

360°

Gesund führen – auch auf Distanz

Tipps für den digitalen
Arbeitsalltag

Mehr als nur ein Gefühl

Mentale Gesundheit
messbar machen

„Demenz darf kein Tabuthema sein“

Andrea Sawatzki über die Erkrankung,
die Millionen Deutsche betrifft

INHALT

16 TITELTHEMA

Andrea Sawatzki

Die Schauspielerin und Autorin spricht im Interview offen über ihre durch Demenz geprägte Kindheit



SERVICE

4 „Echte Entlastung geht anders“

6 Große Verdienste

6 45 Jahre Ehrenamt

7 Minijobs:
Das ist neu in 2026



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 Nenzo, Lena Schilz • 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, Jennifer Weyland, Valeria Mitelman, Paul Müller, Artur Lik, Piper Verlag GmbH, Shutterstock, iStock, AdobeStock, Stocksy **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 Lauf, Firma, lauf!

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

8 Mehr als
nur ein Gefühl



10 Besser binden
Neue Netzwerkveranstaltung
zum Thema BEM

12 Bereit für
den Absprung?
Seminare, die
gesunde Ernährung
schmackhaft machen



14 Gesund führen –
auch auf Distanz

22 Stressfreier urlauben



24 Betriebsklima:
Ausgezeichnet!
Ein Qualitätssiegel, das den
Unterschied macht

26 Pflegekräfte stärken –
Mehrwerte schaffen

AUS DER REGION

28 Aktivitäten und
Aktionen –
unsere Highlights

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder einmal will eine Bundesregierung das Gesundheitssystem reformieren, wieder einmal liegt ein Kabinettsentwurf vor. Zwar finden sich einzelne positive Faktoren unter den geplanten Maßnahmen, insgesamt lautet das Urteil aber: Ziel verfehlt. Statt die Versicherten und Betriebe finanziell zu entlasten, plant der Bund, sich selbst zu entlasten. Warum der Gesetzesentwurf die Finanzierungsprobleme der gesetzlichen Krankenversicherung zusätzlich verschärft, lesen Sie auf den nächsten beiden Seiten.

Gerade in solchen Zeiten ist es besonders wichtig, dass Sie sich auf Ihre IKK Südwest verlassen können. Wir sind und bleiben der starke Partner an Ihrer Seite, und das nicht nur bei Fragen rund um die Sozialversicherung, sondern vor allem bei den Themen Prävention und Mitarbeitergesundheit.

Das beste Beispiel dafür: unser regionales Engagement im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Diesmal waren unsere Gesundheitsexperten beim Deutschen Roten Kreuz in Koblenz und der Wohnbaugesellschaft Wiesbaden vor Ort. Auf den Seiten 24 bis 27 erfahren Sie alles über professionelles und effektives BGM, begleitet durch unsere Expertenteams.

Über ein gesellschaftlich wichtiges Thema hat unser Redaktionsteam mit Andrea Sawatzki gesprochen. Im Interview lässt uns die bekannte Schauspielerinnen und Autorin an ihren Erfahrungen mit einem demenzkranken Vater teilhaben. Als Schirmherrin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft wirbt sie für einen offenen Umgang mit der Erkrankung und setzt sich in besonderem Maße für Betroffene und deren Angehörige ein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





„Echte Entlastung geht anders“

Von einem „ausgewogenen“ Reformpaket spricht Bundesgesundheitsministerin Nina Warken, als sie vor rund vier Wochen den Kabinettsentwurf des GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetzes der Öffentlichkeit präsentiert. Für eine nachhaltige Stabilität der Kassenfinanzen sei es „wichtig, dass alle einen Beitrag leisten“. Für den Verwaltungsrat der IKK Südwest aber ist auf den ersten Blick klar: „Das ist reine Augenwischerei!“

Es ist einfache Mathematik: Wer mehr ausgibt, als er einnimmt, hat irgendwann ein Finanzproblem. Für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) gilt das nicht erst seit gestern – über Jahre ist das Ungleichgewicht zwischen Einnahmen und Ausgaben immer weiter angestiegen. Mit fatalen Folgen für die Beitragszahler, Stichwort Beitragsspirale.

Um dieser Entwicklung ein Ende zu setzen, hatte die von Warken eingesetzte Finanzkommission Gesundheit insgesamt 66 Reformvorschläge erarbeitet und diese Ende März vorgestellt. Das erklärte Ziel der Expertenempfehlungen: eine nachhaltige Stabilisierung der Beitragssätze ab 2027.

„Es ist kurz vor zwölf!“

Auf die dringende Notwendigkeit einer tiefgreifenden Finanzreform weisen die gesetzlichen Krankenkassen schon seit Langem hin. „Es ist kurz vor zwölf!“, mahnt Ralf Reinstädtler, Vorsitzender des Verwaltungsrats der IKK Südwest auf Versichertenseite. „Die exorbitanten Ausgabensteigerungen, die die GKV in den letzten Jahren erlebt hat, müssen ein Ende haben.“ Insbesondere der zunehmenden Mehrbelastung durch steigende Beiträge müsse jetzt endlich ein Riegel vorgeschoben werden, ergänzt Gerd Benz Müller, Verwaltungsratsvorsitzender auf Arbeitgeberseite.



Ralf Reinstädtler

Daher begrüßen beide den im Kabinettsentwurf enthaltenen Fokus auf eine einnahmenorientierte Ausgabenpolitik. „Es ist gut und richtig, dass die Vergütungen in den verschiedenen Leistungsbereichen nicht stärker steigen sollen als die Einkommen der Versicherten.“ Zur angestrebten Eindämmung der Ausgabendynamik gehöre zudem die konsequente Bekämpfung von Missbrauch und Abrechnungsbetrug im Gesundheitswesen, um die Mittel der Beitragszahler zu schützen und deren zweckgemäße Verwendung sicherzustellen.



Gerd Benz Müller

Ebenfalls als positiv bewerten Reinstädtler und Benz Müller die geplante Abgabe auf zuckergesüßte Getränke ab 2028. Diese könne helfen, den Konsum zu reduzieren und damit ernährungsbedingte Erkrankungen wie Adipositas

und Typ-2-Diabetes zu vermeiden. Die Verwaltungsratsvorsitzenden verweisen in diesem Zusammenhang auf das bereits länger bestehende Engagement der IKK Südwest zur Entwicklung von Zuckerzertifikaten.

„Der Bund drückt sich wieder einmal vor seiner Verantwortung“

Eindeutig kritisch sehen Reinstädtler und Benz Müller jedoch die vorgesehene Beteiligung des Bundes an den Kosten für die Gesundheitsversorgung von Grundsicherungsempfängern. Hier soll ab 2027 schrittweise mehr Geld an die GKV fließen, geplant sind 250 Millionen Euro im ersten Jahr. Von einer auskömmlichen Finanzierung kann aber längst nicht die Rede sein. 12 Milliarden Euro, so hoch ist die betreffende Finanzierungslücke, die die gesetzlich Versicherten und Arbeitgeber Jahr für Jahr mit ihren Beiträgen füllen müssen. Dabei ist die gesundheitliche Versorgung von Grundsicherungsempfängern eindeutig Aufgabe des Staates.

Damit aber nicht genug. Im selben Atemzug kündigt der Bund an, seinen bisherigen Zuschuss an die GKV um rund 2 Milliarden Euro zu kürzen. Unter dem Strich bedeutet das für die gesetzliche Krankenversicherung ein Minus von 1,75 Milliarden Euro – allein im kommenden Jahr.

„Was den Kassen und der Solidargemeinschaft als Unterstützung und Entlastung verkauft wird, ist in Wahrheit eine deutliche Mehrbelastung für die Beitragszahler“, moniert Reinstädtler. „Das ist ein absolutes Unding!“, bekräftigt Benz Müller. „Der Bund drückt sich wieder einmal vor seiner Verantwortung. Und die Leidtragenden bleiben die Versicherten und Betriebe, die ohnehin schon an allen Ecken und Enden mit steigenden Kosten zu kämpfen haben. Echte Entlastung geht anders.“

Im Sinne einer gerechten und ausgewogenen Reform müsse die aktuell bestehende Schieflage zulasten der Beitragszahler im folgenden parlamentarischen Verfahren unbedingt noch korrigiert werden, so die Verwaltungsratsvorsitzenden. „Wir bestehen darauf, dass der Bund seiner gesetzlichen Finanzierungsverantwortung dauerhaft und vollumfänglich nachkommt.“



Mehr zum
Verwaltungsrat



Große Verdienste

Mehr als zwei Jahrzehnte war Rainer Lunk (3. v. r.) Teil des Verwaltungsrats der IKK Südwest, zwölf Jahre davon als Vorsitzender – und hatte so eine entscheidende Rolle bei unserer regionalen Krankenkasse inne. Für sein außergewöhnliches Engagement und seinen unermüdlichen Einsatz ehrte ihn Anke Rehlinger (2. v. r.), Ministerpräsidentin des Saarlandes, kürzlich mit der Verleihung des Saarländischen Verdienstordens.

