Magazin für betriebliches Gesundheitsmanagement
November 2026

360°



Was bringt das neue Jahr?

Aktuelle Infos zur Sozialversicherung

Herausfordernde Situationen sicher meistern

Mit unserem neuen Seminar IKK Safemind

„Bewegung soll begeistern – schon in Kinderjahren!“

Felix Neureuther über seine neue Leidenschaft nach der Sportkarriere

IKK Südwest
Meine Wohlfühlkasse.

INHALT



16 TITELTHEMA

Felix Neureuther

Das Sportidol über schlaue Bewegung, gesunde Ernährung und den Klimawandel in den Bergen

SERVICE

4 „Wir brauchen keine Debatte über weniger Krankenkassen“

6 Digital ist die Wahl

IMPRESSUM

360°, Magazin für betriebliches Gesundheitsmanagement • 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 Nenno • MALTHA MEDIA **TEXTE:** IKK Südwest, MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de **LAYOUT UND GRAFIK:** cyperfection 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, Michaela Prantner, ServusTV Alexander Gruber, Frank Bauer, Iris Maurer, Carola Schmitt, Heike Bohn, Asja Caspari, AdobeStock **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten die *360°*, Magazin für betriebliches Gesundheitsmanagement, 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.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

8 Schon Kleines kann Großes bewirken

10 Wertvolles Know-how sichern
Mit BEM die eigenen Fachkräfte halten

12 Frauengesundheit im Unternehmen stärken

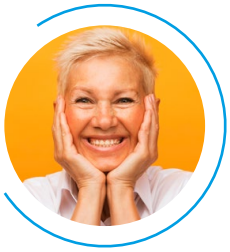
14 Auf Erfahrung setzen

20 Herausfordernde Situationen sicher meistern
Unser neues Seminar IKK Safemind unterstützt Sie dabei

22 Weniger Stress, mehr Erfolg!

24 Gesundheit nach Maß
BGM bei der Gemeinde Losheim am See

26 „Wir setzen auf eine Gesundheitskultur, die langfristig wirkt“





AUS DER REGION

28 Aktivitäten und Aktionen – unsere Highlights

Liebe Leserinnen und Leser,

mit Carsten Linnemann hat Deutschland seit Ende Juli einen neuen Gesundheitsminister, doch viel bewegt hat sich seither nicht. Statt dringend notwendige Reformen anzugehen, werden Phantomdiskussionen über die Zahl der Krankenkassen geführt, die an den eigentlichen Problemen vorbeigehen. Die Einschätzung unseres Verwaltungsrats hierzu finden Sie auf *den folgenden beiden Seiten*.

Kurz vor dem Jahreswechsel geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Neuerungen in der Sozialversicherung. In unseren Online-Jahreswechselseminaren erfahren Sie kompakt und praxisnah, was sich ändert und worauf Sie in Ihrem Unternehmen achten sollten. Die Termine und einen QR-Code zur Anmeldung finden Sie in unserem Artikel auf *Seite 6/7*.

Passend zu unserem aktuellen Themenschwerpunkt *Frauengesundheit* stellen wir Ihnen unter anderem Seminare zur Gesundheit von Mitarbeiterinnen vor. Zudem zeigen wir, warum sich *betriebliches Eingliederungsmanagement* auch für Ihr Unternehmen lohnen kann. Und Sie erfahren mehr über unser neuestes Kompaktseminar *IKK Safemind*, das Mitarbeiter dabei unterstützt, herausfordernde Situationen sicher zu meistern.

Besonders freut uns, dass wir Ski-Legende Felix Neureuther für ein *Interview* gewinnen konnten. Er gibt spannende Einblicke in seine Karriere und erzählt, warum ihm so viel daran liegt, Kinder für mehr Bewegung zu begeistern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und interessante Impulse für Ihre tägliche Arbeit.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



„Wir brauchen keine Debatte über weniger Krankenkassen“

Gesundheitsminister Carsten Linnemann will die Zahl der Krankenkassen stark reduzieren. Aber bringt das unser Gesundheitssystem wirklich weiter? Die Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK Südwest widersprechen und sehen woanders dringenderen Handlungsbedarf.

