

360°

Zeigen Sie's allen!

Das neue Qualitätssiegel
Wohlfühlkultur

Immer up to date

Mit den Jahreswechselfseminaren
der IKK Südwest

„Mit Ungerechtigkeiten komme ich nicht klar“

Collien Monica Fernandes über das Tabu-Thema Fehlgeburt

INHALT



16 | TITELTHEMA

Collien Monica Fernandes

Das Multitalent vor und hinter der Kamera
über unnötige Tabus und Projekte, die das
Herz berühren

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
IKK Südwest zu Besuch bei
Boehringer Ingelheim

6 | Höchst ausgezeichnet

7 | TIME-Regel für mehr
Sicherheit

8 | Alles Wissenswerte rund
um den Jahreswechsel



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:** 64.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, Jennifer Weyland, Gerhard Kind, Thomas Wieck, Anatol Lotte, ZDF/Britta Krehl, Fionn Große, www.aufstiegskongress.de **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten die 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos. **REDAKTIONSVERMERK:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in der 360° die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

20 | Einfach hervorragend.
Hervorragend einfach.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT [BGM]

10 | Mentale Gesundheit
im Betrieb

12 | Zeigen Sie's allen!



14 | Wie Sie Grippe
& Co. ade sagen



22 | Endlich sitzfrei!

24 | „Mein wichtigstes
Bauprojekt: die eigene Gesundheit“

26 | In neun Monaten zur BGM-Expertin

AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

die Bundesregierung verschleppt weiterhin wirksame Lösungen für die strukturellen Probleme der Gesetzlichen Krankenversicherung. Dringend nötige Maßnahmen zur finanziellen Stabilisierung bleiben aus, während steigende Beitragssätze Versicherte und Wirtschaft belasten. Viele Unternehmen beklagen zudem seit Langem die zunehmende Bürokratie, die das Wachstum bremst.

Als regionale Krankenkasse in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland nehmen auch wir diese Herausforderungen deutlich wahr. Umso wichtiger ist es uns, Sie und Ihre Beschäftigten gezielt zu entlasten – als verlässlicher Gesundheitspartner, unkompliziert und zuverlässig. Wie Sie von den unbürokratischen Leistungen und Services der IKK Südwest profitieren, erfahren Sie auf den Seiten 20 und 21.

Auch in dieser Ausgabe der 360° widmen wir uns wieder verstärkt dem Thema BGM. Ein Thema, dessen Bedeutung für die Gesundheit der Mitarbeiter und als Wettbewerbsvorteil für Unternehmen immer weiter steigt. Welchen Mehrwert unser neues Qualitätssiegel Wohlfühlkultur Arbeitgebern bietet, die sich nachweislich für ein gesundes Arbeiten und positives Betriebsklima einsetzen, lesen Sie auf Seite 12/13.

Ein weiteres Thema: der gestaffelte Mutterschutz bei Fehlgeburten, der seit 1. Juni dieses Jahres betroffene Frauen unterstützt. Im Interview spricht Collien Monica Fernandes, die sich wie wir für die Gesetzesänderung starkgemacht hat, über ihr Engagement und ihr Leben abseits der Kamera.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



IKK Südwest zu Boehringer Inge



Die beiden Vörsände der IKK Südwest Daniel Schilling (l.) und Prof. Dr. Jörg Loth (3. v. l.) mit den Mitgliedern des Verwaltungsrats der IKK Südwest und Vertretern von Boehringer Ingelheim

Besuch bei lheim

Die IKK Südwest war mit ihren Gremien, dem Verwaltungsrat und dem Vorstand, zu Gast bei Boehringer Ingelheim. Im Mittelpunkt standen neben einer Werksführung ein intensiver Austausch über die aktuellen gesundheitspolitischen Entwicklungen. Ziel des Besuchs war es, ein gemeinsames Verständnis über die Weiterentwicklung der Arzneimittelversorgung sowie über innovative Kooperationsmöglichkeiten zwischen Gesetzlicher Krankenversicherung (GKV) und Industrie zu schaffen.

Nach einer spannenden Einführung in die Unternehmensgeschichte und die komplexen Prozesse der Arzneimittelentwicklung diskutierten Vertreterinnen und Vertreter der IKK Südwest mit Ralph Reimholz, Head of Therapeutic Area Cardio-Renal-Metabolism, und Dr. Marco Penske, Head Market Access & Healthcare Affairs, beide von Boehringer Ingelheim, zentrale Herausforderungen des Gesundheitssystems. Im Fokus: das AMNOG-Verfahren (kurz für Arzneimittelmarktneuordnungsgesetz), die regulatorischen Rahmenbedingungen sowie die Sicherstellung einer nachhaltigen GKV-Finanzierung.

Die Vorsitzenden des Verwaltungsrats der IKK Südwest und der Vorstand betonten: „Als gesetzliche Krankenkasse ist es unser Auftrag, Innovationen in der Arzneimittelversorgung zu ermöglichen – und zugleich die Finanzierung solidarisch und nachhaltig sicherzustellen. Der Arzneimittelstandort Deutschland muss im europäischen Vergleich wieder attraktiver werden. Dazu braucht es faire Rahmenbedingungen, die Innovation belohnen und gleichzeitig Versorgungs- und Arzneimitteltherapiesicherheit gewährleisten. Dazu gehört auch eine Modernisierung des AMNOG für den medizinischen Fortschritt. Der offene Dialog mit Boehringer Ingelheim ist ein wichtiger Schritt, um tragfähige Lösungen gemeinsam zu entwickeln. Unser Dank gilt Boehringer Ingelheim für den intensiven und sehr wertschätzenden Austausch.“

Die IKK Südwest sieht darüber hinaus Potenzial für eine stärkere Vernetzung von Krankenkassen und Industrie am Biotech-Standort Rheinland-Pfalz: „Wir brauchen neue Modelle, um die richtigen Informationen, zum Beispiel zur Verfügbarkeit von Arzneimitteln, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu haben oder um Patienten früher und besser nach Leitlinien zu behandeln. Unser Vorschlag eines regionalen Innovationsnetzwerks zwischen Krankenkassen und Pharmaindustrie kann hier einen echten Mehrwert schaffen. Entscheidend ist: Auch innovative Arzneimittel müssen möglichst schnell den GKV-Versicherten zugutekommen – und das möglichst sicher, zielgerichtet und bezahlbar.“

Die Gesprächspartner waren sich einig: Eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Arzneimitteln braucht stabile Finanzierungsstrukturen, eine gezielte Steuerung von Über- und Unterversorgung sowie eine gestärkte Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Der Austausch bot zahlreiche Impulse für eine mögliche vertiefte Zusammenarbeit in der Region – im Sinne von Innovation, Prävention und Patientenwohl.



Mehr zum Verwaltungsrat:





Zur Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Winfried Burger (Mitte) gratulierten der Verwaltungsratsvorsitzende der Arbeitgeberseite, Gerd Benz Müller (2. v. r.), die Vorstände Prof. Dr. Jörg Loth (2. v. l.) und Daniel Schilling (r.) sowie Geschäftsführer Günter Eller (l.)

Höchst ausgezeichnet

Wer sich in Deutschland in ganz besonderem Maße um politische, wirtschaftlich-soziale oder geistige Leistungen verdient macht, wird mit dem Bundesverdienstkreuz bedacht. Wie kürzlich unser Verwaltungsratsmitglied Winfried Burger.

Seit mehr als 25 Jahren Mitglied des Verwaltungsrats der IKK Südwest. Sechs Jahre Vorsitzender des IKK-Verwaltungsrats auf Arbeitgeberseite. Mitglied des Verwaltungsrats des GKV-Spitzenverbands. Mitglied in der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation. Das sind einige der beeindruckenden Positionen, die Winfried Burger im Laufe seines Lebens innehatte. Mit seinem jahrelangen Einsatz hat er so nicht nur die IKK Südwest maßgeblich mitgestaltet, sondern sich auch über die Landesgrenzen von Rheinland-Pfalz, Hessen und dem Saarland hinaus für ein starkes und solidarisches Gesundheitswesen eingesetzt.

Für diese Leistungen erhielt Burger kürzlich das Bundesverdienstkreuz, verliehen von der saarländischen Ministerpräsidentin Anke Rehlinger. Zusammen mit dem Vorsitzenden des Verwaltungsrats auf Arbeitgeberseite, Gerd

Benz Müller, IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling und Geschäftsführer Günter Eller gratulierte Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth ganz herzlich und würdigte seinen außergewöhnlichen Einsatz, mit dem er sich für das Gemeinwohl im Saarland und weit darüber hinaus verdient gemacht hat: „Winfried Burger hat mit Herzblut und Weitblick über viele Jahre hinweg Verantwortung übernommen – für die Versicherten, das Handwerk und die soziale Selbstverwaltung. Seine Stimme hatte Gewicht, sein Wort immer Substanz. Diese Auszeichnung ist mehr als verdient.“

Auch abseits seines beruflichen Engagements ist Winfried Burger seit Jahrzehnten ehrenamtlich aktiv – unter anderem als Vorsitzender des Merziger Viezfest-Organisationsausschusses, als Vorsitzender des Lions Hilfswerks Merzig, im Verein für Handel und Gewerbe und als Ausbilder von mehr als 50 jungen Menschen in seinem Fachbetrieb.