Die Auszeichnung, die einem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse entspricht, nahm er in der Staatskanzlei Saarbrücken entgegen – ein Moment der Anerkennung für eine Karriere voller Tatkraft und Verantwortung. Bemerkenswert: Lunk ist die einzige Persönlichkeit, die sowohl den Verdienstorden des Saarlandes als auch des Landes Rheinland-Pfalz erhalten hat.

45 Jahre Ehrenamt

2025 ging mit dem Abschied von Gerhard Pretz eine außergewöhnliche Ära zu Ende: 45 Jahre lang engagierte sich der Handwerksmeister ehrenamtlich in der Selbstverwaltung der IKK Südwest. Seit 1980 war er in verschiedenen Funktionen aktiv und prägte zunächst den Kurs der damaligen IKK Koblenz. Auch in Zeiten tiefgreifender struktureller Veränderungen war Pretz stets ein verlässlicher Begleiter und Gestalter, der mit ruhiger Hand, Sachverstand und Weitblick agierte. Selbst nach seinem Ausscheiden aus dem Verwaltungsrat der IKK Südwest im Jahr 2017 blieb er weiterhin aktiv – bis August 2025 als Vorsitzender des Widerspruchsausschusses in Koblenz.

In ihrer feierlichen Laudatio würdigten der Verwaltungsratsvorsitzende der IKK Südwest, Gerd Benzmüller, und die Vorstände Prof. Dr. Jörg Loth und Daniel Schilling dieses beeindruckende Lebenswerk, dem sie höchsten Respekt zollten. Wir danken Gerhard Pretz für sein herausragendes Engagement!



Vordere Reihe: Gerhard und Monika Pretz; hintere Reihe (v. l.): Prof. Dr. Jörg Loth, Gerd Benzmüller, Silvia Berger, Daniel Schilling

Minijobs: Das ist neu in 2026

Sowohl für geringfügig entlohnte als auch kurzfristige Beschäftigungen hat der Gesetzgeber Neuerungen beschlossen. Eine gilt bereits seit Jahresbeginn, die andere tritt zum 1. Juli in Kraft.

Landwirtschaftliche Betriebe, etwa im Obst-, Gemüse- und Weinbau, sind regelmäßig auf Saisonarbeitskräfte angewiesen. Der Gesetzgeber hat auf diesen besonderen Bedarf reagiert und die für kurzfristige Beschäftigungen üblicherweise geltenden Zeitgrenzen von drei Monaten oder 70 Arbeitstagen auf 15 Wochen oder 90 Arbeitstage pro Kalenderjahr ausgeweitet, und das dauerhaft (§ 8 Absatz 1 Nummer 2 SGB IV). Die Neuregelung, die ausschließlich für den Bereich der Landwirtschaft gilt, ist zum 1. Januar 2026 in Kraft getreten.

Für die Bestimmung der landwirtschaftlichen Betriebe in diesem Sinne ist nach der Gesetzesbegründung die Klassifikation der Wirtschaftszweige des Statistischen Bundesamtes (Ausgabe 2025), Abschnitt A, Abteilung 01, maßgeblich. Folgende Wirtschaftszweige fallen darunter:

- Anbau ein- und zweijähriger Pflanzen
- Anbau mehrjähriger Pflanzen
- Betrieb von Baumschulen und Anbau von Pflanzen zu Vermehrungszwecken
- Tierhaltung
- Gemischte Landwirtschaft
- Erbringung landwirtschaftlicher Dienstleistungen und nach der Ernte anfallende Tätigkeiten

Neues bei der Rentenversicherungspflicht

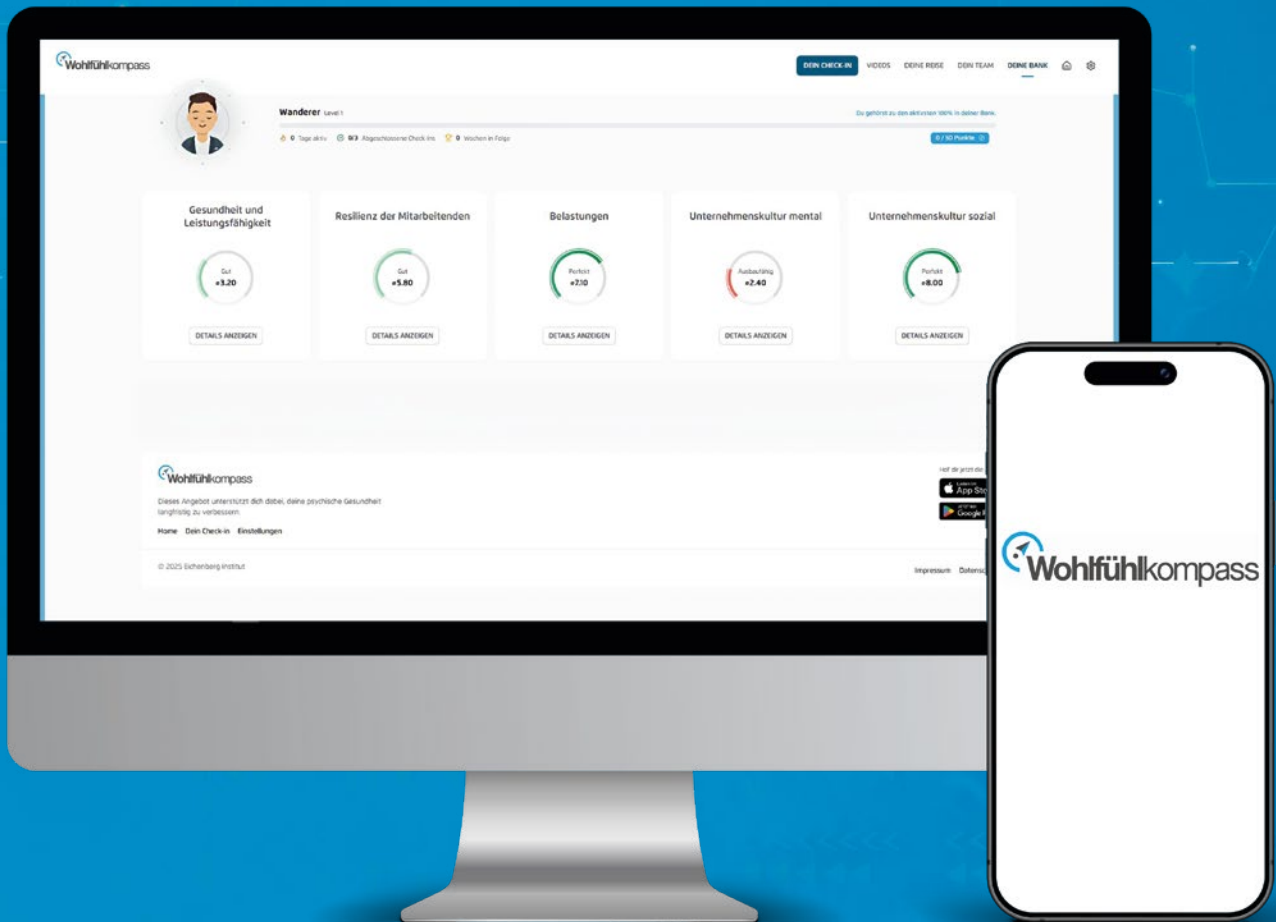
Eine weitere Neuierung, die ab 1. Juli 2026 gilt, betrifft Arbeitnehmer einer geringfügig entlohnten Beschäftigung: Wer sich auf Antrag von der Rentenversicherungspflicht hat befreien lassen, kann diese Entscheidung für zukünftige Entgeltabrechnungszeiträume ab dann einmalig zurücknehmen. Die Befreiung von der Rentenversicherungspflicht wird damit aufgehoben, sodass

Arbeitnehmer wieder rentenversicherungspflichtig werden.

Wichtig zu wissen: Die beim Arbeitgeber schriftlich oder elektronisch zu beantragende Aufhebung der Befreiung gilt nur für die Zukunft, eine rückwirkende Aufhebung ist nicht möglich. Hat ein Arbeitnehmer mehrere Minijobs, so wirkt der einem Arbeitgeber gegenüber abgegebene Aufhebungsantrag zugleich für alle anderen Beschäftigungen. Und: Für Minijobber, welche die Befreiung von der Rentenversicherungspflicht wieder rückgängig machen lassen, ist keine erneute Befreiung von der Rentenversicherungspflicht mehr möglich.

Mehr Infos zu
Minijobs





Mehr als nur ein Gefühl

In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung kommt der mentalen Gesundheit von Arbeitnehmern eine immer wichtigere Rolle zu. Aber woher weiß ich, wie es um das Wohlbefinden meiner Mitarbeiter bestellt ist? Ein smarterer digitaler Helfer kann für Klarheit sorgen.

Wirtschaftlicher Erfolg lässt sich leicht messen. Betriebswirtschaftliche Kennzahlen geben Aufschluss darüber, wo die Reise hingeht. Bildlich gesprochen sind sie der Kompass, der der Geschäftsführung zeigt, wo das eigene Unternehmen steht und welche Richtung es einschlagen sollte.