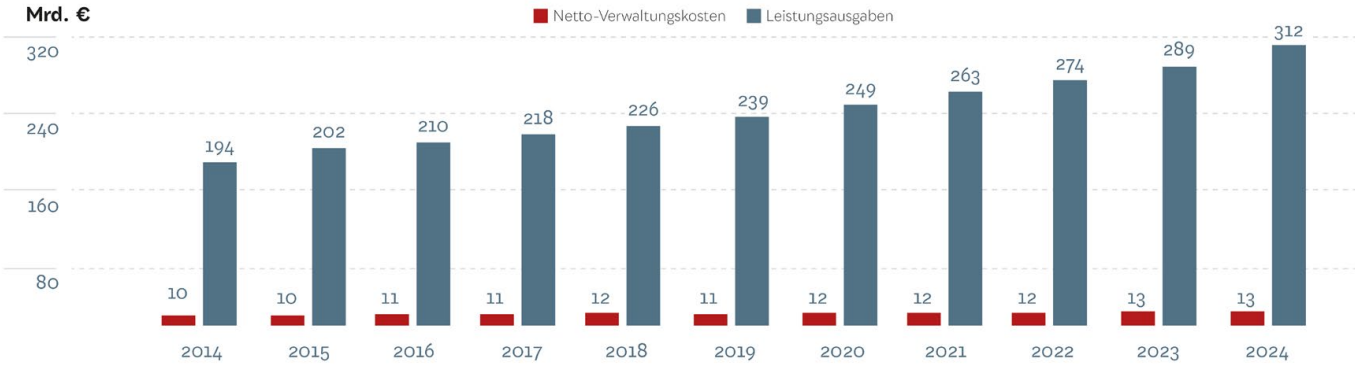
Weniger Krankenkassen = weniger Verwaltungsausgaben. Das ist der nach Linnemanns Auffassung logische Schluss, um das System der gesetzlichen Krankenkassen langfristig effizienter zu gestalten. Konsequent verfolgt der neue Gesundheitsminister den Sparkurs seiner Vorgängerin Nina Warken weiter, die als erste Maßnahme das GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz auf den Weg gebracht hat, das zum 1. Januar 2027 in Kraft tritt.

Grundlage des Gesetzes ist der Ende März dieses Jahres vorgelegte erste Bericht der FinanzKommission Gesundheit, eines von Warken initiierten Expertengremiums, das die nachhaltige Stabilisierung der Beitragssätze ab 2027 zum Ziel hat. Was aber sagt der Bericht zu einer politisch verordneten Reduktion der Zahl der Krankenkassen?

„Empirisch zeigt sich kein eindeutiger Zusammenhang zwischen der Größe einer Krankenkasse und ihren Verwaltungsausgaben je Versicherten.“[1] Was öffentlich vorgebrachte Fusionsforderungen angehe, so lohne sich der Blick zum Nachbarland Österreich, wo die zuvor neun Gebietskrankenkassen im Jahr 2020 zu einer Österreichischen Gesundheitskasse fusioniert wurden. Eine Analyse habe gezeigt, dass „hierdurch keine Kostenvorteile festgestellt werden konnten“ – im Gegenteil.