TIME-Regel für mehr Sicherheit



Mit der orangefarbenen Beleuchtung zum Welttag der Patientensicherheit am 17. September setzte die IKK Südwest ein weithin sichtbares Zeichen

Jährlich erkranken mindestens 230.000 Menschen in Deutschland an Sepsis, etwa 85.000 davon versterben. Das Netzwerk Patientensicherheit für das Saarland, 2020 auf Initiative der IKK Südwest gegründet, nutzte den Welt-Sepsis-Tag, um auf die Erkrankung hinzuweisen.

Sepsis, umgangssprachlich meist Blutvergiftung genannt, ist eine der weltweit häufigsten Erkrankungen, stirbt daran doch alle drei Sekunden ein Mensch. Trotzdem ist sie relativ unbekannt – und viel zu häufig unerkannt. Um das zu ändern, wurde die Kampagne „Deutschland erkennt Sepsis“ ins Leben gerufen. Diese Kampagne griff das Netzwerk Patientensicherheit, zusammen mit dem saarländischen Gesundheitsministerium und der Ärztekammer des Saarlandes, auf und warb zum Welt-Sepsis-Tag für mehr Aufklärung.

Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest und mit San.-Rat Dr. Josef Mischo Sprecher des Netzwerks Patientensicherheit, weiß um die Bedeutung der Kampagne: „In Anbetracht einer hohen Komplikations- und Sterblichkeitsrate ist jeder aufgerufen, sich mit dem Thema Sepsis zu befassen und die scheinbar banale Infektion nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.“

Tückischerweise beginnt Sepsis oft unauffällig, etwa mit Schüttelfrost und Fieber, ist aber ein absoluter Notfall und sollte umgehend behandelt werden. Die TIME-Regel hilft,

die Erkrankung frühzeitig zu erkennen:

- **T**emperatur: ungewöhnlich hoch oder niedrig
- **I**nfektion: sichtbare Entzündungszeichen
- **M**entale Veränderung: Verwirrung, Benommenheit
- **E**xtreames Krankheitsgefühl: starke Schwäche oder Schmerzen

„Daher mein dringender Appell: Wenn Sie diese Anzeichen bemerken, zögern Sie nicht und holen Sie Hilfe. So helfen wir nicht nur einander, sondern sorgen auch für mehr Patientensicherheit – und das ist mir ein persönliches Anliegen“, schließt Loth.



Prof. Dr. Jörg Loth,
Vorstand IKK Südwest



Alles Wissenswerte rund um den Jahreswechsel

Wir wollen, dass Sie beim Thema Sozialversicherung & Co. gut informiert und immer auf dem neuesten Stand sind. Daher bieten wir unsere kostenfreien Jahreswechselfseminare auch in diesem Jahr wieder an. Am besten gleich anmelden, es lohnt sich ...

Mindestlohn, Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), elektronischer Datenaustausch – um diese und weitere Themen geht es in unseren Seminaren „Sozialversicherung zum Jahreswechsel“. Insgesamt 14 Termine an acht Standorten, dazu zwei Livestreams, an denen Sie von überall aus teilnehmen können, stehen zur Auswahl.

Aber nicht nur in der Sozialversicherung, auch bei der Lohnsteuer und im Bereich Arbeit/Soziales halten Sie unsere Experten informiert. Darüber hinaus stellen wir unser neues Qualitätssiegel Wohlfühlkultur vor, einen echten Gamechanger, wenn es um das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung geht. Mehr dazu auf S. 12/13 in dieser Ausgabe der 360°.

Sie haben Fragen zu einzelnen Themen oder möchten Ihr Wissen vertiefen? Selbstverständlich nehmen sich unsere Fachreferenten Zeit für Sie und freuen sich auf den Austausch mit Ihnen.

Neues beim Mindestlohn und Beitragsnachweis

An dieser Stelle werfen wir bereits einen Blick auf zwei gesetzliche Neuerungen, die für Sie von Interesse sein könnten. So wird der gesetzliche Mindestlohn zum 1. Januar 2026 auf 13,90 Euro erhöht. Für den 1. Januar 2027 ist eine weitere Erhöhung auf 14,60 Euro vorgesehen. Damit steigt der Mindestlohn zunächst um 8,42 Prozent und im Folgejahr um weitere 5,04 Prozent.

Auch neu ist: Beitragsnachweise des Arbeitgebers kommen ab dem 1. Januar 2026 ohne das Rechtskreis-kennzeichen „West/Ost“ aus. Bisher war die Angabe des Rechtskreises verpflichtend, wenn der Arbeitgeber Beiträge sowohl für Beschäftigte in den alten Bundesländern (einschließlich West-Berlin) als auch für Beschäftigte in den neuen Bundesländern (einschließlich Ost-Berlin) nachzuweisen hatte. Heißt: Es mussten nach Rechtskreisen getrennte Beitragsnachweisdatensätze erstellt werden. Mit dem Jahreswechsel entfällt diese Regelung, und zwar auch für nachzuweisende Beiträge für Zeiten bis zum 31. Dezember 2025.

Die Termine unserer Jahreswechselfseminare

Frankfurt

-  Dienstag, 18. November 2025, 10 Uhr
-  Deutsche Bank Park, Otto-Fleck-Schneise 7, 60528 Frankfurt am Main

Trier

-  Donnerstag, 20. November 2025, 10 Uhr und 14 Uhr
-  WIP Wissenschaftspark Trier, Max-Planck-Str. 6, 54296 Trier

Gießen

-  Dienstag, 25. November 2025, 10 Uhr und 14 Uhr
-  AKZENT Hotel Köhler, Westanlage 33 – 35, 35390 Gießen

Hanau

-  Mittwoch, 26. November 2025, 10 Uhr
-  Hotel Plaza Hanau, Kurt-Blaum-Platz 6, 63450 Hanau

Mainz

-  Dienstag, 2. Dezember 2025, 10 Uhr und 14 Uhr
-  IKK Südwest, Isaac-Fulda-Allee 7, 55124 Mainz

Koblenz

-  Dienstag, 2. Dezember 2025, 10 Uhr und 14 Uhr
-  Kreishandwerkerschaft Mittelrhein, Hoevelstraße 19, 56073 Koblenz

Kaiserslautern

-  Donnerstag, 4. Dezember 2025, 10 Uhr und 14 Uhr
-  IKK Südwest, Brüsseler Straße 9, 67657 Kaiserslautern

Saarbrücken

-  Dienstag, 9. Dezember 2025, 10 Uhr und 14 Uhr
-  IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken

Livestream

-  Donnerstag, 11. Dezember 2025, 10 Uhr und 14 Uhr



Jetzt unter www.ikk-seminare.de
informieren und kostenfrei
anmelden:



Rechengrößen und Grenzwerte für 2026*

	EUR
Bezugsgröße	
jährlich	47.460,00
monatlich	3.955,00
Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)	
Kranken-/Pflegeversicherung	
jährlich	69.750,00
monatlich	5.812,50
allgemeine Rentenversicherung	
jährlich	101.400,00
monatlich	8.450,00
knappschaftliche Rentenversicherung	
jährlich	124.800,00
monatlich	10.400,00
Arbeitslosenversicherung	
jährlich	101.400,00
monatlich	8.450,00
Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG)	
Krankenversicherung (allgemein) – jährlich	77.400,00
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV) – jährlich	69.750,00

* Stand: 08.10.2025 (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.

Mentale Gesund



heit im Betrieb

Psychische Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, hat einen großen Stellenwert – für die betroffenen Personen selbst, aber auch als bedeutender Wirtschaftsfaktor für Unternehmen. Mit unserer brandneuen Qualifizierung zum betrieblichen Ersthelfer für mentale Gesundheit sind Sie dafür bestens aufgestellt.

P psychische Erkrankungen greifen immer weiter um sich – kein Wunder, nehmen die mentalen Belastungen im Alltag und am Arbeitsplatz in den letzten Jahren doch stetig zu. Die entsprechenden Krankheitsbilder sind eine der Hauptursachen für lange Fehlzeiten im Betrieb, die AU-Zahlen steigen seit Jahren an. Und die Auswirkungen dieser Entwicklungen auf die Wirtschaft sind enorm: Allein der direkt messbare Schaden liegt in Deutschland Schätzungen zufolge bei über 50 Milliarden Euro pro Jahr. Tendenz steigend.

Frühzeitig handeln

Um Unternehmen ein wirksames Instrument an die Hand zu geben, hat unser Kooperationspartner lebensfreude gesundheitsmanagement die neue Qualifizierung zum betrieblichen Ersthelfer für mentale Gesundheit entwickelt. Ziel ist es, Mitarbeitern und Führungskräften grundlegende Kompetenzen zur ersten Hilfe bei mentalen Problemen zu vermitteln. Es wird ein besseres Verständnis von psychischen Erkrankungen aufgebaut, was dabei hilft, Krisensituationen richtig einzuschätzen, sie in Gesprächen bestmöglich zu thematisieren und aufzufangen. So werden Betroffene bei der Bewältigung unterstützt – und, falls notwendig, zur Nutzung professioneller Hilfe ermutigt.

Die ausgebildeten Ersthelfer sind somit in der Lage, mentale Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. Lange Ausfallzeiten und hohe Folgekosten können somit effektiv vermieden werden.