Aber wie sieht es mit der mentalen Gesundheit meiner Mitarbeiter aus? Wie kann ich sicher sein, dass sich mein Team auch in Sachen Wohlbefinden auf Erfolgskurs befindet? Ein nicht zu unterschätzender Faktor, wenn es um die Themen Motivation und Leistungsbereitschaft und damit auch um die Produktivität meines Unternehmens geht.



Ihr Kompass für gesundes Arbeiten

Wertvolle Einblicke in die mentale Fitness ihrer Mitarbeiter erhalten Unternehmer und Führungskräfte mit der neuen App „Wohlfühlkompass“ der IKK Südwest. Sie dient nicht nur als verlässliche Informationsquelle für den Istzustand auf Team- und Unternehmensebene, sondern zugleich als vielseitiges, datengestütztes Instrument für das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Und so funktioniert's: Mitarbeiter, die die App nutzen, füllen regelmäßig einen integrierten Fragebogen aus, der das Ziel einer individuellen Wohlbefindensanalyse verfolgt. Auf Basis der Antworten erhalten die Nutzer kurze Tipps in Videoform und praxisnahe Impulse zur Optimierung. Zusätzlich berechnete „Wohlfühlscores“, die die Bereiche Resilienz, Befindlichkeit und Arbeitsumfeld abdecken, geben eine transparente Übersicht über den eigenen Status quo in Sachen Mental Health.

Führungskräfte können auf diese Daten in anonymisierter Form zugreifen und sich so einen Überblick über das Gesundheitsgeschehen in ihrem Team verschaffen. Auch

können sie die „Wohlfühlscores“ ihres Teams mit anderen Teams des Unternehmens vergleichen. Diese Teamansicht ermöglicht es, gezielt BGM-Maßnahmen abzuleiten und auf die spezifischen Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter einzugehen. Auf einer noch höheren Ebene sind sogar Vergleiche zwischen Unternehmen möglich – Informationen, die eine strategische Relevanz für die unternehmensweite Gesundheitsförderung haben können.

Immer alles im Blick

Machen auch Sie den „Wohlfühlkompass“ zu Ihrem digitalen Tool für ein systematisches BGM. So behalten Sie den Überblick und können gezielt präventive Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit umsetzen. Ein echter Mehrwert für Unternehmen, die aktiv in das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter investieren möchten!

**Mehr zur App
„Wohlfühlkompass“ bei
Ihrem Gesundheitsberater**





Besser binden

In Zeiten des Fachkräftemangels kommt es auf starke Verbindungen an. Auf die langfristige Bindung bestehender Fachkräfte im Betrieb. Und den partnerschaftlichen Austausch mit Unternehmen, die sich denselben Herausforderungen gegenübersehen. Die IKK Südwest kann bei beidem helfen.

Der Fachkräftemangel ist und bleibt ein großes Problem für den deutschen Arbeitsmarkt und die Wirtschaft. Insbesondere kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sind davon betroffen, wie eine aktuelle Studie* zeigt: Über 281.000 fehlende Fachkräfte sind hier zu verzeichnen, das entspricht rund 72 Prozent der Fachkräftelücke im Land.

Ob im Handwerk, in der Pflege oder im Bereich Erziehung – die Suche nach qualifizierten Mitarbeitern gestaltet sich zunehmend schwieriger. Umso wichtiger ist es, die

eigenen Fachkräfte zu halten. Und im Falle einer längeren Erkrankung deren Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen.

Hier kann das betriebliche Eingliederungsmanagement, kurz BEM, ein wirksames Instrument sein. Als systematische und nachhaltige Rückkehrstrategie unterstützt es Mitarbeiter nach längerer Arbeitsunfähigkeit und trägt zugleich zur Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit sowie zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation im Unternehmen bei. Der mentalen Gesundheit kommt dabei eine wichtige Rolle zu.



Netzwerke machen stark

Getreu dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ setzt die IKK Südwest beim Thema BEM und mentale Gesundheit auf Networking. Denn: Solide Partnerschaften und der Ausbau betrieblicher Netzwerke fördern den Austausch und die Weitergabe von praxisorientiertem Wissen.

So unterstützt die IKK Südwest Betriebe nicht nur mit kostenfreien Online-Seminaren zum Thema, sondern auch als Gastgeber und Organisator regionaler Netzwerkveranstaltungen. Zielgruppe der Veranstaltungen mit dem Titel „BEM und mentale Gesundheit – Strategien zur Sicherung von Fachkräften und Stärkung der Unternehmen“ sind Geschäftsführer, BEM-Verantwortliche, Personal- und Betriebsräte sowie Führungskräfte, die die Einführung oder Optimierung des BEM in ihrem Unternehmen vorantreiben möchten.

In Expertenvorträgen und interaktiven Workshops werden unter anderem die folgenden Themenbereiche behandelt:

- BEM als strategisches Instrument zur Fachkräftesicherung
- BEM und mentale Gesundheit: Mitarbeiterbindung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigern
- Integration von Mitarbeitern mit psychischen Erkrankungen

- Umgang mit schwierigen Situationen im BEM
- Präventive Maßnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten

Die Teilnehmer erhalten konkrete Handlungsempfehlungen, wie sie Mitarbeitern nicht nur bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz zur Seite stehen, sondern auch mentale Belastungen frühzeitig erkennen und bei psychischen Erkrankungen gezielt unterstützen können.

Die Hebelkraft des BEM

Klar ist: Wer sein BEM mit einer nachhaltigen Strategie und professionellen Umsetzung zum Erfolg führt, der kann von seiner enormen Hebelkraft profitieren. Einer Kraft, die ihrerseits qualifizierte Arbeitskraft sichert. Und damit fundiertes fachliches Wissen, Know-how und Erfahrung. Eine wertvolle Ressource in einer Zeit des steigenden Wettbewerbsdrucks.

**KofA-Studie 02/2026 „Fachkräftemangel in KMU – Eine Analyse der Fachkräftesituation nach Betriebsgrößenklassen“*

**Jetzt zur Netzwerkveranstaltung
BEM und mentale Gesundheit in
Frankfurt anmelden!**



Bereit für den Absprung?



Kekse, Donuts, Schokoriegel – die Verlockung, gerade im hektischen Arbeitsalltag zu süßen Snacks zu greifen, ist groß. Mit dem Know-how unserer Seminare gelingt aber auch Ihnen der Start in eine gesündere Ernährung.

Mehr Energie, bessere Konzentration und höhere Produktivität. Krankheiten vorbeugen, Immunsystem stärken, psychische Gesundheit verbessern. Die Liste der positiven Effekte gesunder Ernährung ist lang. Und doch tun wir uns schwer damit, sie in unseren Alltag zu integrieren. Nicht zuletzt im Arbeitsumfeld.

Die gute Nachricht für Sie als Arbeitgeber: Mit den Ernährungskursen, die wir zusammen mit unserem regionalen Kooperationspartner Effektiv Essen anbieten, machen wir es Ihnen einfach, gesündere Ernährung in Ihrem Betrieb umzusetzen. Ob Seminar oder Workshop, ob vor Ort, online oder hybrid – bei uns finden Sie das für Sie passende Angebot. Vier unserer beliebtesten Seminare stellen wir Ihnen kurz vor.

Clever essen bei Schichtarbeit

Wechselnde Arbeits- und Essenszeiten im Schichtdienst stellen den Körper vor besondere Herausforderungen. Anstatt „echter“ Mahlzeiten gibt's schnelle Snacks – oft mit viel Fett und Zucker –, die unserem Körper nicht guttun. Wir zeigen, wie Sie mit wenig Aufwand gesunde Mahlzeiten planen und vorbereiten können.

Vital durch die Pause

Das Mittagstief – fast jeder kennt es. Aber wie lassen sich Müdigkeit und Konzentrationsverlust nach dem Mittagessen vermeiden? Mit den richtigen Lebensmitteln wird die Pause zur echten Energie- und Fokusquelle, die Produktivität steigt deutlich an – in unserem Seminar lernen Sie, wie einfach das geht.

Essen to go: So geht's richtig

Der Snack für unterwegs – für viele die schnelle Lösung zwischendurch. Aber wer nicht aufpasst, landet schnell im Energie- und Konzentrationsloch. Dabei können wir uns auch im stressigen Alltag gesund ernähren. Mit unseren Rezepten wird der kleine Snack wieder zum echten Kraftpaket.

Gesunde und nachhaltige Ernährung in der Kantine

Umwelt und Klima schonen und gleichzeitig gesund in der Kantine essen? Wie Sie das in die Tat umsetzen können, zeigt dieses Seminar. Wir geben Ihnen alltagstaugliche Tipps für eine Ernährung an die Hand, die sowohl Ihnen als auch dem Planeten guttut. Ganz ohne Verzicht.

**Jetzt QR-Code scannen
und Ernährungsseminar
buchen!**



Gesund führen – auch auf Distanz

Das Zeitalter der Digitalisierung verändert den Arbeitsalltag vieler Angestellter und stellt Führungskräfte vor die Herausforderung, weiterhin gesund zu führen. Neue Technologien können helfen, die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern – wenn sie gezielt eingesetzt werden.