Entwicklung Leistungsausgaben – Verwaltungskosten GKV

Quelle: Amtliche Statistik KJ 1, Werte gerundet; Darstellung: GKV-Spitzenverband



Die Verwaltungskosten machen einen relativ geringen Anteil der Gesamtausgaben der GKV aus. Ebenso gering ist die Kostendynamik im direkten Vergleich zur Steigerungsrate der Leistungsausgaben im betrachteten Zeitraum 2014 bis 2024

Fehlende Reformen sind das Problem

„Weniger Krankenkassen bedeutet auch weniger Wettbewerb“, gibt Ralf Reinstädtler, Verwaltungsratsvorsitzender der IKK Südwest auf Versichertenseite, zu bedenken. „Das raubt unserem Gesundheitssystem die Innovationskraft – zum Nachteil der Versicherten.“



Ralf Reinstädtler

Gerd Benzmüller, Verwaltungsratsvorsitzender der IKK Südwest auf Arbeitgeberseite, bringt es auf den Punkt: „Die Vorstellung, man müsse nur die Zahl der Krankenkassen reduzieren und schon seien die Finanzprobleme der GKV gelöst, ist sicherlich der medial und polemisch wirkungsvollste Weg. Nicht die Kassenvielfalt macht das System teuer, sondern ineffiziente Strukturen und fehlende Reformen.“

„Wir müssen effizienter in der Versorgung werden“

Statt einer fruchtlosen Debatte über weniger Krankenkassen wünschen sich Benzmüller und Reinstädtler echte Reformansätze, die unser Gesundheitssystem wieder nach vorne bringen. Dabei seien die wirkungsvollsten Hebel nicht nur die, die Kosten sparen, sondern auch diejenigen, die die medizinische Versorgung verbessern.

Eine zentrale Forderung der beiden Verwaltungsratsvorsitzenden: eine gezieltere Patientensteuerung über ein Primärversorgungssystem. Hierbei soll der Zugang zur ambulanten Versorgung durch eine Ersteinschätzung, verbindlichere Behandlungspfade und eine stärkere Lotsenfunktion geordnet werden. Entschieden werden soll also künftig stärker nach medizinischem Behandlungsbedarf und Dringlichkeit – mit dem Ziel, lange Wartezeiten zu vermeiden und Fachärzte zu entlasten.

„Wenn wir die Kosten im Gesundheitssystem nachhaltig in den Griff bekommen wollen, müssen wir dringend effizienter in der Versorgung werden“, so Reinstädtler. Dafür brauche es klare Strukturen und koordinierte Abläufe. Entscheidend sei, dass Patienten schneller die richtige Anlaufstelle finden.

„Nicht nur der Versicherte selbst, auch der Arbeitgeber hat ein berechtigtes Interesse daran, dass sein Mitarbeiter möglichst rasch die passende Behandlung bekommt“, erklärt Benzmüller. „Wer Monat für Monat Beiträge zahlt – und das gilt für den Arbeitgeber genauso wie für den Arbeitnehmer –, der darf zu Recht erwarten, dass diese Beiträge auch gut angelegt sind. Diese Erwartungen erfüllt das Gesundheitssystem in seiner jetzigen Form leider nicht. Hier gilt es nachzubessern.“