Die Qualifizierung im Überblick

Die Qualifizierung umfasst zwölf Stunden, die je nach Wunsch als Online- oder Präsenzformat durchgeführt werden können. Folgende Inhalte vermittelt das Seminar:

- Rolle, Aufgaben und Grenzen betrieblicher Ersthelfer
- Grundlagen psychischer Gesundheit und häufige Störungsbilder
- Umgang mit Stress, Krisen, Trauer und Suizidalität
- Frühwarnzeichen erkennen und einordnen
- Gesprächsführung, Fürsorgegespräche und Interventionsstrategien
- Psychohygiene, Selbstschutz und Abgrenzung
- Stigmatisierung erkennen und abbauen
- Regionale Hilfsangebote kennen und vermitteln
- Förderung mentaler Gesundheit im Arbeitsalltag
- Reflexionsmethoden wie Peer- und Interventionsangebote

Ein umfassendes Skript mit ausführlichen Informationen zu den einzelnen Punkten, ergänzende Arbeitsmaterialien zur Selbstfürsorge und eine Übersicht über professionelle Angebote, die Betroffene in Anspruch nehmen können, vervollständigen das Angebot. Alle Absolventen erhalten nach erfolgreicher Teilnahme an der Qualifizierung ein Zertifikat.



Weitere Infos zur
Qualifizierung erhalten Sie
bei dem Gesundheitsexperten
in Ihrer Region:





Zeigen Sie's allen!

In Zeiten des Fach- und Arbeitskräftemangels wird es für Unternehmen immer wichtiger, gute Fachkräfte zu halten oder neue anzuwerben. Wer hier auf das Thema Mitarbeitergesundheit setzt, hat einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Erfahren Sie, wie unser neues Qualitätssiegel für betriebliche Wohlfühlkultur auch Ihnen dabei helfen kann, diesen Vorteil noch stärker für sich zu nutzen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist keine Eintagsfliege für Sie? Sie stärken die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter lieber systematisch und vor allem ganzheitlich? Das ist großartig! Nicht nur Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen danken. Denn durch den Zuwachs an Motivation und Leistungsfähigkeit Ihres Teams steigert sich auch die Produktivität Ihres Unternehmens. Ganz zu schweigen von der Kostenersparnis aufgrund reduzierter Fehlzeiten.

Ein weiterer Pluspunkt ist die positive Außenwirkung: Arbeitgeber, denen die Gesundheit ihrer Belegschaft am Herzen liegt und die dafür nachweislich etwas tun, wirken attraktiver auf potenzielle Bewerber. Und die sind heute wählerischer als je zuvor. Die deutlich besseren Karten, wenn es um das Anwerben neuer Arbeitskräfte geht, haben daher Unternehmen, die eine gesunde Work-Life-Balance unterstützen. Firmen, bei denen nicht nur die Arbeitsleistung an sich, sondern der Mensch als denkendes, fühlendes und soziales Wesen im Vordergrund steht. Stichwort: Wohlfühlkultur.

Ein Siegel sagt mehr als tausend Worte

Aber wie schaffe ich es, meine Wunsch-Mitarbeiter von morgen davon zu überzeugen, dass meine Firma genau solch ein Unternehmen ist? Geredet wird ja bekanntlich viel, wenn der Tag lang ist.

Ganz einfach: Zeigen Sie es! Nicht mit Brief, aber mit Siegel! Mit einem Qualitätssiegel, das für ein hohes Engagement in Sachen betrieblicher Gesundheit und Mitarbeiterorientierung steht. Der für alle gut sichtbare Beweis, dass bei Ihnen nicht nur „Wohlfühlkultur“ draufsteht, sondern auch „Wohlfühlkultur“ drinsteckt.

Von Experten zertifiziert

Unser neues Qualitätssiegel Wohlfühlkultur zeichnet Unternehmen aus, die ein etabliertes und fundiertes betriebliches Gesundheitsmanagement nachweisen können. Die Zertifizierung wird von uns und unseren langjährigen Partnern, der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und dem Eichenberg Institut, durchgeführt. Sie basiert auf wissenschaftlichen Standards und Methoden.

Damit ein Unternehmen das Zertifikat Wohlfühlkultur erhalten kann, müssen die folgenden Bewertungskriterien erfüllt sein:

- **Führung und Beteiligung:** Die physische, mentale und soziale Gesundheit der Mitarbeiter wird durch partizipative Strukturen und gezielte Führungskräfteentwicklung nachhaltig gestärkt.
- **Soziale Verantwortung:** Soziale Verantwortung wird als integraler Bestandteil der Unternehmenskultur gelebt und dient zur Förderung von Chancengleichheit, Inklusion und Work-Life-Balance.
- **Geschäftsprozesse:** Die Gesundheitsförderung ist ein wichtiger Bestandteil betrieblicher Prozesse zur nachhaltigen Verbesserung des Arbeitsumfelds.
- **Umsetzung der Maßnahmen:** Durch die systematische gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung und Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens wird das Wohlbefinden der Mitarbeiter dauerhaft gestärkt.
- **Ergebnismessung:** Maßnahmen der Gesundheitsförderung müssen messbare Ergebnisse in Form von objektiven und subjektiven Kennzahlen liefern sowie kontinuierlich evaluiert und weiterentwickelt werden, mit dem Ziel, das Wohlbefinden der Mitarbeiter nachhaltig zu verbessern.

Von der Planung über die Auditierung bis zur Zertifizierung – unsere Gesundheitsexperten begleiten Sie kompetent durch den gesamten Prozess. Das alles unter Beachtung der Betriebsabläufe und ohne wesentlichen Mehraufwand für Sie.

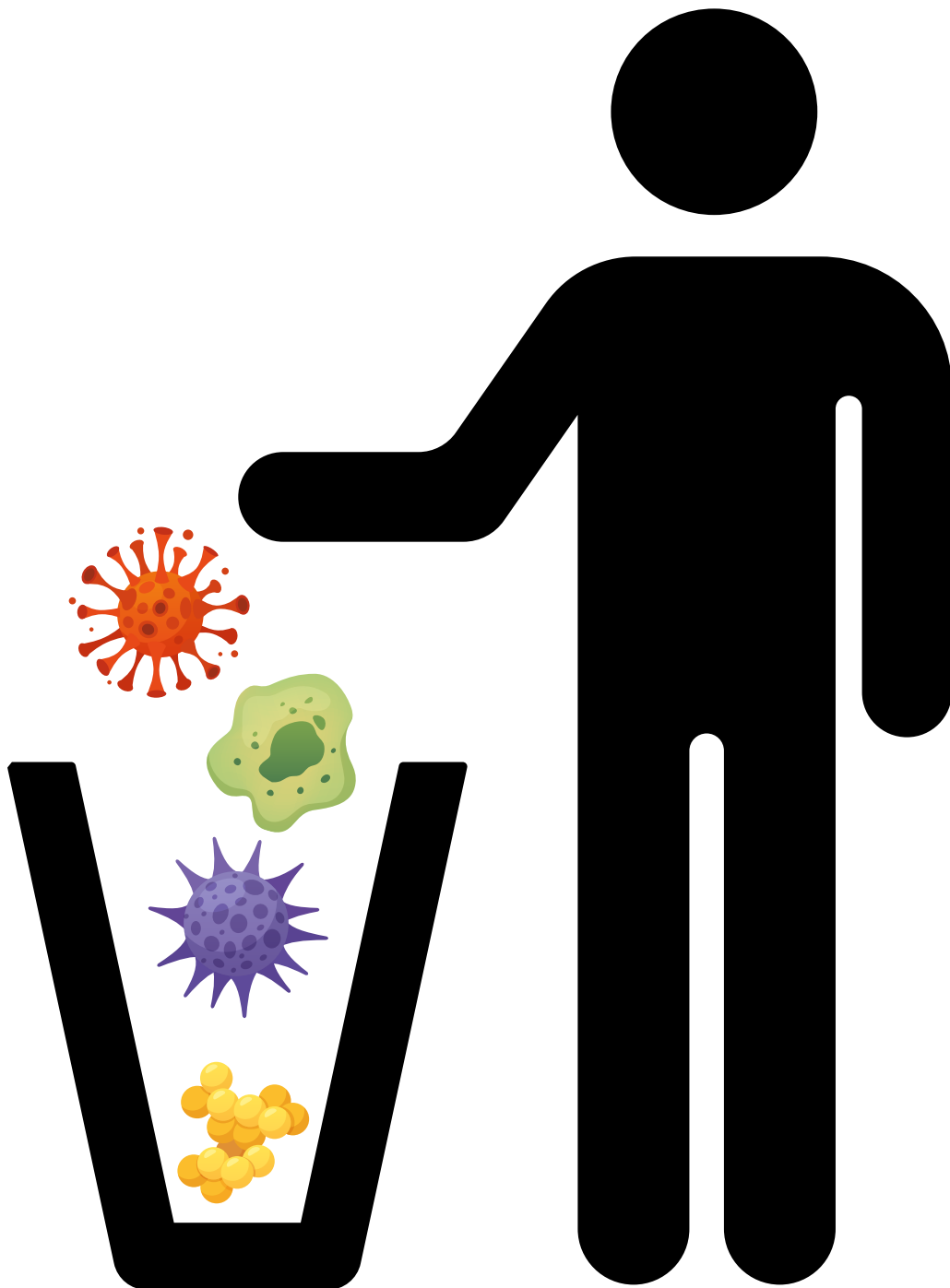
Wollen auch Sie allen zeigen, dass Sie als Arbeitgeber Verantwortung übernehmen für ein gesundes Arbeiten sowie ein vorbildliches Betriebsklima? Dann melden Sie sich bei uns. Wir zeigen Ihnen Mittel und Wege auf, wie wir dieses Ziel gemeinsam erreichen können.