Homeoffice, virtuelle Meetings und digitale Prozesse prägen inzwischen den Arbeitsalltag vieler Unternehmen. Führung findet nicht mehr nur im Büro statt, sondern auch auf Distanz. Das bringt Effizienz, birgt aber auch Risiken: Wie gelingt es, trotz digitaler Arbeitswelt gesund zu führen? Und wie können neue Technologien Führungskräfte dabei unterstützen?

Für Orientierung und Struktur sorgen

Kommunikationsplattformen und Projektmanagement-Tools ermöglichen es, Aufgaben und Prioritäten klar zu strukturieren. So entwickeln Sie eindeutige Abläufe, die Ihren Mitarbeitern Sicherheit geben und somit Unsicherheiten sowie Stress reduzieren. Führungskräfte können so Be- und Überlastungen frühzeitig erkennen und gezielt reagieren und steuern.

Mit regelmäßigen virtuellen Team-Updates sorgen Sie zudem dafür, dass alle Beteiligten jederzeit auf dem Laufenden sind. Mit solchen Routinen unterstützen Sie auch die mentale Stabilität Ihrer Mitarbeiter, da klare Erwartungen das Risiko von Missverständnissen minimieren.

Digitale Balance sicherstellen

Digitalisierung kann aber auch Belastungen erhöhen: Dauerhafte Erreichbarkeit, Informationsflut und die Durchmischung von Arbeit und Freizeit (Work-Life-Blending) sind typische Stressfaktoren. Führungskräfte sollten daher auf eine gute Balance achten und sie aktiv gestalten. Klare Regeln helfen dabei, dem Gefühl ständiger Erreichbarkeit entgegenzuwirken und die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu wahren.

Das tun Sie unter anderem, indem Sie zur Verfügung stehende Daten auswerten: Fehlzeiten, Überstunden oder Fluktuation im Team liefern Hinweise auf Überlastungen. Ergänzend sind regelmäßige Rücksprachen sinnvoll, um die Stimmung im Team zu erfassen. Eine ganz zentrale Rolle spielt dabei das Thema Erholung: Führungskräfte sollten darauf achten, dass Pausen- und Ruhezeiten – insbesondere im Homeoffice – eingehalten und an die digitale Zusammenarbeit angepasst werden.

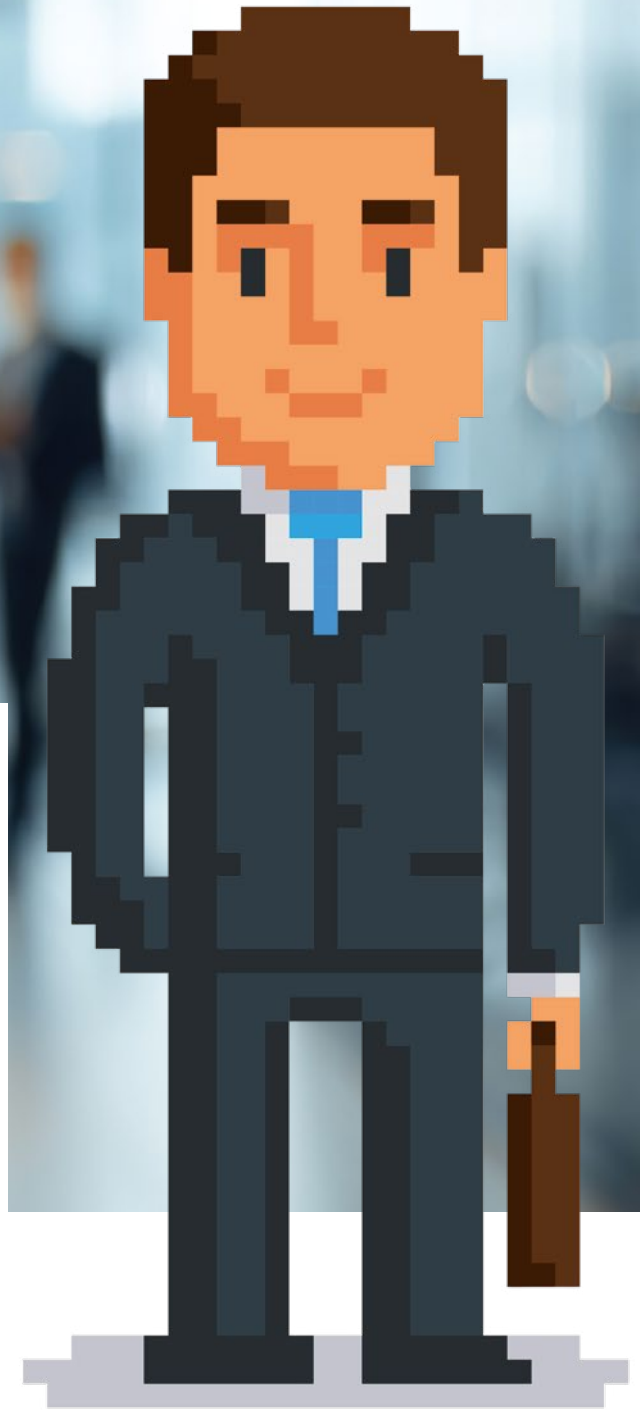
Darüber hinaus gilt es, eine vertrauensvolle Beziehung zu den Mitarbeitern aufzubauen. Gerade virtuell ist es entscheidend, offen zu kommunizieren und Mitarbeiter auch

beim digitalen Wandel eng zu begleiten. So können Sie Leistungsfähigkeit und Motivation langfristig sichern.

Gesundheit aktiv fördern

Ein weiterer Tipp für gesunde digitale Führung ist das aktive Vermitteln von Gesundheitsangeboten. Ihr idealer Partner: die IKK Südwest. Zusammen mit unseren Kooperationspartnern bieten wir digitale Präventions- und Gesundheitsprogramme an – von Fitness- und Entspannungskursen bis hin zu Seminaren zur mentalen Gesundheit. Führungskräfte können diese gezielt einsetzen und ihre Mitarbeiter motivieren, indem sie mit gutem Beispiel vorangehen und selbst teilnehmen. Das regelmäßige Einbinden solcher Angebote in ihren Arbeitsalltag ermutigt Mitarbeiter, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen, und verfestigt gesundheitsbewusstes Verhalten.

Die konsequente Umsetzung dieser Punkte bringt nicht nur einen erheblichen Mehrwert für Führungskräfte, sondern fördert auch das Wohlbefinden der Mitarbeiter und die Beziehungen untereinander. Ein gesunder Führungsstil stärkt das Vertrauen im Team und schafft so die Grundlage für nachhaltigen Erfolg und eine positive Arbeitsatmosphäre.



**Mehr zum Thema
gesunde Führung bieten
unsere Seminare**





**„Demenz darf kein
Tabuthema sein“**

Als Tatort-Kommissarin wurde sie 2005 mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet, doch bis dahin war es ein weiter Weg: Vor ihrer Karriere musste Andrea Sawatzki eine belastende Kindheit mit einem demenzkranken Vater durchstehen. Im Interview spricht sie über die Krankheit – und darüber, dass 400.000 pflegende Kinder in Deutschland sie sprachlos machen.

Frau Sawatzki, Sie sind seit einiger Zeit Schirmherrin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Was treibt Sie dabei besonders an?

Das Thema Demenz betrifft sehr viele Menschen, egal ob im Familien- oder Bekanntenkreis. Es ist wichtig, dass man darüber spricht und dass die Betroffenen Hilfe finden. Als Schirmherrin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft möchte ich dazu beitragen, das Thema noch stärker in die Öffentlichkeit zu tragen. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen brauchen unsere Unterstützung.

Das Thema zieht sich auch durch Ihre Bücher. In *Brunnenstraße* schildern Sie, wie Sie sich bereits als achtjähriges Mädchen um Ihren demenzkranken Vater gekümmert haben. Wie schwer war es für Sie, diese Zeit zu durchleben?

Die Situation hat mich über Jahre hinweg komplett überfordert. Meine Mutter konnte mir nur bedingt beistehen. Ihr fehlte als Krankenschwester im Nachtdienst schlichtweg die Zeit und die Energie. Alzheimer ist eine Krankheit, die auch die Pflegenden zum Äußersten treibt – vor allem,



wenn man keine Hilfe bekommt. Mein Vater konnte beispielsweise keine Minute sitzen bleiben, er wollte immer weg. Der ganze Tag drehte sich um ihn, es gab keinen Moment der Ruhe. Meine Kindheit war daher alles andere als unbeschwert.

Auch der Folgeroman *Biarritz*, der im letzten Jahr erschienen ist, behandelt das gleiche Thema – hier allerdings erzählt von der 60-jährigen Tochter in Bezug auf ihre demente Mutter.

In Deutschland leben heute etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenzerkrankungen. Knapp zwei Drittel davon werden in der häuslichen Umgebung von ihrer Familie betreut und gepflegt. Hat sich die Situation für pflegende Angehörige heute verbessert?

