kreativagentur Picture Colada erkannt und möchte beim Thema „Rückengesundheit“ aktiv vorangehen – zum Wohle ihrer 15 Beschäftigten. Ein „filmreifes“ BGM-Angebot in Kooperation mit der IKK Südwest.

Kraftsport, Schwimmen, Mountainbike: Nein, an körperlicher Aktivität mangelt es Felix Zimmer grundsätzlich nicht. Mehrere Stunden investiert der Freizeitsportler jede Woche in seine Fitness. „Um sich mal ordentlich auszupowern und den Kopf frei zu kriegen“, wie er selbst bekennt.

Umso „sesshafter“ gestaltet sich der Büroalltag des jungen Berufsstarters. Seit August vergangenen Jahres macht der

20-Jährige eine Ausbildung zum Mediengestalter. Sein Arbeitgeber: die Koblenzer Agentur Picture Colada. Für Felix Zimmer ein echter Traumjob – hier kann er sich kreativ austoben und innerhalb eines jungen Teams viele Ideen bei Konzeption, Storyboarding, Filmdreh und Postproduktion einbringen.

Doch aller Begeisterung für die bewegten Bilder zum Trotz: Die körpereigene Beweglichkeit bleibt während des langen



IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock (r.) erläutert Felix Zimmer die Vorteile ergonomischen Sitzens bei der Arbeit

Bürotages des Öfteren auf der Strecke. Kein Wunder: Felix' Tätigkeit ist weitgehend statisch. Nicht selten blickt er acht Stunden nonstop auf seine übergroßen Mac-Monitore. „Da bewege ich maximal den Zeigefinger der rechten Hand, um die Maustaste zu bedienen“, räumt Felix ein. Dass das dem Rücken auf Dauer nicht guttut, dürfte auf der Hand liegen.

„Verspannungen im Nacken- und unteren Rückenbereich sind geradezu symptomatisch für Büroangestellte“, weiß Thorben Bock, Gesundheitsberater bei der IKK Südwest, zu berichten. „Dauerhaftes Sitzen ist Gift für den Rücken. Das lässt sich selbst mit Sport nach Feierabend nur bedingt kompensieren.“

Auf die Matte, fertig, los!

Damit der bequeme Bürostuhl nicht irgendwann doch zur Gesundheitsfalle wird, empfiehlt es sich, rechtzeitig vorzubeugen. So analysierte der IKK-Experte in einem ersten Schritt den Arbeitsplatz von Felix, justierte Stuhlfläche, Lehne, Schreibtisch und Bildschirm nach neuesten ergonomischen Kriterien. Im weiteren Verlauf lud der IKK-Gesundheitsberater zur gemeinsamen „Matte-Stunde“ mit gezielten Dehnübungen ein, um die Gelenkbeweglichkeit zu erhöhen und eine kurzfristige Linderung von Verspannungen zu erreichen.

„Vielseitige körperliche Aktivität ist ein probates Mittel, um muskuläre Dysbalancen zu verhindern und Kreuzschmerzen vorzubeugen“, so Thorben Bock. Deswegen sorgt der Gesundheitsberater regelmäßig für entsprechende „Rücken-Action“ unter den Filmschaffenden. Die Workouts finden ganz bewusst innerhalb der Agenturräume statt. Auf diese Weise müssen die Arbeitsabläufe nur kurz unterbrochen werden. Und auch auf den digitalen Kanälen bewegt sich was: Seit Anfang April erhalten die Beschäftigten regelmäßig Bewegungsvideos der IKK Südwest, um auch in Eigenregie aktiv zu werden.

„Rückenfit am Arbeitsplatz“ ist nur eine der vielfältigen Vital-Aktionen, die Picture Colada vor anderthalb Jahren

im Schulterschluss mit der IKK Südwest auf den Weg gebracht hat. Den Kick-off bildeten ein erster Check-up und verschiedene Analysen. Im Anschluss folgte ein Vortrag zum Thema „Herz-Kreislauf-Gesundheit“ inklusive konkreter Tipps zum Training im Alltag.