Jetzt Ihren regionalen
Ansprechpartner finden und
Kontakt aufnehmen:



Wie Sie Grippe & Co. ade sagen



Herbstzeit ist Erkältungszeit. Damit Sie und Ihre Angestellten bestens gerüstet sind und Krankheits- und Ausfallzeiten möglichst gering ausfallen, haben wir einige Tipps zusammengestellt. So bringen wir Ihre Immunabwehr auf Vordermann.

Wenn die Temperaturen fallen und die Tage kürzer werden, sind wir anfälliger für Viren und Bakterien. Die Folge sind Erkältung oder Grippe – jedermann hustet, niest und schnieft. Dabei haben wir es selbst in der Hand, wie gut unser Immunsystem auf diese Zeit vorbereitet ist.

I like to move it

Bewegung ist entscheidend, wenn es um ein gutes Abwehrsystem geht. Auch wenn das Wetter schlecht ist, heißt es deshalb: Raus an die frische Luft! Ob Spaziergehen, Joggen, Wandern oder Mannschaftssport – machen Sie, was Ihnen Spaß macht. Dabei natürlich auf wind- und wetterfeste Kleidung achten.

Bewegung lässt sich auch sehr gut in den Büroalltag einbinden. Wie das geht, erfahren Sie auf Seite 22/23, direkt hier im Magazin.

Du bist, was du isst

Sie ahnen es wahrscheinlich: Am besten essen Sie viel Obst und Gemüse, gerne garniert mit Vollkornprodukten. Das versorgt nicht nur den Darm – in dem ein großer Teil unseres Immunsystems sitzt – mit notwendigen Ballaststoffen, sondern auch mit Vitaminen. Besonders wichtig sind die Vitamine A, C, D und E, die beispielsweise in Karotten, Zitrusfrüchten oder Nüssen und Mandeln enthalten sind. Bei Vitamin D lohnt sich eventuell die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels, was Sie aber mit Ihrem Arzt absprechen sollten.

Außerdem gilt: Viel trinken. Denn das sorgt für ausreichend feuchte Schleimhäute. Mit 2 bis 3 Litern Wasser oder ungesüßtem Tee am Tag sind Sie gut aufgestellt.

Schlafen Sie sich fit

Oft außer Acht gelassen, aber enorm wichtig: ausreichend Schlaf. Mindestens acht Stunden pro Nacht sollten es sein, damit der Körper sich richtig ausruhen und regenerieren kann.

In der Ruhe liegt die Abwehrkraft

Ein durchgehend hoher Stresslevel kann das Immunsystem schwächen. Daher ist es wichtig, Pausen einzubauen. Ob im Beruf oder Alltag, halten Sie bewusst inne und gönnen Sie sich kurze Auszeiten. Dabei können Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga helfen. Solche Pausen lassen sich übrigens hervorragend mit Spaziergängen oder anderen kleinen Aktivitäten kombinieren.

Keime auf Abstand halten

Viren und Bakterien lauern zwar überall, mit ein paar einfachen Verhaltensweisen können Sie den Kontakt aber minimieren. Zum einen gilt: Wenn jemand deutliche Krankheitszeichen zeigt, sollten Sie Abstand halten – 1,5 Meter ist ein guter Richtwert. Zum anderen sollten Sie sich regelmäßig die Hände waschen – insbesondere vor Mahlzeiten – und, wenn notwendig, Desinfektionsmittel benutzen.

Impfschutz prüfen

Nicht zuletzt sollten Sie darüber nachdenken, sich gegen Grippe impfen zu lassen, wenn Sie zu besonders gefährdeten Bevölkerungsgruppen gehören. Die STIKO (Ständige Impfkommission) empfiehlt die Impfung für Personen

- über 60 Jahren,
- mit bestimmten Vorerkrankungen wie Herz- oder Kreislauferkrankungen, chronischen Krankheiten der Atmungsorgane oder Diabetes,
- die in Alten- oder Pflegeheimen leben,
- die aufgrund ihres Berufs einer höheren Gefährdung unterliegen, etwa medizinisches Personal,
- und Schwangere.



Mehr zur Gripeschutzimpfung:



„Mit Ungerechti komme ich nich

Engagiert, empathisch, unbeirrbar: Collien Monica Fernandes ist als Moderatorin, Schauspielerin und Autorin bekannt. Doch abseits des Rampenlichts nutzt sie ihre Stimme auch für gesellschaftlich relevante Themen – zuletzt für eine Gesetzesänderung, die Frauen nach einer Fehlgeburt besseren Mutterschutz gewährt. Im Interview spricht sie über Tabus, Trauer, Familienpolitik – und warum sie sich nur noch Herzensprojekten widmet.

gkeiten t klar“

Collien Monica Fernandes zeigt sich – wie hier in der ZDF-Doku „Familien allein zu Haus 2 – Was bleibt?“ – von ihrer nachdenklichen Seite

Frauen, die eine Fehlgeburt erleiden, können neuerdings mit einem besseren Schutz rechnen. Auch Sie haben sich – gemeinsam mit der IKK Südwest, dem SternenEltern Saarland e. V. und weiteren Prominenten – über Monate für das neue Gesetz zum gestaffelten Mutterschutz eingesetzt. Warum liegt Ihnen dieses Thema so am Herzen?

Was mich in meiner Arbeit, auch an den Dokumentationen, antreibt, ist ein gewisser Gerechtigkeitssinn. Oder anders gesagt: Ich komme mit Ungerechtigkeiten nicht klar. Jede dritte Frau in Deutschland hat Erfahrungen mit einer Fehlgeburt. Doch trotz der physischen und psychischen Strapazen, die eine stille Geburt mit sich bringt, mussten die betroffenen Frauen vor der Gesetzesänderung bis zum sechsten Monat am Folgetag wieder zur Arbeit erscheinen. Als sei nichts gewesen. Eine zutiefst unmenschliche Situation.

Das neue Gesetz ist zweifellos ein Fortschritt. Dennoch kritisieren einige, zwei Wochen Mutterschutz seien noch immer zu wenig. Wie denken Sie darüber?

Die ursprüngliche Forderung war deutlich umfangreicher. Dennoch denke ich, dass wir eine gute Einigung erzielen konnten. Die zwei Wochen gelten nur für die Frühphase. Ab der 17. Schwangerschaftswoche gibt es sechs Wochen Mutterschutz, ab der 20. Woche acht Wochen. Ich freue mich sehr, dass die Kampagne so erfolgreich war und die Gesetzesänderung nun endlich in Kraft ist.

Warum dürfen wir als Gesellschaft das Thema Fehlgeburt nicht länger tabuisieren?

Weil es so viele betrifft – und das schreckliche Leid, das dahintersteht, dennoch kaum geteilt wird. Statistisch gesehen erleiden jede Minute 44 Frauen eine Fehlgeburt, dennoch wird kaum darüber gesprochen. Erst durch die Kampagne wurde mir bewusst, wie verbreitet das Thema auch in meinem Umfeld ist und wie viele Frauen Ähnliches durchgemacht haben.

Haben Sie in Ihrem Umfeld erlebt, wie groß der Schmerz nach einer Fehlgeburt ist?

Nicht direkt. Erst durch die Kampagne wurde das Thema präsent, und ich habe erfahren, wie sehr Familien in meinem nahen Umfeld darunter gelitten haben.



Zusammen mit der IKK Südwest und vielen weiteren Unterstützern setzte sich Collien Monica Fernandes (l.) im Rahmen der Kampagne „Leere Wiege. Volle Arbeitskraft?“ für den gestaffelten Mutterschutz ein

Was wünschen Sie betroffenen Frauen, die ein Kind verloren haben?

Ich möchte hier auch die Partner und Partnerinnen ansprechen – der psychische Schmerz betrifft sie genauso, auch wenn der körperliche nur die Gebärenden trifft. Ich wünsche ihnen Kraft, diese schwere Zeit zu überstehen, und hoffe, dass wir mit der Gesetzesänderung dazu beitragen konnten, dass nach diesem schrecklichen Erlebnis Ruhe und Zeit zur Genesung einkehren.

Wie können Medien helfen, über Sternenkinder und Trauer offener zu sprechen?

Medien haben die Möglichkeit, den Fokus auf wichtige Themen zu richten. Ich freue mich über jeden Journalisten, der diese Chance nutzt.

Wenn Sie einen Wunsch an die Familienpolitik hätten, was sollte sich noch ändern?

Da hätte ich viele. Besonders beim Thema Gewalt gegen Frauen. In Deutschland wird jede dritte Frau mindestens einmal im Leben Opfer von physischer oder sexualisierter

Gewalt. Die Zahlen steigen. Frauen haben derzeit nur drei Monate Zeit, diese Taten anzuzeigen – das halte ich für völlig unrealistisch. Bis man die Kraft findet, sich zu lösen, vergeht oft viel mehr Zeit. Diese Zeit sollte man den Frauen geben. Auch im Bereich digitaler Gewalt fehlt es an gesetzlichen Grundlagen, um sich effektiv zur Wehr zu setzen – ein Thema, das leider vor allem Frauen betrifft.