Ich kann nicht feststellen, dass sich in den letzten 50 Jahren sehr viel verbessert hat. Es gibt heute natürlich viele kleine, oft ehrenamtliche Organisationen, die sich dafür einsetzen, dass Pflegende auch mal freinehmen können. Was mich aber irritiert und wirklich traurig macht, ist die

Tatsache, dass es noch heute sehr vielen Kindern so geht wie mir damals. Deutschlandweit sind es circa 400.000 Kinder und Jugendliche, die ein Elternteil pflegen – und damit eigentlich hoffnungslos überfordert sind. Das macht mich sprachlos.

Wie sehen Sie die Situation in deutschen Pflegeheimen?

Ich hadere grundsätzlich damit, wie mit alten Menschen in Deutschland umgegangen wird. Es gibt sicherlich viele gute Pflegeheime. Das dortige Personal leistet wertvolle Hilfe, ist jedoch vollkommen unterbezahlt.

Ich wünsche mir aber mehr Fantasie und Respekt im Umgang mit Demenzpatienten.

Und mehr Freiheiten! Viele Demenzpatienten würden sehr gerne viel mehr umherlaufen. Warum nicht eine große, kamerabewachte Parkanlage einzäunen – mit Blumenbeeten, einem Streichelzoo, klassischer Musik? Da könnte nichts passieren, die Patienten wären unter Beobachtung und würden nicht verloren gehen. Das würde für mehr Wohlergehen und Glücksmomente sorgen.

” *Ich hadere grundsätzlich damit, wie mit alten Menschen umgegangen wird.*

Was würden Sie Angehörigen von Demenzpatienten raten?

Prinzipiell sollte man sich Hilfe holen. Aber wenn der gesunde Elternteil noch arbeiten und Geld verdienen muss, fehlen oft Zeit und Kraft dafür. Deshalb erreichen Familien unter der Nummer 030/259 37 95 14 das Sorgentelefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, wo sie sich unkompliziert beraten lassen können.

Ganz wichtig: Man sollte keine Scheu haben, über die Erkrankung zu sprechen. Und sich nicht isolieren. Demenz darf in unserer Gesellschaft kein Tabuthema mehr sein.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich hoffe, dass es zukünftig noch mehr Medikamente gegen Alzheimer gibt. Und höhere Zuschüsse für die Entwicklung von Medikamenten gegen seltene Erbkrankheiten.

” Ich bin eher ein Draußen-Mensch.

Wie sieht es mit Ihrer eigenen Gesundheit aus? Achten Sie beispielsweise auf eine gesunde Ernährung?

Darauf achte ich sogar sehr! Ich starte mit einem Löffel Olivenöl in den Tag, trinke danach ein großes Glas Wasser mit Zitrone. Das kurbelt den Stoffwechsel an und stärkt die Galle. Und ich lebe vegan – keine tierischen Produkte, wobei das weniger der Gesundheit geschuldet ist als vielmehr unserem oftmals so respektlosen Umgang mit Tieren.

Gehen Sie auch ins Fitnessstudio?

Höchstens, wenn ich wegen Dreharbeiten im Hotel bin. Ansonsten bin ich eher ein Draußen-Mensch, schwimme von April bis November im nahe gelegenen See und laufe mit unseren Hunden durch den Wald. Oder tobe mit ihnen im Garten.

Bewegung an der frischen Luft ist für mich essenziell – im Grünen tanke ich neue Energie. Für mich gibt es nichts Schöneres, als in der Natur zu sein. Das beruhigt und erdet mich.

Wie kompensieren Sie stressige Momente?

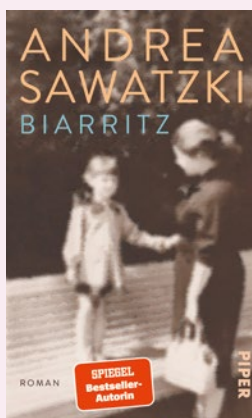
Meine spanische Freundin hat für mich ein Yogaprogramm zusammengestellt – das mache ich ab und zu, wenn mir alles zu viel wird. Ansonsten gilt auch hier: mit den Hunden in den Wald.

Und ganz wichtig: Ich versuche, nicht immer nur zu funktionieren, sondern mir bewusst Auszeiten zu nehmen. Außerdem glaube ich, dass Achtsamkeit im Alltag entscheidend ist – sei es beim Essen, bei der Bewegung oder in zwischenmenschlichen Beziehungen. Man muss auf seinen Körper hören und sich bewusst Pausen gönnen.

Verraten Sie uns zum Schluss Ihr Glücksgeheimnis?

90 Prozent des Glücks beruhen auf Gesundheit – hat der Philosoph Arthur Schopenhauer einst gesagt. Das trifft es doch auf den Punkt: Wenn man mit sich im Reinen ist, auf seinen Körper hört und sich von schönen Momenten mit Familie und Freunden nähren lässt, dann ist das der beste Weg zu einem erfüllten Leben. Genau das ist mein Glücksrezept für Körper und Geist.

Liebe Frau Sawatzki, ganz herzlichen Dank für das Gespräch!



Andrea Sawatzki (63) ist eine deutsche Schauspielerin, Hörbuchsprecherin und Autorin. Sie ist regelmäßig in Kino- und TV-Produktionen zu sehen, unter anderem in den Fernsehfilmreihen „Die Verteidigerin“ (ARD) und „Familie Bundschuh“ (ZDF). Daneben hat sie ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Demenz in mehreren Romanen verarbeitet: „Brunnenstraße“ beschäftigt sich mit den durch die Demenzerkrankung ihres Vaters geprägten Kindheitserinnerungen, „Biarritz“ (erschienen 2025) ist inspiriert durch die schwierige Beziehung zu ihrer Mutter.

Lauf, Firma, lauf!

Gerade steht sie wieder in den Startlöchern, die Saison der Firmenläufe. Mit unseren Tipps wird der nächste Lauf zum echten Highlight – sowohl für Sie als auch Ihre Mitarbeiter.

Laufen erfreut sich seit Jahrzehnten großer Beliebtheit, ist eine der am häufigsten praktizierten Hobby-sportarten in Deutschland. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Eine kurze Joggingrunde benötigt keine aufwendige Vorbereitung und ist fast immer und überall möglich.

Auch deshalb schießen immer neue Arten von Läufen aus dem Boden. Neben klassischen Varianten gibt es mittlerweile Hindernisläufe, Tough Mudders – bei denen es wortwörtlich durch den Schlamm geht – und Strongman Runs. Oder Firmenläufe – die der perfekte Einstieg in das Hobby sein können.

Für Arbeitgeber sind Firmenläufe eine großartige Chance, Motivation, Fitness und Gesundheit in der Belegschaft zu fördern. Doch damit nicht genug: Sie verbessern auch den Zusammenhalt in Teams, Abteilungen oder gleich im gesamten Betrieb.

So unterstützen Arbeitgeber

Wenn auch Sie Ihre Mitarbeiter beim nächsten Firmenlauf unterstützen möchten, können Sie das vor allem bei Organisation und Vorbereitung tun. Ein idealer Startpunkt: die Anmeldung zum Firmenlauf. Stellen Sie die Startunterlagen oder den Anmelde-Link zur Verfügung. Zudem können Sie sich an der Startgebühr beteiligen – Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen danken.

Zusätzlich sollten An- und Abfahrt organisiert sein, ebenso wie Treff- und Zeitpunkte vor und nach dem Lauf. All das sorgt für einen reibungslosen Ablauf, und der Firmenlauf wird für Sie und Ihre Mitarbeiter zu einem positiven Erlebnis.

Unser Top Tipp: Stellen Sie ein Laufshirt mit dem Logo Ihres Unternehmens zur Verfügung. Aufwand und Kosten sind relativ gering, der Wiedererkennungseffekt aber ist enorm. Das stärkt nicht nur den Teamgeist, auch der Werbeeffekt ist nicht zu unterschätzen.

Nicht zuletzt: Ein bevorstehender Firmenlauf ist der perfekte Anlass, endlich eine Betriebssportgruppe zu gründen. So verankern Sie Bewegung und Gesundheit langfristig im Unternehmen.

Trainieren mit Spaß

Auch für die Läufer gilt: Vorbereitung ist alles. Vor dem ersten Firmenlauf sollten die Teilnehmer für die gewählte Strecke trainieren. Dabei gilt: Aller Anfang ist langsam – lassen Sie es ruhig angehen und steigern Sie die Intensität nach und nach.

Am meisten Spaß macht das in einer Betriebssportgruppe. Wenn Sie zusammen mit Ihren Kollegen auf ein gemeinsames Ziel hintrainieren, steigt die Motivation, am Ball zu bleiben. Ein ganz wichtiger Hinweis: Mitarbeiter mit gesundheitlichen Problemen sollten vor dem Trainingsstart einen Arzt konsultieren.

Ausrüstung und Ernährung

Der nächste Punkt – die passende Ausrüstung. Besonders für Gelegenheitsläufer gilt: Suchen Sie sich einen bequemen Schuh aus, der Ihrem Fuß Stabilität bietet. Teure Anschaffungen sind hier nicht notwendig. Ähnliches gilt für die Kleidung, sie sollte funktional und bequem sein. Dabei unbedingt auf das Wetter achten: Bei Sonne sind Sonnencreme und Mütze Pflicht, bei Regen sollten Sie auf wasserdichte Kleidung setzen.