BGM als „Zeichen der Wertschätzung“

Das Durchschnittsalter bei Picture Colada liegt gerade mal bei 25 Jahren. Dennoch: „Mit gesundheitlicher Prävention kann man nicht früh genug anfangen“, betont Yannick Bündgen (31), einer der beiden Agentur-Chefs. „In unserer Agentur verstehen wir uns als junge Familie, hier soll sich jeder wohlfühlen. Die BGM-Aktivitäten sehen wir daher als Zeichen der Wertschätzung gegenüber unserer jungen Crew. Natürlich profitieren wir auch als Unternehmen davon – die Rücken-Workouts sorgen für Abwechslung, fördern Motivation, Teamspirit und Kreativität, lassen die Krankenstände sinken und festigen unseren Ruf als attraktiver Arbeitgeber in der Region.“

Was Felix Zimmer angeht, so achtet der Mediengestalter neuerdings viel bewusster darauf, vor seinen Bildschirmen eine gesunde Sitzhaltung einzunehmen, regelmäßige Ausgleichsübungen einzubauen und sich auch mal kleine Bildschirm-pausen zu gönnen. Damit die Volkskrankheit Rückenschmerzen nicht irgendwann doch noch die Regie übernimmt.



Die Agentur-Chefs Yannick Bündgen (l.) und Max Molkenhain (r.) sind froh, mit der IKK Südwest einen starken Gesundheitspartner an ihrer Seite zu haben.

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





Jahresempfang der Wirtschaft in Mainz

Anlaufstelle für Arbeitgeber, Handwerk und Handelskammer – das war die IKK Südwest beim Jahresempfang der Wirtschaft im rheinland-pfälzischen Mainz. Während auf dem Podium der Rheingoldhalle Gäste aus Politik und Wirtschaft diskutierten, war die IKK Südwest zusammen mit Kooperationspartner Signal Iduna kompetenter Ansprechpartner zum Thema „Sozialversicherung“.

Zudem nutzte die IKK die Gelegenheit zum Austausch mit den Partnern aus der Region – hier die IKK-Vorstände Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling zusammen mit Stefan Korus, vorsitzender Kreishandwerksmeister der Kreishandwerkerschaft Mainz-Bingen, und dem Präsidenten der HWK Rheinhessen Hans-Jörg Friese (v. l.).

Azubi werden – NOW!

Am 10. und 11. März war es wieder so weit: Die IHK Bildungsmesse in Wiesbaden öffnete ihre Pforten für Schüler und alle, die eine Ausbildungsstelle suchen. Mit dabei: die IKK Südwest und ihr NOW-Team.

Am Stand der IKK gab es gleich mehrere Angebote. Zum einen stellte die IKK ihre eigene Ausbildung vor und zeigte, welche Aufgaben auf Sozialversicherungsfachangestellte, Kaufleute für Marketingkommunikation oder duale Studenten bei der regionalen Krankenkasse warten. Zum anderen konnten sich Jugendliche nicht nur rund um IKK NOW, unseren Online-Tarif mit Feel-Good-Faktor für junge Leute, informieren, sondern bekamen in Vorträgen Tipps, wie es mit dem Start ins Berufsleben besonders gut klappt.



Gesundes Engagement im Herzen Frankfurts

Noch mehr für die Gesundheit und das Wohlbefinden der eigenen Mitarbeiter tun? Nach einem Vortrag von Ike Schuster (3. v. l.), Projektleiter Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest, im vergangenen September war für Jessica Fecke (2. v. r.) und Michael Mauersberger vom Best Western Hotel Friedberger Warte klar: Unbedingt!

Seitdem ging es bei dem Hotel mitten im Herzen von Frankfurt Schlag auf Schlag: Schnell war der Arbeitskreis Gesundheit eingerichtet, der zusammen mit den Experten der IKK Südwest die BGM-Strategie für das Unternehmen festlegt. Inzwischen gab es nicht nur eine Mitarbeiterbefragung, sondern auch Fitchecks in Sachen Herzgesundheit und Stressbelastung. Als Nächstes stehen Coachings durch die IKK-Gesundheitsberater Stefan Napravnik (3. v. r.) und Franziska Pakulat (r.) an. Damit ist aber noch lange nicht Schluss, das Angebot rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement soll kontinuierlich ausgebaut werden – ein Prozess, den wir als IKK Südwest gerne weiter begleiten.