Was ist Ihr größter Wunsch, wenn Sie an Familien und Kinder in unserer Gesellschaft denken?

Ich wünsche mir, dass Kinder in einem sicheren und liebevollen Umfeld aufwachsen. Mir ist ein Satz hängen geblieben: „Je mehr Menschen eine Therapie machen, desto weniger Menschen müssen eine Therapie machen.“ Ein Schauspielkollege sagte das. Er ist in schwierigen familiären Verhältnissen aufgewachsen und hätte sich gewünscht, seine Eltern hätten eine Therapie gemacht – damit er selbst keine gebraucht hätte. Ähnlich schilderte es mir eine Freundin, deren Vater eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat. Sie muss bis heute viele ihrer Kindheits-erfahrungen therapeutisch aufarbeiten.

Sie sind eine vielseitige Persönlichkeit: Fernsehmoderatorin, Schauspielerin, Autorin. Was motiviert Sie, sich in so vielen Bereichen zu engagieren?

Ich konzentriere mich inzwischen nur noch auf Projekte und Themen, die mein Herz berühren. Danach wähle ich aus. Wenn jemandem etwas auf der Seele brennt, eine Ungerechtigkeit widerfährt oder ein Missstand auffällt, gerne über Social Media oder mein Management an mich wenden. Ich möchte meine Reichweite sinnvoll nutzen.

Seit 2021 kümmern Sie sich als Bordärztin Dr. Jessica Delgado auf dem ZDF-*Traumschiff* um das Wohl der Passagiere. Achten Sie auch privat besonders auf Ihre Gesundheit?

Leider viel zu wenig. Da ist auf jeden Fall noch Luft nach oben.

Sie sprühen stets vor Energie, beschreiben sich selbst als Workaholic. Wie schaffen Sie es, trotz vieler Dreharbeiten, so fröhlich – und nie gestresst – zu wirken? Woher nehmen Sie die Power?

Ich nehme mir Auszeiten, auch wenn das auf Social Media vielleicht nicht so wirkt. Aber wenn man auf die Daten schaut, sieht man, dass oft mehrere Tage zwischen meinen Posts liegen. In dieser Zeit bin ich offline, zu Hause bei meiner 13-jährigen Tochter – ohne Handy.

Was hilft Ihnen, den Kopf freizubekommen? Wie entspannen Sie am besten?

Ich bin eine Meisterin im Faulenzen (lacht). Im Ernst: Manchmal gibt es doch nichts Schöneres, als einfach nur dazuliegen. Dann schaue ich aus dem Fenster und lasse die Gedanken schweifen.

Sie leben seit zwei Jahren auf Mallorca. Welches Gefühl verbinden Sie mit Ihrem neuen Zuhause?

Ich mag den mallorquinischen Lifestyle. Die Menschen sind gelassener, höflicher, hilfsbereiter. In Berlin, vor allem im Straßenverkehr, herrscht oft eine gewisse Aggression – das mag ich nicht. Auf Mallorca ist der Umgang miteinander freundlicher.

In Ihrem neuen Buch *Lotti & Otto – Eine Geschichte über Jungssachen und Mädchenkram* nehmen Sie traditionelle Rollenklischees aufs Korn. Warum?

In fast allen Gutenachtbüchern meiner Tochter bringt die Mutter die Kinder ins Bett, während der Vater von der Arbeit kommt. Die Rollenbilder sind sehr eindimensional:

Mädchen sind schön, Jungs furchtlos. Mädchen haben lange Beine, Stupsnäschen, Kulleraugen. Jungen dürfen keine Schwäche zeigen. Kinder orientieren sich daran – und lernen, wie sie zu sein haben. Deshalb brauchen wir dringend mehr Rollenvielfalt im Kinderbuchregal. Das war die Idee hinter *Lotti & Otto*.

Nach so vielen Jahren in der Unterhaltungsbranche – was sind Ihre nächsten Pläne, beruflich wie privat?

Ich freue mich sehr, dass ich nun regelmäßig bei *extra 3* mitarbeiten darf und mich satirisch mit gesellschaftspolitischen Themen auseinandersetze. Das kreative Brainstorming mit Christian Ehring und der Redaktion macht großen Spaß. Es ist schön, sich so vielseitig ausprobieren zu können.

Und wann lichtet das *Traumschiff* wieder den Anker?

Ende Januar geht es wieder los. Ich freue mich schon sehr darauf. Ich finde es sehr bereichernd, durch die Dreharbeiten in anderen Ländern andere Kulturen und Lebensrealitäten kennenlernen zu dürfen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich so viel sehen darf. Reisen erweitert den Geist, öffnet den Horizont. Außerdem habe ich mittlerweile wirklich enge Freunde dort gefunden. Mit denen um die Welt reisen zu dürfen, ist surreal schön.

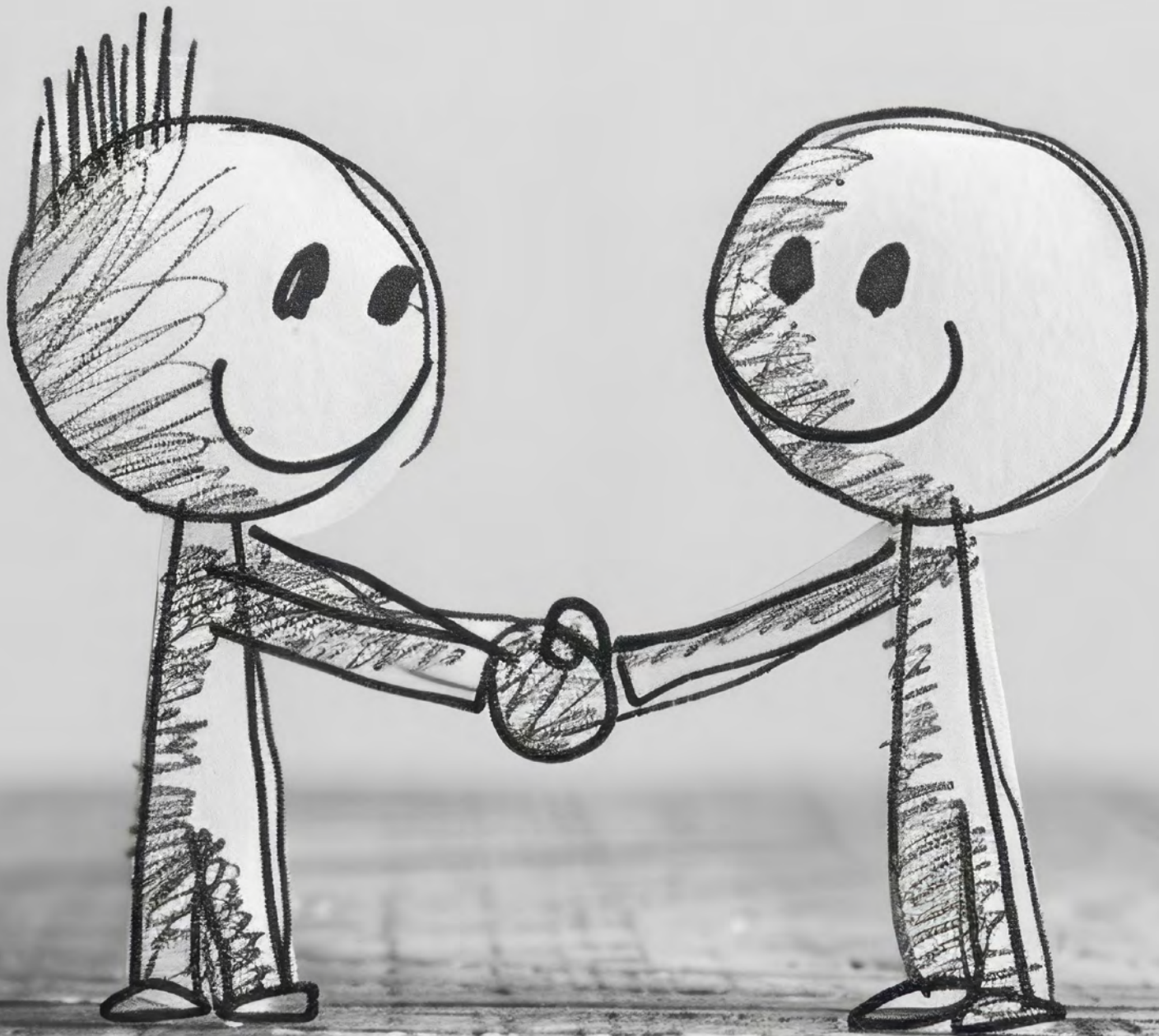
Liebe Frau Fernandes, wir danken Ihnen sehr für dieses Gespräch!

Collien Monica Fernandes (44) ist eine deutsche Moderatorin, Schauspielerin, Autorin und Produzentin mit indisch-portugiesischen Wurzeln. Die gebürtige Hamburgerin wurde zunächst durch TV-Formate wie *VIVA Interaktiv* bekannt, bevor sie sich als Schauspielerin unter anderem in der ZDF-Kultreihe *Das Traumschiff* etablierte. Seit 2024 gehört sie zudem zum Ensemble der NDR-Satiresendung *extra 3*.