Bevor es schließlich auf die Strecke geht, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Auch hier spielt das Wetter eine große Rolle: Bei heißen Temperaturen braucht der Körper deutlich mehr Flüssigkeit. Planen Sie das ein – und nehmen Sie je nach Streckenlänge eine Trinkflasche für unterwegs mit. Zur optimalen Energieversorgung sollten Sie ein paar Stunden vor dem Lauf etwas Leichtes essen, das Kohlehydrate liefert – etwa Vollkornbrot, Haferflocken oder eine Banane.

Auf den eigenen Körper hören

Wenn Sie all das berücksichtigen, steht dem Erfolg nichts mehr im Weg. Ein letzter Tipp für den Lauf: Überanstrengen Sie sich nicht. Legen Sie Gehpausen ein, wann immer es nötig ist. Finden Sie ihr eigenes Tempo – dann können Sie sich zusammen mit Ihren Kollegen im Ziel feiern lassen.



Stressfreier urlauben

Der Sommerurlaub naht, aber auf der Arbeit ist noch wahnsinnig viel zu tun. Da ist Stress vorprogrammiert – erst recht beim Gedanken an das überquellende E-Mail-Postfach, das einen erwartet, wenn die Pflicht wieder ruft. Wir geben Tipps, wie sich der Erholungseffekt rund um die schönsten Tage im Jahr trotzdem einstellt.

Stress, Hektik und Überstunden noch kurz vorm Urlaub? Wo bleibt da noch Zeit für Vorfreude? Dabei könnte alles viel leichter gehen – mit gutem Zeitmanagement und einer klar geregelten Vertretung.

Zuallererst sollte man sich von dem Gedanken befreien, noch vor dem Urlaub alles erledigen zu müssen. Das sorgt nur für unnötigen Druck. Bestimmen Sie am besten einen oder, wenn möglich, zwei Kollegen, die sich während Ihrer Abwesenheit um Ihre Aufgaben kümmern. Wichtig bei mehreren Vertretungspersonen: die Aufgabenverteilung. Im Rahmen einer geordneten Übergabe sollte genau

festgelegt werden, wer was übernimmt. So können Sie guten Gewissens Ihren Urlaub antreten, ohne befürchten zu müssen, dass wichtige Aufgaben bis zu Ihrer Rückkehr unerledigt bleiben.

Vorbereitung ist alles

Noch ein Tipp: Verschaffen Sie sich rechtzeitig vor Ihrem Urlaub einen Überblick, welche Aufgaben, Projekte und Termine nach der Rückkehr anstehen. Es schadet nicht, sich entsprechend vorzubereiten, ganz im Gegenteil: Eine gute Vorbereitung kann Ihnen den Wiedereinstieg nach dem Urlaub enorm erleichtern.



Es kann zudem hilfreich sein, die Zahl Ihrer Termine unmittelbar nach dem Urlaub auf ein Minimum zu beschränken. So bleibt mehr Zeit, um E-Mails zu lesen und sich auf den aktuellen Stand zu bringen.

Und: Planen Sie mindestens einen freien Tag zu Hause vor und nach Ihrer Urlaubsreise ein. So kann der Urlaub entspannter starten und enden.

Erholung durch Abschalten

Wer während des Urlaubs gedanklich immer bei der Arbeit ist, läuft Gefahr, erst gar nicht in den Erholungsmodus zu kommen. Daher: Setzen Sie sich am besten ein festes, möglichst kurzes Zeitfenster für Gedanken, die mit Ihrem Job in Verbindung stehen, und halten Sie dieses konsequent ein.

Auch Ihrem Handy sollten Sie regelmäßige Ruhepausen gönnen – ständige Erreichbarkeit kann selbst bei privaten Nachrichten im Urlaub zum Stressfaktor werden.

Wer außerdem auf Urlaubsaktivitäten setzt, die in einem starken Gegensatz zum beruflichen Alltag stehen, erhöht

die Chancen auf Erholung. Wer also jobbedingt viel am Schreibtisch sitzt, sollte sich möglichst oft an der frischen Luft aufhalten und dem Körper aktiv zu Bewegung verhelfen. Bei körperlich anstrengenden Jobs ist die Sonnenliege am Pool womöglich die bessere Option, wenn's ums Entspannen vom Alltag geht.

Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub

Um das positive Gefühl der Erholung nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz nicht so schnell wieder zu verlieren, empfehlen sich sogenannte Verankerungsstrategien: Ein gerahmtes Foto von der Reise auf dem eigenen Büroschreibtisch hält die Erinnerungen an die schönste Zeit im Jahr wach. Und stärkt die Vorfreude auf den nächsten Urlaub.

Was auch hilft: Wer anstatt montags an einem Mittwoch die Arbeit wieder aufnimmt, für den ist das Wochenende – und damit die nächste Erholungspause – nicht mehr allzu weit entfernt. Aber auch danach gilt: Regelmäßige kleine Auszeiten und ein gutes Stressmanagement können für eine spürbare Entlastung im Alltag sorgen.

Betriebsklima: Ausgezeichnet!

Gesunde Wohlfühlkultur als Erfolgsfaktor: Die GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH setzt hier Maßstäbe und auf ein Qualitätssiegel, das einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil bringt.



Seit über 75 Jahren ist die GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH als führender Anbieter von Mietimmobilien in Wiesbaden bekannt. Das kommunale Unternehmen versteht sich als verantwortungsvolle Gestalterin von Lebensräumen, was auch den Umgang mit den eigenen 220 Mitarbeitern – dem Herzstück des Unternehmens – prägt. Die Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz stärkt die GWW ganzheitlich und systematisch, und das mit tatkräftiger Unterstützung der IKK Südwest, die beim Thema betriebliches Gesundheitsmanagement jede Menge Erfahrung und Expertise mitbringt.

Wichtig hierbei: Ein klares Konzept, das sowohl die Verhaltens- als auch die Verhältnisprävention umfasst. Daher bieten die Gesundheitsexperten der IKK nicht nur Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils an, sondern geben immer auch Tipps zur Optimierung der Arbeitsbedingungen direkt vor Ort. Bei der GWW bedeutet das vor allem praxisnahe Lösungen, die aufgrund von flachen Hierarchien schnell und wirksam umgesetzt werden können.

Unternehmen wie die GWW, die Gesundheit und Wohlbefinden als Teil ihrer Unternehmenskultur verstehen

und Tag für Tag leben, haben die Möglichkeit, sich von der IKK Südwest und ihren renommierten Partnern, der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und dem Eichenberg Institut, zertifizieren zu lassen. Diese Chance hat die GWW genutzt – und wurde erst kürzlich für ihr vorbildliches Engagement in Sachen Betriebsklima und Mitarbeiterorientierung mit dem Qualitätssiegel für betriebliche Wohlfühlkultur ausgezeichnet.

Ganzheitliche Unterstützung im Prozess

Während des Zertifizierungsprozesses standen die IKK-Gesundheitsexperten der GWW mit Rat und Tat zur Seite. Der gesamte Prozess – von der Planung über die Auditierung bis zur Zertifizierung – wird hierbei eng abgestimmt, um den Aufwand für das Unternehmen so gering wie möglich zu halten. Auch auf die Betriebsabläufe wird selbstverständlich Rücksicht genommen.

Ein zentraler Bestandteil ist die Beteiligung der Mitarbeiter an der Gestaltung der Wohlfühlkultur. Die Mitarbeiter bringen eigene Ideen ein, entwickeln Maßnahmen mit und erleben, dass ihre Vorschläge tatsächlich umgesetzt werden. So wird Gesundheitsförderung hier nicht nur zum Projekt, sondern zur echten Haltung im Unternehmen.



Schritt für Schritt zur Zertifizierung: Kerstin Schilz, Gesundheitsmanagerin bei der GWW, im Gespräch mit Gesundheitsberaterin Franziska Werner und Projektleiter Gesundheitsförderung Ike Schuster von der IKK Südwest (v. l.)

Diesen Erfolg kann die GWW für sich verbuchen. Ihre Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel für betriebliche Wohlfühlkultur bestätigt und würdigt die nachhaltige Umsetzung von Maßnahmen, die das körperliche Wohlbefinden, die mentale Gesundheit und das soziale Miteinander im Unternehmen stärken. Bewertungsgrundlage ist das Qualitätsmanagement-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM), das sicherstellt, dass Gesundheitsförderung als integraler Bestandteil der Unternehmensentwicklung verstanden wird.

Messbare Ergebnisse und Wettbewerbsvorteil

Die Auswirkungen dieser Gesundheitsstrategie sind klar erkennbar: Die Mitarbeiter sind motivierter, leistungsfähiger und seltener krank. Die gesunde Unternehmenskultur steigert nicht nur das Wohlbefinden der Beschäftigten, sondern stärkt auch die Arbeitgebermarke der GWW. Denn: Mit der Auszeichnung fördert das Unternehmen seine Wahrnehmung als verantwortungsvoller Arbeitgeber – nach innen und außen. Das ist besonders wichtig

für die Bindung und Gewinnung von Fachkräften in einem wettbewerbsintensiven Arbeitsmarkt.