Fit und flexibel

Für viele, die sich im Job zu wenig bewegen, sind Fitnessstudios genau der richtige Ausgleich. Das gilt auch für das fit+fun in Kassel, wo die IKK Südwest kürzlich für einen Gesundheitstag vor Ort war. Der Fokus an diesem Tag lag auf der Flexibilität der Trainierenden, die diese bei unserem Beweglichkeitscheck überprüfen lassen konnten. Mit den Ergebnissen konnten die Probanden ihre Übungen noch besser auf die eigenen Bedürfnisse einstellen.

Besonderer Vorteil für unsere Versicherten: Mit dem Wahltarif IKK NOW und IKK Rückenstark können sie sich insgesamt bis zu 420 Euro pro Jahr rückerstatten lassen. Wie das geht? Einfach mit dem zuständigen Gesundheitsberater in Verbindung setzen.



Hier geht's zu unserer
Gesundheitsberater-Suche:



In die Zukunft investieren

Ob Gesundheitscheck, Rückenschule oder Arbeitsplatzergonomie – seit Jahren arbeitet WASGAU mit der IKK Südwest erfolgreich zusammen. Ganz zum Vorteil der rund 3.700 Beschäftigten des Unternehmens.

Am 19. April ging es mit der Veranstaltung „Gute und gesunde Arbeit – Mitarbeiter finden, binden und entwickeln“ in die nächste Runde. Dabei zeigte sich: BGM sorgt nicht nur für ein Mehr an Gesundheit, Zufriedenheit, Motivation und Leistungsbereitschaft im Unternehmen. Auch dessen Attraktivität wird dadurch wesentlich gesteigert. In Zeiten, in denen Fachpersonal in vielen Bereichen dringend gesucht wird, ist ein gesunder Betrieb nichts weniger als eine Investition in die Zukunft.



IKK Südwest informiert beim Fachverbandstag



Die IKK Südwest und den Fachverband Sanitär Heizung Klima Pfalz verbindet eine lange und erfolgreiche Zusammenarbeit. Wie auch schon in den vergangenen Jahren haben wir daher den kürzlich veranstalteten Fachverbandstag am 28. April unterstützt.

Im Saalbau in Neustadt beantwortete Bezirksleiter Frank Krämer den zahlreichen Verbandsmitgliedern und Arbeitgebern alle Fragen zum Bereich Sozialversicherung. Gesundheitsberaterin Marina Tremmel führte zudem nicht nur Gesundheitsmessungen durch, sondern informierte auch in einem Vortrag rund um das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ – insbesondere im Hinblick darauf, wie dieses auch genutzt werden kann, um dem Fachkräftemangel im Handwerk zu begegnen.

Gesunde Azubis, gesundes Unternehmen



Mit „Promote your Health“ hat die IKK Südwest ein Programm für alle Unternehmen geschaffen, die die Gesundheit ihrer Auszubildenden von Anfang an unterstützen und verbessern wollen. Verschiedene Module geben nicht nur Einblick in Themen wie „Fitness“, „Ernährung“ und „Bewegung“, sondern auch Tipps mit auf den Weg, wie sich der Alltag gesünder gestalten lässt.

Diese Gesundheitsexpertise nutzen auch die Pflegeeinrichtungen von Kessler-Handorn in Kaiserslautern. Bereits seit einigen Jahren setzt das Pflegeunternehmen auf das Azubiprogramm der IKK. 2022 ging es im Seminar „Work hard, chill hard“ beispielsweise darum, wie mit dem richtigen Umgang mit Stress mehr Power im Job erreicht werden kann. Im Mai steht nun der nächste Vortrag für die Azubis an: Bei „Come to a higher level“ dreht sich alles um Sucht und Abhängigkeiten, das Erkennen von Gefahren und den adäquaten Umgang damit.



Mehr zu „Promote your Health“:



Schnell, einfach, lecker – und gesund

Gesunde Mahlzeiten müssen nicht kompliziert sein – das wissen jetzt auch die Mitarbeiter des Marienhaus Klinikums Hetzelstift in Neustadt an der Weinstraße. Bereits seit mehr als fünf Jahren arbeitet die IKK Südwest mit dem Klinikum und dessen BGM-Beauftragten Tobias Zöll zusammen, Ende März drehte sich nun alles um gesünderes Essen am Arbeitsplatz.