Zunehmend nutzt Fernandes ihre öffentliche Präsenz für gesellschaftspolitisches Engagement: In der ZDF-Doku-reihe *No More Boys and Girls* thematisiert sie Geschlechterrollen, Gleichstellung und Bildung. Gemeinsam mit der IKK Südwest und dem SternenEltern Saarland e. V. setzte sie sich maßgeblich für eine Gesetzesänderung zum Mutterschutz nach Fehlgeburten ein.

Als Kinderbuchautorin plädiert sie mit *Lotti & Otto – Eine Geschichte über Jungssachen und Mädchenkram* für mehr Rollenvielfalt in Kinderzimmern.

**Einfach hervorragend.
Hervorragend einfach.**





Mit der IKK Südwest haben sich Ihre Mitarbeiter für die richtige Krankenkasse entschieden. Denn wir bieten ein Mehr an Leistung und Service, von dem auch Sie als Arbeitgeber unmittelbar profitieren.

Ein bisschen Bürokratie schadet nie? Wir finden: Der Wirtschaftsstandort Deutschland braucht genau das Gegenteil, um wettbewerbsfähig zu bleiben. Das spiegelt sich auch in unserem Selbstverständnis als regionaler Krankenversicherer wider, dem das Thema Prävention besonders am Herzen liegt. Unser Ansatz: Wir wollen es Ihnen und Ihren Mitarbeitern so einfach wie möglich machen, fit, gesund und motiviert zu bleiben. Damit Sie sich auf das konzentrieren können, was wirklich wichtig ist und Ihr Unternehmen weiter nach vorne bringt. Dafür setzen sich unsere Mitarbeiter Tag für Tag ein.

Ihr starker Partner in Sachen Gesundheit

Wir sind der starke Gesundheitspartner an Ihrer Seite. Wenn Sie wissen möchten, wo Ihr Unternehmen in Sachen Gesundheit steht – und wie Sie hier noch besser werden –, sind unsere BGM-Experten genau die richtigen Ansprechpartner für Sie. Sie machen sich ein Bild von der aktuellen Situation und entwickeln darauf aufbauend zusammen mit Ihnen Maßnahmen, die Zufriedenheit, Motivation und Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter noch weiter optimieren. Dieses Engagement belohnen wir zusätzlich: Für jeden bei der IKK Südwest versicherten Teilnehmer können sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer einen finanziellen Bonus im Rahmen unseres Programms IKK Jobaktiv erhalten.

Auch beim Thema betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) unterstützen unsere Gesundheitsexperten Sie gerne. Setzen Sie in Ihrem Betrieb nachhaltige und strukturierte BEM-Maßnahmen um, fördern wir auch das mit einem finanziellen Bonus.

Wenn Sie sich also für Ihre Mitarbeiter starkmachen, profitieren Sie mit dem BGM-Bonus und dem BEM-Bonus gleich doppelt.

Service, wann und wo Sie ihn brauchen

Aber nicht nur beim Thema Gesundheit, auch in Sachen Sozialversicherung können Sie auf unsere Expertise vertrauen. Ob per Mail, Telefon oder Videotelefonie – Ihr persönlicher Firmenkundenberater hat immer ein offenes Ohr und findet die für Sie passende Lösung, schnell und unkompliziert.

Und wenn Sie etwas persönlich vor Ort in Ihrem Unternehmen besprechen möchten, kommt Ihr Bezirksleiter gerne bei Ihnen vorbei. Denn: Im persönlichen Austausch lässt sich vieles noch einfacher klären. Um Ihnen die größtmögliche Flexibilität zu bieten, ist Ihr persönlicher Ansprechpartner im Außendienst auch nach Feierabend und am Wochenende für Sie da.

Sie finden das alles hervorragend? Das findet die Fachpresse auch. Und hat uns nicht nur die Qualitätssiegel „Hervorragende Gesundheitsförderung“, „Hervorragender Service“ und „Hervorragende Zusatzleistungen“ verliehen, sondern uns gleich als „TOP Krankenkasse“ ausgezeichnet. Uns freut's. Und Sie haben ja auch was davon.



Weiterempfehlen lohnt sich
auch für Sie – für jedes neue
Mitglied bedanken wir uns
bei Ihnen mit 30 Euro.





Endlich sitzfrei!

Sitzen wird immer mehr zur Epidemie, bis zu zwölf Stunden sitzen Büroangestellte am Tag. Höchste Zeit, für mehr Bewegung zu sorgen.

Sie schützt vor schweren Krankheiten, fördert das Herz-Kreislauf-System, stärkt Immunabwehr und Muskulatur und macht sogar glücklich. Die Vorteile von Bewegung sind vielfältig – und bekannt. Trotzdem bewegen sich viele Deutsche zu wenig, insbesondere wenn sie eine sitzende Bürotätigkeit ausüben. Mit unseren Tipps bringen Sie mehr Aktivität in Büroalltag und Homeoffice.

1. Der Weg ist das Ziel

Der Arbeitsweg eignet sich optimal, um bereits früh am Morgen für mehr Bewegung zu sorgen. Warum also nicht zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit? Und wenn es doch nicht ohne Bus, Bahn oder Auto geht: Steigen Sie einfach eine Station früher aus oder parken Sie etwas weiter von der Arbeitsstelle entfernt.

2. Mittagspause = Bewegungspause

Nutzen Sie die Mittagspause, um kleine Bewegungseinheiten in Ihren Tag zu integrieren. Einen Spaziergang zum Beispiel. Oder Dehn- und Kräftigungsübungen, die sie einfach und ohne Hilfsmittel durchführen können. Schöner und motivierender wird es, wenn Sie das zusammen mit Ihren Kollegen machen – in der Gruppe liegt die Stärke.

3. Treppauf, treppab

Tipp drei ist so wirkungsvoll wie einfach: Nutzen Sie die Treppen anstatt des Aufzugs. Mit diesen „Mini-Einheiten“ bringen Sie Herz-Kreislauf-System und Muskulatur auf Trab.

4. Öfter mal die Haltung wechseln

Anstatt durchgehend zu sitzen, sollten Sie versuchen, zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen abzuwechseln. Für das Arbeiten im Stehen ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder ein Schreibtischaufsatz ideal. Und vielleicht lassen sich Telefonate ja erledigen, während Sie im Büro umhergehen?

5. Sitzend bewegen

Auch wenn Sie viel sitzen, muss das nicht heißen, dass Sie dabei auf Bewegung verzichten sollten. Wechseln Sie vielmehr öfter mal die Sitzposition – Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Die – optimale – aufrechte Sitzposition können Sie abwechseln mit Haltungen, bei denen Sie den Oberkörper leicht nach vorn oder hinten kippen.

6. Walk and Talk

Wir alle kennen Besprechungen, die in stickigen Meetingräumen stattfinden. Warum aber nicht die Gelegenheit nutzen und mit Bewegung verbinden? Gehen Sie raus und halten Sie Ihre Besprechungen bei einem Spaziergang durch den Park ab.

7. Kollegen-Sport

Gibt es in Ihrem Betrieb schon Betriebssportgruppen? Sie sind der perfekte Anreiz, um sich im Kollegenkreis mehr zu bewegen. Von Laufgruppen über Fußball oder Squash bis hin zu Tanzen ist alles denkbar. Und wenn es noch keine gibt: Wie wäre es, wenn Sie eine gründen?

8. Heute schon Gesundheit gemanagt?

Der Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen versorgt Sie nicht nur mit immer neuen Ideen, wie Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Unsere Gesundheitsberater und



Kooperationspartner führen auch gern Aktivprogramme in Ihrem Unternehmen durch – online oder in Präsenz vor Ort. Kommen Sie einfach auf uns zu und lassen sich umfassend beraten.



Anregungen für ein Mehr an Bewegung in Ihrem (Büro-)Alltag finden Sie in unseren Seminaren:





Niemals planlos und immer gut drauf: Architektin Bianca Peter-Matthiae mit Geschäftsführung und Kollegen auf einer Baustelle

„Mein wichtigstes Bauprojekt: die eigene Gesundheit“

Wer in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, investiert in die Zukunft seines Unternehmens. Das hat auch die Bott Bau Unternehmensgruppe im rheinland-pfälzischen Guldental erkannt. Die Firmengruppe und ihre Belegschaft profitieren gleich mehrfach von der Zusammenarbeit mit der IKK Südwest im betrieblichen Gesundheitsmanagement. 360° war vor Ort und hat mit der Geschäftsführung und Mitarbeiterin Bianca Peter-Matthiae gesprochen.

Wohnhäuser entwerfen, Energiekonzepte entwickeln, Gewerke koordinieren, Bauherren beraten – Bianca Peter-Matthiae ist mit Leidenschaft Architektin. „Ich liebe die Kreativität in meinem Beruf und das tolle Miteinander im Team“, erzählt die 34-Jährige. „Eigentlich habe ich meinen Traumjob gefunden.“ Eigentlich. Wären da nicht die oftmals langen Schreibtischzeiten am PC – stets hochkonzentriert, selten unterbrochen durch aktivierende oder erholsame Pausen – und der ständige Termindruck.

Stress, mangelnde Bewegung, eine unausgewogene Ernährung. All das blieb nicht ohne Folgen. „Mein Rücken schmerzte, der Nacken war verspannt, die Augen trännten. Obendrein litt ich regelmäßig unter Migräne – und war nach Feierabend oft wie gerädert“, erinnert sich Bianca.