Das Qualitätssiegel für betriebliche Wohlfühlkultur ist damit mehr als nur eine Urkunde: Es ist der Beweis, dass nachhaltiges BGM funktioniert und eine systematische Gesundheitsförderung langfristig erfolgreich ist. Und es verschafft Unternehmen wie der GWW, die sich als attraktiver Arbeitgeber positionieren können, einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil.

Für die GWW ist das Siegel Anerkennung und Motivation zugleich. Die gelebte Wohlfühlkultur soll weiter wachsen, gemeinsam mit den Menschen, die das Unternehmen prägen.

Mehr zum Qualitätssiegel für betriebliche Wohlfühlkultur





Pflegekräfte stärken – Mehrwerte schaffen

Stress, Schichtdienste, schweres Heben – Pflegekräfte gehen bis an ihre Grenzen. Das Deutsche Rote Kreuz Mittelrhein zeigt, wie ein systematisches BGM mit der IKK Südwest für spürbare Entlastung sorgt – ganz persönlich erlebt von Pflegefachkraft Carina Ottersbach.

Waschen, anziehen, Verbände wechseln, Insulin spritzen, Kompressionsstrümpfe anlegen – und trotz geplanter Abläufe immer noch Zeit für ein aufmunterndes Wort finden. All das leistet Carina Ottersbach Tag für Tag auf ihrer langen Route quer durch den Rhein-Lahn-Kreis. „Helfen, wo Hilfe benötigt wird – und dann die Dankbarkeit der Menschen spüren: Das ist für mich der schönste Teil meines Berufs“, sagt die zweifache Mutter.

Dennoch sind die körperlichen und emotionalen Belastungen, die der Pflegeberuf mit sich bringen kann, auch an ihr nicht spurlos vorbeigegangen. Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Verspannungen: Die Liste wurde länger. Auch nach Feierabend ließ sich der Alltag nicht abschütteln, die

Gedanken kreisten um Patientenschicksale. Dazu kamen unerwünschte Pfunde – weil Stress und Zeitmangel die gesunde Ernährung verdrängt hatten.

Der Wendepunkt kam vor einem Jahr: Auf Einladung ihres Arbeitgebers unterzog sich Carina Ottersbach einer Messung der Körperzusammensetzung, durchgeführt von IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock. Das ernüchternde Ergebnis: zu viel Gewicht, zu hohe Körperfettwerte und ein biologisches Alter weit über dem tatsächlichen. „So deutlich ist mir mein Zustand noch nie vor Augen geführt worden!“, erinnert sich die 44-Jährige. Doch aus dieser Erkenntnis wuchs Entschlossenheit.

Sie begann regelmäßig zu walken – fünf Kilometer, so oft es geht. Yoga kam dazu, bewusste Ernährung mit einem konsequenten Verzicht auf Zucker und Fast Food. Parallel nutzt sie die BGM-Angebote ihres Arbeitgebers intensiv: Meal-Prep-Kurse, Anti-Stress-Workshops und Seminare zur Positiven Psychologie helfen ihr, den Alltag gelassener zu gestalten. Das Ergebnis: zwölf Kilogramm weniger auf der Waage, deutlich mehr Energie, ein besserer Schlaf. „Die erste Etappe ist geschafft – nun sollen noch weitere Kilos folgen!“

Passgenaue Maßnahmen

Dass Carina Ottersbach diese Impulse überhaupt erhielt, ist kein Zufall. Seit mehreren Jahren setzt das DRK in Koblenz gemeinsam mit der IKK Südwest ein systematisches BGM-Programm für seine 130 Beschäftigten um. Die Gesundheitsexperten der IKK kommen regelmäßig ins Haus, analysieren Bedarfe und entwickeln passgenaue Maßnahmen. „Die IKK Südwest ist für uns ein echter Gesundheitspartner, der mitdenkt und mitzieht“, betont Benjamin Engel, Bereichsleiter Sozialer Service beim DRK-Mittelrhein.

Die Maßnahmen sind breit gefächert: Führungskräfte trainings, Mitarbeitercoachings und Angebote wie Anti-Stress-Speeddating helfen, Ressourcen zu stärken. Seminare zeigen, wie gesunde Ernährung trotz Zeitmangel gelingt. Maßnahmen zur Rückengesundheit und individu-

elle Ergonomieberatung wirken den körperlichen Belastungen entgegen. Einheiten zur Positiven Psychologie fördern die mentale Resilienz.

BGM als strategische Entscheidung

Für Benjamin Engel ist BGM eine strategische Entscheidung mit klaren Mehrwerten: „Wir profitieren von reduzierten Fehlzeiten, mehr Motivation und einer erhöhten Stressresistenz unserer Beschäftigten. Zudem positionieren wir uns als attraktiver Arbeitgeber, was gerade im Pflegebereich essenziell ist.“

Zufriedene, gesunde Mitarbeiter bleiben länger und werden zum besten Werbeargument in Zeiten des Fachkräftemangels. Das weiß auch IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock, der das DRK-Mittelrhein im BGM betreut: „Wer in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, der investiert in die Zukunft seines Unternehmens.“

” Wer anderen hilft,
darf sich selbst dabei
nicht vergessen.

– Carina Ottersbach, Pflegefachkraft
bei der DRK-Mittelrhein gGmbH



Benjamin Engel (l.), Bereichsleiter Sozialer Service beim DRK-Mittelrhein, und IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock planen die gemeinsame BGM-Strategie



BGM? Wir wissen, wie's geht!

Mehr Gesundheit. Mehr Motivation. Mehr Leistungsfähigkeit. Wir begleiten Betriebe und Unternehmen der Region auf ihrem Weg in eine erfolgreiche Zukunft. Mit jeder Menge Leidenschaft, kreativen Ideen und klarem Sachverstand.

Jetzt QR-Code scannen
und dabei sein!



Behindertenhilfe wird rückenfit



Mehr Gesundheit in sozialen Organisationen – darum geht's beim Projekt PARvita, das die IKK Südwest zusammen mit dem Paritätischen, einer Solidargemeinschaft im Bereich der sozialen Arbeit, ins Leben gerufen hat. Einer unserer ersten Partner in Hessen ist die Behindertenhilfe Offenbach, wo 20 Einrichtungen mit rund 700 Mitarbeitern von dem Projekt profitieren und für die Zukunft fit gemacht werden sollen.

Da sich im initialen Workshop im Dezember 2025 gezeigt hat, dass das Thema Rückengesundheit eine besonders wichtige Rolle spielt, haben die IKK-Experten seitdem Rückenchecks, Seminare zum Thema gesunder Rücken und Bewegungsprogramme wie die bewegte Pause umgesetzt. Weitere Maßnahmen sind bereits in Planung – immer mit dem Ziel, das Arbeitsumfeld kontinuierlich zu verbessern und langfristig Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter zu fördern.

Neue Impulse und Perspektiven



Mit unserer Expertise in betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) sind wir nicht nur ein bewährter Partner an der Seite der Unternehmen in der Region, sondern auch bei Netzwerkveranstaltungen stets gefragt. So auch bei der 5. Dreiländertagung Betriebliche Gesundheitsförderung 2026 in Innsbruck, wo unsere Projektleiter Gesundheitsförderung Ike Schuster (2. v. l.) und Dirk Müller (r.) unter anderem Fachforen zu den Themen „Fort- und Weiterbildung für BGF-Akteure“ sowie „BGF im Setting Pflege und Betreuung“ moderierten. Auch unser Leiter Gesundheitsförderung Frank Laubscher (2. v. r.) und Referent Gesundheitsförderung Dirk Hertgen (l.), der als iga-Beauftragter der IKKn im Planungskomitee mitwirkte, nutzten die Gelegenheit eines länderübergreifenden fachlichen Austauschs. Dieser lieferte nicht nur wertvolle Impulse für die eigene Arbeit, sondern eröffnete auch neue, interessante Perspektiven.

Veranstaltet wurde die Dreiländertagung von der iga (Initiative Gesundheit und Arbeit) aus Deutschland, dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und dem Bundesamt für Gesundheit BAG aus der Schweiz.

Gesundheit zum Anfassen

Sport und Fitness, gesunder Schlaf, Wellness, Prävention, vielfältige Angebote für Körper und Seele – all das und noch mehr erwartete die Besucher bei den über 70 Ausstellern der Gesundheitstage Rockenhausen. Alle zwei Jahre wird die Messe zum zentralen Anlaufpunkt in der Region – und jedes Mal ein großer Erfolg: Mehrere tausend Besucher strömten in die Donnersberghalle und auf das umliegende Gelände.

Am Stand der IKK Südwest erwartete die Gäste das IKK Aktivmobil, wo sie sich auf Herz und Nieren durchchecken lassen konnten. Die kleinen Besucher tobten sich derweil an unseren Kindermaltischen kreativ aus. Auch unser Maskottchen Fred durfte natürlich nicht fehlen: Er motivierte nicht nur Jung und Alt zu sportlichen Mitmachspielen, sondern war auch im Namen der Organspende auf dem Messegelände unterwegs. Dafür warb auch IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling im

Rahmen der Podiumsdiskussion – denn die Entscheidung für Organspende rettet Leben.