Zusammen mit Gesundheitsberaterin Marina Tremmel bereiteten die Teilnehmer Frühstück, Mittagessen und Snacks für zwischendurch zu. Schnell und einfach sollte es gehen, aber natürlich musste es auch lecker sein. Kein Problem, denn in kürzester Zeit zauberten die Mitarbeiter des Klinikums kleine Mahlzeiten auf den Tisch, bei denen für jeden etwas dabei war.



Mitarbeiter finden und binden

Betriebliches Gesundheitsmanagement wird für Unternehmen immer wichtiger. Nicht nur, um Gesundheit und Wohlbefinden der eigenen Mitarbeiter zu steigern, sondern auch, um die Bindung zum eigenen Betrieb zu erhöhen.

Um diese Zusammenhänge zu verdeutlichen und zu zeigen, welche Vorteile BGM für Unternehmen hat, richtete das Wirtschaftsnetzwerk Saar zusammen mit der Kanzlei für Finanzplanung (KFP), dem TÜV NORD Bildung, der FYB-ACADEMY und der IKK Südwest die Veranstaltung „Bindung vs. Recruiting – Wo steht mein Unternehmen?“ aus.

Im Rahmen eines Expertenaustauschs stand eine Podiumsdiskussion auf dem Programm, an der für die IKK Südwest Dirk Müller, Projektleiter Gesundheitsförderung, teilnahm. Zudem beantwortete er den zahlreichen Besuchern des IKK-Infostands alle Fragen rund um die Leistungen der IKK Südwest.



Gesund vernetzt in Dudweiler



Was genau ist BGM? Was hat es mit Prävention auf sich? Und wie kann ich beides am besten in mein Unternehmen integrieren? Diese und viele weitere Fragen beantworteten die IKK Südwest und ihr Kooperationspartner, die CaraVita GmbH, bei einem Netzwerktreffen in Dudweiler.

Vor allem Vertreter von kleinen und mittleren Unternehmen trafen sich im Gesundheitspark Hirschbach in den Räumlichkeiten von CaraVita, um mehr darüber zu erfahren, wie das Betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest und die Expertise eines interdisziplinären Teams für mehr Gesundheit in ihren Betrieben sorgen können. Dabei wurden nicht nur Themenfelder wie „Bewegung“ und „Stress“ angesprochen, sondern auch der Ablauf von Projekten und deren konkrete Umsetzung: Von digital bis Präsenz, von Büro bis Baustelle war für jeden genau das Richtige dabei.

Kommunikation und Gesundheit

Bereits seit einigen Jahren arbeiten die SHS Strukturholding Saar GmbH und die IKK Südwest im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zusammen. IKK-Gesundheitsberaterin Karolin Breitbarth hat das Unternehmen dabei bei Maßnahmen wie dem Vortrag „Stress lass nach“ und Workshops zum Thema „Meal Prep“ begleitet.

Im April ging es mit dem Seminar „Gesundheitsförderliche Kommunikation“ in die nächste Runde. Hier verriet ein Experte der Eichenberg Institut GmbH den Teilnehmern, wie durch zielorientierten und professionellen Austausch im Joballtag ein produktives Arbeitsklima geschaffen werden kann. So lässt sich nicht nur das Miteinander fördern, sondern auch die Gesundheit der Mitarbeiter. Eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.



Fußballer werden herzgesund



Zusammen mit dem Saarländischen Fußballverband, dem Verein Herzgesund und Dr. med. Florian Egger vom Institut für Sport- und Präventivmedizin in Saarbrücken bietet die IKK Südwest seit einigen Jahren ein exklusives Programm für Fußballvereine an: die CardioDays. Im Rahmen dieser Tage werden saarländische Clubs vor Ort besucht, wo Aufklärungsvorträge und praktische Übungen für mehr Wissen und Sicherheit rund um das Thema „Herzgesund“ sorgen.