Derlei Beschwerden sind symptomatisch. „Rund 15 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten täglich am Bildschirm“, weiß IKK-Gesundheitsberater Elias Woll. Umso wichtiger sei es, dass Firmenchefs die Arbeitswelten

möglichst gesund gestalten. Wie im Fall der Bott Bau Unternehmensgruppe nahe Bad Kreuznach, 30 Beschäftigte, familiengeführt in siebter Generation, gegründet 1842. Vor zwei Jahren startete die Unternehmensgruppe gemeinsam mit der IKK Südwest ein umfassendes BGM-Programm für alle Mitarbeitenden – vom Baggerführer bis zum Maurer, vom Ingenieur bis zur Architektin.

Prävention mit System

Zum Auftakt des Programms luden die IKK-Experten zum körperlichen Check-up mittels Cardio-Scan. Dabei konnte der individuelle Stressindex analysiert und erste Rückschlüsse auf den aktuellen Ist-Zustand gezogen werden. Im nächsten Schritt folgten gezielte Vital-Aktionen: Progressive Muskelentspannung und Impulse zum Thema Aktive Mittagspause.

Ebenfalls auf dem Programm standen Besuche des IKK Aktivmobils auf den Baustellen, eine Kooperation mit einem externen Fitnessstudio und einer Physiotherapeutin sowie Tipps zu den Themen Wirbelsäule, Fußgesundheit und Vitale Ernährung. Parallel wurden im Innendienst die Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch optimiert.

IKK Jobaktiv – so heißt das Programm zum betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK Südwest, welches sich an Firmen aller Größen und Branchen richtet, vom kleinen Handwerksbetrieb bis zum Großunternehmen mit 1.000 Mitarbeitern. „Dabei greifen wir auf unser bewährtes Erfolgs-ABC – Analyse, Beratung, Coaching – zurück, mit dem wir bereits seit Jahren in den Unternehmen der Region erfolgreich unterwegs sind“, erklärt Elias Woll.



BGM lohnt sich – für alle Seiten

Tatsächlich erfreut sich betriebliches Gesundheitsmanagement stetig wachsender Akzeptanz. Voraussetzung ist jedoch, dass die Angebote von Arbeitgeberseite nicht nur gut gemeint, sondern gut gemacht sind. Studien belegen: Unkoordinierte Einzelaktionen und Schnellschüsse sind weit weniger nachhaltig als professionell geplante, gut strukturierte Präventionsprogramme.

Genau das beherzigt die Bott Bau Unternehmensgruppe. „Wir setzen bewusst auf eine Gesundheitskultur, die langfristig wirkt – zum Wohle unserer Beschäftigten“, erklärt die dortige Projektverantwortliche Sandra Ludwig und betont: „Von den positiven Effekten profitieren auch wir als Geschäftsführung. Das Betriebsklima verbessert sich, die Mitarbeiter entwickeln ein neues Bewusstsein für die eigene Gesundheit, sind leistungsfähiger, motivierter und seltener krank. Überdies positionieren wir uns noch stärker als fürsorgender und attraktiver Arbeitgeber.“ 2024 wurde die Unternehmensgruppe für dieses Engagement bereits mit dem 2. Platz beim Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks ausgezeichnet.

Bonus für besonderes Engagement

Solch vorbildliches Verhalten ist der IKK Südwest bares Geld wert. So fördert die Krankenkasse das Engagement der Bott Bau Unternehmensgruppe allein in diesem Jahr mit einem Jobaktiv-Bonus in Höhe von 3.000 Euro. Ein Betrag, den die Unternehmensgruppe sogleich in aktive Pausenräume und ergonomische Arbeitsplätze investiert hat. Überdies erhält jeder IKK-versicherte Beschäftigte, der an den Maßnahmen teilnimmt, einen Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten über 150 Euro.

Aber nicht nur im Bereich BGM, auch im BEM – kurz für: betriebliches Eingliederungsmanagement – zeigt sich die Bott Bau Unternehmensgruppe besonders engagiert und unterstützt Mitarbeiter im Krankheitsfall gezielt. Auch dafür gibt es einen finanziellen Bonus von der IKK Südwest.

Und Bianca Peter-Matthiae? Sie achtet heute verstärkt auf leichte, vitaminreiche Kost, gönnt sich regelmäßig entspannende Pausen, profitiert von ihrem ergonomisch optimierten Arbeitsplatz und nutzt die Mittagszeit für aktive Spaziergänge durch die nahe gelegenen Weinberge. Mit Erfolg: „Seit ich die Tipps und Impulse des Jobaktiv-Programms beherzige, habe ich viel mehr Energie, bin aktiver und beweglicher. Selbst die Kopfschmerzen sind weg.“

Fitnessübungen im Büro: IKK-Gesundheitsberater Elias Woll mit Sandra Ludwig, BGM-Verantwortliche bei der Bott Bau Unternehmensgruppe

In neun Monaten zur BGM-Expertin

Im Rahmen des Projekts PARvita hat sich Debora Wagner, Gruppenleiterin in der Werkstatt für Menschen mit Handicap, zur Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement qualifiziert – und bringt seither frischen Schwung in die reha gmbh.



reha-Geschäftsführer Rüdiger Clemens, Gruppenleiterin in der Werkstatt für Menschen mit Handicap Debora Wagner [l.] und IKK-Gesundheitsberaterin Ricarda Jung wissen: BGM lohnt sich immer

Debora Wagner sprüht vor Energie. Regelmäßig geht die 39-jährige Saarländerin mit ihren Kindern durch Wald und Feld spazieren. Oder bringt sich beim Work-out im Fitnessstudio ins Schwitzen. Ob Pilates oder Yoga, ihr Motto lautet stets: „Hauptsache Bewegung!“ Auch eine ausgewogene, vitalreiche Ernährung ist ihr wichtig. „Von Fertiggerichten lasse ich die Finger. Ich kaufe lieber frische, vitaminreiche Bio-Lebensmittel“, betont die Mutter von zwei Töchtern.

Doch Debora Wagner fühlt sich nicht nur für die familien-eigene Gesundheit verantwortlich. Auch das Wohlbefinden der 1.000 Beschäftigten der reha gmbh liegt ihr am Herzen. Das Unternehmen betreibt saarlandweit eine Druckerei, Lager- und Logistikzentren, Einrichtungen für ambulantes und stationäres Wohnen, Kreativwerkstätten, Lettershops und Lebensmittelläden. Die Betriebe gelten zugleich als Paradebeispiel für gelebte Inklusion. Seit mehr als 50 Jahren arbeiten hier Menschen mit und ohne Behinderung Hand in Hand. All diesen Beschäftigten – ob mit oder ohne körperliche Einschränkungen – soll ein gesundes Arbeitsumfeld garantiert werden.

Dieser Mission hat sich auch Debora Wagner verschrieben und sich kürzlich zur Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) ausbilden lassen. Seit 15 Jahren arbeitet sie bei der reha gmbh, vertritt als Vorsitzende des Betriebsrates auch die Interessen der Belegschaft. Ihr Weg zur BGM-Expertin war intensiv. Neun Monate drückte sie hierfür die Schulbank, mal in Präsenz an der Hochschule für Prävention und Gesundheit am Saarbrücker Uni-Campus, mal online im Fernunterricht. Schritt für Schritt – auch im Rahmen praxisnaher Workshops – erlernte sie hier, wie sich BGM-Systeme im Betrieb erfolgreich und nachhaltig verankern lassen. „Die Seminare haben großen Spaß gemacht und viele Erkenntnisse gebracht“, berichtet die frischgebackene BGM-Fachkraft.

Ein innovatives Projekt mit Strahlkraft

Debora Wagners Qualifizierung basiert auf dem innovativen Projekt „PARvita – Für eine gesundheitsfördernde Arbeitswelt im Paritätischen“ – ein Konzept, das von der Paritätischen Akademie Süd gemeinsam mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsförderung sowie weiteren renommierten Partnern entwickelt und auf den Weg gebracht wurde. Nach der ersten Projektphase konnten bereits 145 BGM-Fachkräfte ihr IHK-Zertifikat in Empfang nehmen, bis 2027 sollen in der zweiten Projektphase von PARvita weitere BGM-Fachkräfte qualifiziert werden.

Die IKK Südwest unterstützt die Initiative seit Projektbeginn mit hohem Aufwand. Und setzt damit wertvolle Impulse für die Gesundheitsförderung im sozialen Sektor. Einer Branche, in der gesundes Personal mehr denn je gebraucht wird.

Mitarbeitergesundheit hat höchste Priorität

Und in der reha gmbh Saarbrücken? Dort genießt das Thema Mitarbeitergesundheit mittlerweile höchste Priorität. Ein erstes sichtbares Zeichen war die Gesundheitswoche im Mai 2025: Smoothie-Stände, Bewegungsübungen in den Pausen, Achtsamkeitskurse, Vorträge, Massagen, Lauftreffs, Koordinations-Checks und gesunde Alternativen zum Essen in der Kantine machten Gesundheit konkret erlebbar – und wurden im inklusiven Umfeld von allen Beschäftigten mit großer Offenheit angenommen. Was die Firmenleitung wiederum besonders freut: „Gesunde, motivierte Mitarbeiter bilden das Fundament unserer Betriebe“, so reha-Geschäftsführer Rüdiger Clemens. „Daher richten wir unser Augenmerk gezielt auf das Wohlergehen unserer Belegschaft. BGM ist hierzu ein wirksames und vor allem nachhaltiges Instrument, um Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen. Zugleich stärken wir so die Gesundheitspotenziale unserer Mitarbeiter und sorgen für ein gutes Betriebsklima.“

Debora Wagners Geschichte zeigt exemplarisch, wie moderne Unternehmen den Herausforderungen unserer Zeit begegnen können. In einer Arbeitswelt, die von Fachkräftemangel, hohen Krankenständen und steigenden Belastungen geprägt ist, wird betriebliches Gesundheitsmanagement vom Nice-to-have zum absoluten Muss.