Auch Teufelsherzen schlagen für Organspende

Organspende ist ein Thema, das nicht nur die Menschen der Region bewegt, sondern auch die Teufel des 1. FC Kaiserslautern. Zusammen mit dem Traditionsverein gab die IKK Südwest beim Heimspiel gegen Arminia Bielefeld dem lebenswichtigen Thema eine große Bühne.

Vor ausverkauftem Haus motivierte IKK-Südwest-Vorstand Daniel Schilling (Mitte) die mehr als 49.000 Fans in der Halbzeitpause, ihre Entscheidung zur Organspende zu treffen. Der Aufruf stieß auf reges Interesse: Hunderte Zuschauer versorgten sich an den Infoständen der IKK mit Organspendeausweisen – und setzten damit ein Zeichen für die eigene Gesundheit und das Wohl anderer.

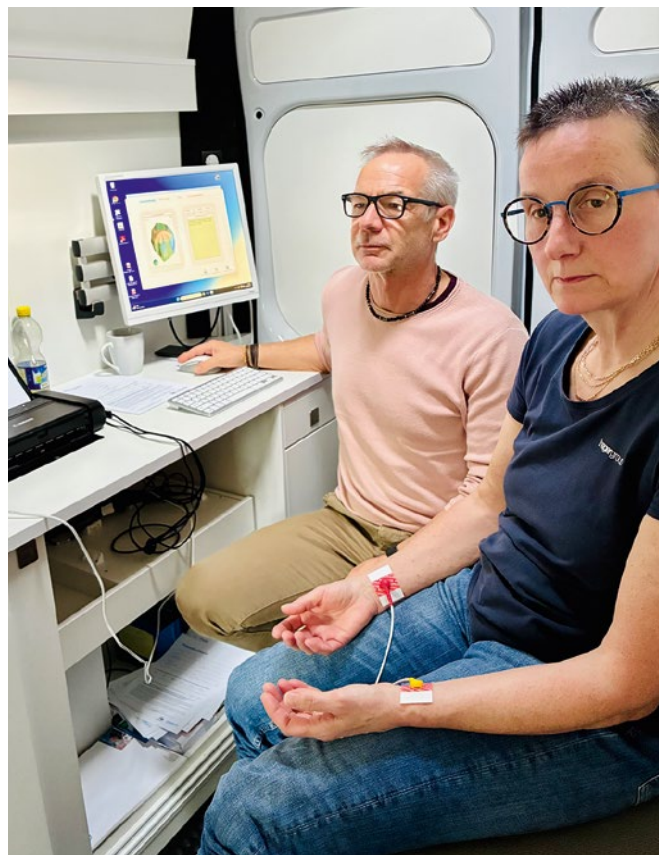
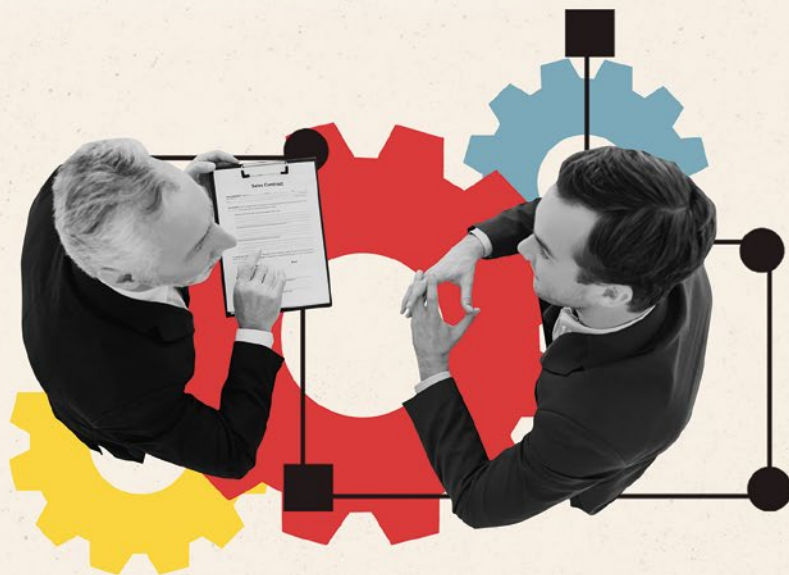
Ihr Organspendeausweis
zum Herunterladen



Wie Unterschiede zu Stärken werden

Gesundheitstage, Seminare, Workshops – all das haben die IKK Südwest und die RESA Systems GmbH in den vergangenen Jahren gemeinsam umgesetzt. Dabei stand stets eines im Mittelpunkt: die Gesundheit der knapp 180 Mitarbeiter.

Das Unternehmen setzt seit jeher auf einen ausgewogenen Mix aus erfahrenen Fachkräften und jungen Berufsanfängern. Um die damit verbundenen Potenziale perfekt zu nutzen, stand im April die Fortbildung mit dem Namen „Be different“ an. Im Fokus des Seminars stand die Frage, wie Führungskräfte die Stärken altersgemischter Teams noch besser einsetzen können. Das stieß bei allen Teilnehmern auf große Resonanz – und wird inzwischen erfolgreich umgesetzt.



Aktiv, mobil und herzgesund

Wenn das IKK Aktivmobil vorfährt, ist Gesundheit garantiert. So auch im vergangenen März bei der Hager Group im saarländischen Blieskastel: Interessierte Mitarbeiter konnten sich von unserem Experten, Aktivberater Arno Zimmer, im Rahmen eines Herz-Kreislauf-Checks untersuchen lassen, um herauszufinden, wie es um die Gesundheit ihres wichtigsten Organs bestellt ist. Dabei inklusive: Tipps für ein noch fitteres (Arbeits-)Leben.

Der große Vorteil: Es entsteht kein logistischer Aufwand, denn Checks und Beratungsgespräche werden direkt im IKK Aktivmobil durchgeführt, sodass der Betriebsablauf nicht gestört wird. Flexibel, schnell und unkompliziert – so sieht modernes Gesundheitsmanagement im Betrieb aus!

Exklusiv qualifiziert – mental gestärkt

Arbeitgeber, die im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements mit der IKK Südwest zusammenarbeiten, profitieren von zahlreichen exklusiven Angeboten. Das neueste: die Qualifizierung zum betrieblichen Ersthelfer für mentale Gesundheit.

Ausfallzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen stellen eine immer größere Belastung für Unternehmen dar. Diese frühzeitig zu erkennen, ihnen vorzubeugen und erkrankte Mitarbeiter zu unterstützen, wird eine der zentralen Herausforderungen der Zukunft. Und damit ein relevantes Unterscheidungsmerkmal im Wettbewerb mit anderen Betrieben.

Neues Qualifizierungsangebot

Um Unternehmen darauf optimal vorzubereiten, hat die IKK Südwest einen neuen, exklusiven Baustein entwickelt. Mit dieser Qualifizierung können Arbeitgeber, die mit der IKK im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zusammenarbeiten, ihre Mitarbeiter zum betrieblichen Ersthelfer für mentale Gesundheit ausbilden lassen. Ziel ist es, Mitarbeiter in die Lage zu versetzen, Erste Hilfe bei psychischen Problemen zu leisten, situationsgerecht auf Betroffene zuzugehen und sie zur Inanspruchnahme von professionellen Hilfsangeboten zu ermutigen.

Die Qualifizierung beginnt mit der Vermittlung von Grundlagen über psychische Störungen. Darauf aufbauend lernen die Teilnehmer, mit unterschiedlichsten Situationen adäquat umzugehen. Dabei werden nicht nur Tabuthemen wie Trauer, Tod oder Suizidalität behandelt, sondern auch das Erkennen von Warnsignalen mentaler Probleme. Um Betroffene angemessen ansprechen zu können, sind Gesprächstechniken ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung: Der Einstieg in schwierige Gespräche wird ebenso wie deren erfolgreiche Durchführung intensiv eingeübt. Darüber hinaus umfasst die Qualifizierung beispielsweise die Auflösung der Stigmatisierung mentaler Krankheiten im betrieblichen Umfeld.

Ihre nächsten Termine

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Die nächste Qualifizierung findet am 15. und 16. Juni statt und wird vor Ort in unserer Gesundheitsmanufaktur in Koblenz durchgeführt. Zudem bieten wir am 17. Juni und am 23. September Online-Informationsveranstaltungen an. Weitere Informationen, auch zu einem Einstieg in oder zur Weiterentwicklung der betrieblichen Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen, erhalten Sie schnell und unkompliziert von Ihrem IKK-Gesundheitsberater.



Hier finden Sie
Ihren Gesundheitsberater

ZERTIFIKAT
Betrieblicher Ersthelfer für mentale Gesundheit



Jetzt Ansprechpartner finden!

www.ikk-jobaktiv.de



Prävention lohnt sich

Nachhaltiger Erfolg beginnt mit Prävention – wirtschaftlich wie menschlich. Mit der Unterstützung der IKK Südwest erhalten Sie passgenaue Maßnahmen, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter wirksam zu fördern.

IKK
Südwest

JOBaktiv
Gesund arbeiten