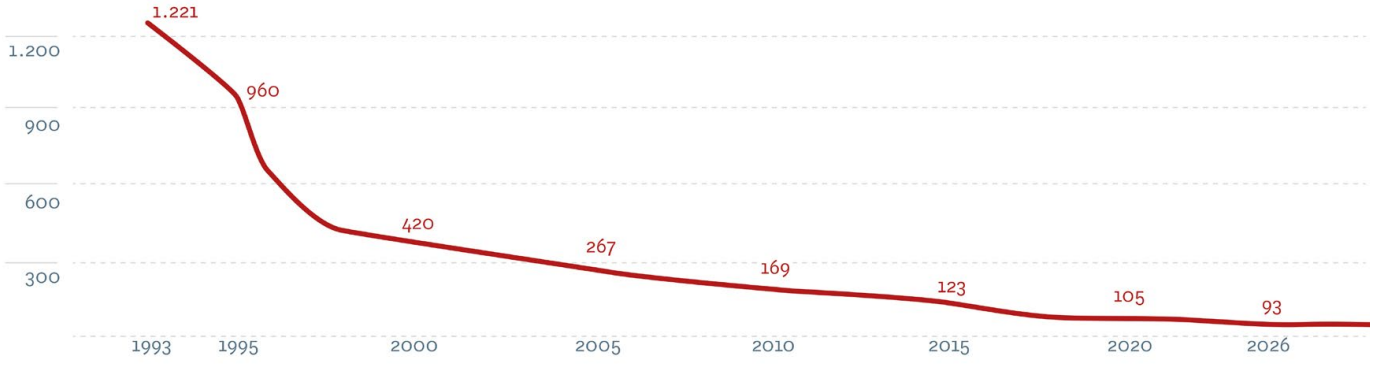
Gerd Benzmüller

Mehr zum Verwaltungsrat

[1]Quelle: Erster Bericht der FinanzKommission Gesundheit: Empfehlungen zur Stabilisierung des Beitragssatzes zur gesetzlichen Krankenversicherung ab 2027

Anzahl der Krankenkassen

Quelle und Darstellung: GKV-Spitzenverband; Stichtag: 1. Januar



Während die Leistungsausgaben in der GKV seit Jahren steigen, sinkt die Zahl der Krankenkassen immer weiter



Digital ist die Wahl

Die Jahreswechselseminare der IKK Südwest haben eine lange Tradition – und erfreuen sich großer Beliebtheit bei Arbeitgebern in der Region. Um noch mehr Flexibilität zu bieten, setzen wir ab sofort auf ein rein digitales Format.

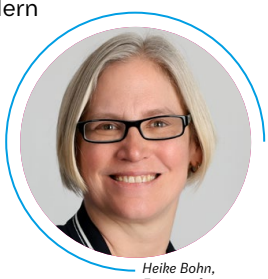
GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz. Pflegeneuordnungsgesetz. Elektronischer Datenaustausch. Das sind nur einige der aktuellen Themen unserer Seminare „Sozialversicherung zum Jahreswechsel“. Ein kostenfreies Serviceangebot, das sich über Jahre bewährt hat und dem wiederkehrenden Informationsbedarf von Arbeitgebern, Personalverantwortlichen und Steuerberatern gerecht wird.

Weil digitale Angebote generell immer beliebter werden und sich dieser Trend auch bei den Teilnehmern unserer Seminare bestätigt hat, haben wir unser Seminarkonzept neu ausgerichtet.

Ganz nach dem Motto „Digital ist die Wahl“ erhalten Sie die wichtigsten Infos rund um den Jahreswechsel zukünftig per Livestream. Ihr Vorteil: Sie können an unserem Seminar teilnehmen, egal wo Sie gerade sind. Ob am PC im Büro, mit dem Tablet im Zug oder ganz entspannt per Smartphone an einem Ort Ihrer Wahl – einfach online anmelden, reinklicken und informieren lassen.

Gleich zweimal live und in Farbe

Um Ihnen nicht nur örtliche, sondern auch zeitliche Flexibilität zu bieten, können Sie zwischen zwei Terminen wählen:



Heike Bohn, Expertin für Sozialversicherungsrecht

Mittwoch, 2. Dezember 2026
14 Uhr – 16 Uhr

Donnerstag, 3. Dezember 2026
10 Uhr – 12 Uhr

Einen praxisnahen Überblick über die wichtigsten Neuerungen zum Jahreswechsel gibt Heike Bohn, Krankenkassenbetriebswirtin und Expertin für die gesetzliche Sozialversicherung. Im Anschluss erhalten alle Teilnehmer die Seminarinhalte digital zum Nachlesen.

Neues bei Grenzwerten und Minijobs

An dieser Stelle eine kurze Vorab-Info zu zwei gesetzlichen Änderungen, die zum 1. Januar 2027 greifen. So werden die allgemeine Jahresarbeitsentgeltgrenze und die Beitragsbemessungsgrenze neben der turnusmäßigen Anpassung um die Entwicklung der Bruttolöhne und -gehälter um zusätzlich 3.600 Euro (300 Euro im Monat) angehoben und auf dieser Grundlage in den folgenden Jahren fortgeschrieben.