So auch am 16. März beim FC Wadrill: Nach zwei Vorträgen zu Herz und Kreislauf, bei denen es sowohl um allgemeine als auch fußballspezifische Informationen ging, konnten die Kicker bei Übungen zur Herz-Lungen-Wiederbelebung selbst Hand anlegen. Zudem gab es im Nachgang Gesundheitsuntersuchungen durch das Team von Dr. Egger, bei dem die Fußballer in Sachen Herzgesundheits durchgecheckt wurden.



Stark engagierte Stadtverwaltung

Eins ist sicher: Bei der Stadtverwaltung Koblenz steht Betriebliches Gesundheitsmanagement hoch im Kurs. Screenings zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Seminare aus den Bereichen Stressbewältigung und Ressourcenstärkung, ein Gesundheitsscreening, bei dem unser Aktivmobil bei den Mitarbeitern des Wertstoffhofs vor Ort war – das sind nur einige der mit der IKK Südwest umgesetzten Maßnahmen der letzten Jahre.

Dieses Engagement setzt sich auch in diesem Jahr fort: Im April fanden bereits weitere Gesundheitschecks für die Mitarbeiter statt. Als Nächstes will die Stadtverwaltung die Themen „Gesunde Ernährung“ und „Digitale Gesundheitsförderung“ angehen – was wir als Experten in Sachen BGM gerne begleiten.

Aller Anfang ist einfach

Wer noch mehr für die Gesundheit der eigenen Mitarbeiter tun will, ist bei der IKK Südwest genau an der richtigen Adresse. Unsere Experten helfen, Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Unternehmen zu verankern und einfach umzusetzen.

Auf diese Expertise setzt nun auch das „ReformGut“ in Cochem. Im April startete der Inhaber des Reformhauses Timo Retterath (l.) mit seiner Ehefrau Diana Retterath (z. v. l.) die gesunde Zusammenarbeit mit der IKK, als erste Maßnahme wurden Arbeitsplatzanalysen von unserem Kooperationspartner Gesundheitsmanagement Rhein Lahn durchgeführt. Dabei galt es, ungünstige Arbeitsbedingungen, die zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen, zu erkennen und ergonomische und gesundheitsfördernde Alternativen für die Mitarbeiter zu finden. Nach dem erfolgreichen Start sind die nächsten Maßnahmen bereits in Planung.



Mitarbeitergesundheit steht im Fokus

Gesundheits-Check-ups, Coaching-Hotline, Yoga-Kurse – an diesen und vielen weiteren Maßnahmen haben die 200 Mitarbeiter der Seniorenresidenz Humboldthöhe in Vallendar bereits teilgenommen. Denn zusammen mit der IKK Südwest hat das Unternehmen ein Paket geschnürt, das für mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei seinen Angestellten sorgt.

Auch 2023 geht es damit weiter. Vor allem das Thema „Ernährung“ steht im Fokus, wozu im Vorfeld bereits Messungen der Körperzusammensetzung durchgeführt wurden. Im weiteren Verlauf des Jahres sind nun Kurse wie „Mehr Wissen – besser essen“ geplant – das darin Gelernte wird in darauffolgenden „Meal Prep“-Workshops direkt in die Tat umgesetzt.



Mit dem Aktivmobil in Grafschaft



Vor allem für kleinere und mittelgroße Arbeitgeber hat unser Aktivmobil viele Vorteile: Nicht nur kommt es schnell und einfach vorbei, für die Unternehmen entfällt auch viel Koordinierungsarbeit im Vorfeld und der Betriebsablauf wird praktisch nicht gestört.

Davon profitierte kürzlich auch die Firma Hengsberg Security in Grafschaft im nördlichen Rheinland-Pfalz. Aktivberater Frank Brug und Bezirksleiter Jörg Liesenfeld waren vor Ort und veranstalteten einen Gesundheitstag für die Mitarbeiter des Sicherheitsunternehmens. Im Angebot hatten die IKK-Experten den Herz-Kreislauf- und den Rücken-Check, was beides sehr gut ankam: Das Aktivmobil war komplett ausgebucht. Zudem gab es kleine Tipps, wie Alltag und Job noch gesünder gestaltet werden können.

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.