Das inklusive Umfeld der reha gmbh macht deutlich: Gesundheitsförderung funktioniert für alle – unabhängig von körperlichen Einschränkungen oder Behinderungen. Ein Vorbild, das Schule machen könnte. Dort möchte die Geschäftsleitung auch weiterhin für gesunde Impulse sorgen – gemeinsam mit ihrer neuen BGM-Fachkraft. „Wir unterstützen Frau Wagner sehr“, so Clemens. „Mit ihrem Elan und ihrer Kreativität legt sie die Grundlagen für ein nachhaltiges BGM in unserem Unternehmen.“

Debora Wagner hat bewiesen: Mit der richtigen Ausbildung und viel Engagement kann jeder zum Gesundheitsbotschafter werden – und dabei eine ganze Belegschaft zum Besseren verändern.

KIKS UP – Kinder spielend stärken

Spielerisch den Umgang mit Gesundheitsthemen lernen – das ist das Ziel des Vereins KIKS UP, der mit seinen KLASSE-Programmen Bewegungsförderung und Ernährungsbildung in Kitas und Schulen bringt. Seit Anfang dieses Jahres ist die IKK Südwest Kooperationspartner und unterstützt das bundesweit einzigartige Projekt, das seit 2004 Leben verändert.

Ende Oktober fand der jährliche Qualitätszirkel im hessischen Bad Nauheim statt – ein Treffen aller Trainer, bei dem vor allem der fachliche Austausch um die neuesten Erkenntnisse zu Themen wie Lernen, Pädagogik, Sucht, Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt stand. Auch unsere Gesundheitsexperten waren vor Ort, um sich unter anderem mit Guido Glück, dem ersten Vorsitzenden von KIKS UP, auszutauschen. Und natürlich das 20-jährige Jubiläum des Vereins zu feiern – wir freuen uns auf die gemeinsame Zukunft.



In Sachen Fitness gut beraten

Das INJOY Gym and Swim in Gießen bietet seinen Mitgliedern nicht nur eine Vielzahl zertifizierter Kurse, sondern auch die Möglichkeit, das nahegelegene Schwimmbad zu nutzen und dort ganz ohne Geräte zu trainieren. Besonders zeichnet das Studio aber sein familiäres Ambiente aus – ein Pluspunkt, den die Sportler sehr zu schätzen wissen.

Für uns als Krankenkasse aus der Region, die mit ihrer Nähe zu den Menschen punktet, der ideale Kooperationspartner. Einmal im Monat bietet die IKK Südwest vor Ort eine Beratung rund um Gesundheitsthemen und Programme wie IKK Rückenstark an, die auch direkt im Studio umgesetzt werden können. Außerdem veranstalten wir immer wieder Events und Aktionstage, den nächsten am 17. November. Sein Motto: Keine Kilos den Keksen.

Von drauß', vom Pfälzerwalde ...

Möchten Sie kurz vor Weihnachten und Jahreswechsel noch mal die Wanderstiefel schnüren und den Pfälzerwald erkunden? Dann sind Sie bei der KultTour Wanderung am 7. Dezember genau richtig. Los geht es diesmal am Parkplatz Forsthaus Rotsteig beim Kurpfalzpark, Ziel ist mit dem fünf Kilometer entfernten Waldhaus Lambertskreuz das älteste Haus des Pfälzerwald-Vereins.

Auf die Wanderer wartet dort ein bunter Weihnachtsmarkt mit Dampfnudeln, Flammkuchen, Glühwein, Germknödeln und noch vielem mehr. Das abschließende Highlight: Auf dem Rückweg nach Einbruch der Dunkelheit erleuchten Taschen- und Stirnlampen den Weg durch den winterlichen Wald.



Wer Lust bekommen hat mitzuwandern, kann sich hier zur KultTour Wanderung anmelden:



Zwei Tage Gesundheit pur



Wer sich über die neuesten Trends in Sachen Training, Gesundheit, Ernährung und Coaching informieren wollte, war beim Mannheimer Aufstiegskongress Mitte Oktober genau richtig. Als Krankenkasse aus der Region setzen wir bereits seit Jahren auf Prävention und Gesundheitsförderung – mit dieser Expertise waren wir der perfekte Ansprechpartner bei einem der bedeutendsten Treffen der Gesundheitsbranche in Deutschland.

An unserem Infostand konnten sich die zahlreichen Besucher an zwei Tagen nicht nur von unseren Gesundheitsprofis beraten lassen, sondern auch gleich zeigen, was in ihnen steckt: Beim Sitzkickern kam nicht nur eine Menge Spaß auf, die sportliche Betätigung war auch Aufhänger für jede Menge interessanter Gespräche – aus denen wir viele Impulse und Ideen mitgenommen haben.

Dem Stress ein Schnippchen schlagen



Mitarbeiter aus der Verwaltung und vom Bauhof der Stadt Friedrichsthal waren Ende September zusammengekommen, um an der neuesten Gesundheitsmaßnahme der IKK Südwest teilzunehmen: dem Stresspilot. Mittels einfacher Messungen – ein Clip am Ohr reicht aus – wurden unter anderem die Herzgesundheit und die Fähigkeit, Stress zu regulieren, festgestellt. Und im Anschluss daran Tipps für Mitarbeiter und Unternehmen erarbeitet.

Die Zusammenarbeit findet großen Anklang, sodass bereits eine Ausweitung mit Seminaren zu verschiedenen Gesundheitsthemen geplant ist. Außerdem soll der Stresspilot auch in den Kindergärten der Stadt durchgeführt werden. Wir freuen uns!

Deutschland feiert – im Saarland

Mehrere hunderttausend Besucher durfte die saarländische Landeshauptstadt Saarbrücken im Rahmen der bundesweiten Feierlichkeiten zum Tag der Deutschen Einheit begrüßen. Unter dem Motto „Zukunft durch Wandel“ präsentierten sich nicht nur die Bundesländer, auch eine große Vielfalt an Ausstellern machte die Innenstadt mit ihren Informations- und Mitmachangeboten zur echten Festmeile.

Auch die IKK Südwest war mit einem großen Stand vor Ort und machte unter anderem auf das Thema Herzgesundheit aufmerksam. Ein echter Besuchermagnet und nahezu

durchgehend ausgebucht war die durch Muskelkraft angetriebene Carrera-Bahn, die auch das Herz beansprucht. Passend dazu konnten Interessierte ein begehbares Herzmodell erkunden und einen Herz-Kreislauf-Check in unserem IKK Aktivmobil vornehmen lassen.

Besonders freuten uns die Gespräche mit Gesundheitsminister Dr. Magnus Jung und vielen Abgeordneten und Würdenträgern, die sich sehr interessiert zeigten an unserem Einsatz für Prävention und Organspende.





Fit für die Zukunft

Seit fast 200 Jahren steht die RHODIUS Mineralquellen und Getränke GmbH & Co. KG für Erfahrung und Innovation in der Vordereifel. Seit Beginn dieses Jahres hat das Unternehmen zusammen mit der IKK Südwest neue Wege in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement eingeschlagen. Bereits mehrfach war unser Kompetenzteam mit

dem IKK Aktivmobil vor Ort und führte Herz-Kreislauf-Checks durch, als Nächstes stehen Koordinationstests auf dem Programm. Auf Basis der Ergebnisse entwickeln wir gemeinsam weitere Maßnahmen – mit dem klaren Ziel, das Wohlbefinden der mehr als 370 Mitarbeiter nachhaltig zu stärken.



Heute schon gescreent?

Stress hat viele Facetten. Genauso können unsere Reaktionen auf mögliche Stressoren höchst unterschiedlich ausfallen. Was dem einen sofort den Puls in die Höhe treibt, lässt den anderen womöglich kalt.

Herauszufinden, wie es um das eigene Stresserleben bestellt ist, und Strategien zu entwickeln, mit stressigen Situationen adäquat umzugehen, darum ging es beim Screening-Tag der IKK Südwest in den Räumlichkeiten der Kreishandwerkerschaft Trier-Saarburg. Hier ließen sich Beschäftigte ihrer Mitgliedsbetriebe von IKK-Gesundheitsberaterin Tanja Plattes (r.) systematisch durchchecken. Und erhielten im Anschluss wertvolle Tipps für ein noch besseres Stressmanagement.

Aufgrund der durchweg positiven Resonanz sind bereits weitere Termine im neuen Jahr geplant.



Seminare Sozialversicherung 2025/26

Auch in diesem Jahr informieren wir Sie wieder in kostenfreien Seminaren für Arbeitgeber und Steuerberater über aktuelle Änderungen und Entwicklungen in der Sozialversicherung.



Jetzt anmelden!

www.ikk-seminare.de

ikk
Südwest

JOBaktiv
Gesund arbeiten