Bei Minijobs wird der pauschale Arbeitgeberbeitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung in Höhe von 13 Prozent des Arbeitsentgelts durch einen dynamischen Beitragssatz ersetzt. Dieser setzt sich aus dem allgemeinen Beitragssatz in Höhe von 14,6 Prozent und dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz zusammen. Ausgenommen sind geringfügig entlohnte Beschäftigungen in Privathaushalten, hier bleibt es beim Arbeitgeberbeitrag von 5 Prozent des Arbeitsentgelts.

Ein Nebeneffekt der letztgenannten Neuregelung: Mit der Anhebung des Arbeitgeberbeitrags bei Minijobs schafft der Gesetzgeber Anreize für Arbeitgeber, nach Mindestlohn vergütete Arbeit aus dem Bereich Minijob in den Bereich Midijob – den sogenannten Übergangsbereich nach § 20 SGB IV – zu verlagern. Weitere Infos gibt's im Livestream.

Jetzt unter www.ikk-seminare.de kostenfrei anmelden!

Rechengrößen und Grenzwerte für 2027*

Bezugsgröße	
jährlich	49.560,00 €
monatlich	4.130,00 €
Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)	
Kranken-/Pflegeversicherung	
jährlich	76.500,00 €
monatlich	6.375,00 €
allgemeine Rentenversicherung	
jährlich	106.200,00 €
monatlich	8.850,00 €
knappschaftliche Rentenversicherung	
jährlich	130.800,00 €
monatlich	10.900,00 €
Arbeitslosenversicherung	
jährlich	106.200,00 €
monatlich	8.850,00 €
Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG)	
Krankenversicherung (allgemein) – jährlich	84.150,00 €
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV 2002) – jährlich	72.900,00 €
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV 2026) – jährlich	80.550,00 €

* Stand: 22.10.2026 (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.



Mitglieder der Jury (v. l.): Gesundheitsminister Dr. Magnus Jung, der gesundheitspolitische Sprecher der CDU-Landtagsfraktion Alwin Theobald, HWK-Präsident Helmut Zimmer, IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, die Präsidentin der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes Stefanie Maurer und HWK-Fachbereichsleiter Betriebsberatung Darius Nadery

Schon Kleines kann Großes bewirken

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz: Die Handwerksbetriebe im Saarland machen vor, wie's geht! Wie sich das beherzte Engagement für die eigenen Mitarbeiter auch für Sie auszahlen kann, erfahren Sie hier.

Schön drum herumreden bringt nichts: Die moderne Arbeitswelt verlangt uns einiges ab. Gerade im Handwerk kommen neben den körperlichen Belastungen noch psychischer Stress durch Termindruck und Co. hinzu.

Eine aktuelle Auswertung der IKK Südwest unter ihren berufstätigen Versicherten im Saarland zeigt: Der Krankenstand im Handwerk ist mit einem Anteil von 8,92 Prozent (gegenüber 7,91 Prozent) und 28,48 Arbeitsunfähigkeitstagen (gegenüber 26,01 Arbeitsunfähigkeitstagen) pro Versicherten und Jahr überdurchschnittlich hoch. Zudem dauert mehr als jede zweite Arbeitsunfähigkeit länger als 90 Tage – bei den übrigen Berufsgattungen sind es nur 46,15 Prozent.

Für IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth ein klares Zeichen: „Die Zahlen zeigen: Im Handwerk gibt es einen besonderen Handlungsbedarf, was den Krankenstand

angeht. Unser Gesundheitswesen darf sich nicht darauf beschränken, Krankheit zu reparieren. Wir müssen viel stärker darin werden, Gesundheit zu erhalten und Krankheit zu vermeiden. Dafür brauchen wir eine Präventionskultur, die Beschäftigte auch dort erreicht, wo sie einen großen Teil ihres Lebens verbringen: am Arbeitsplatz."

Gute Ideen gerne gesehen

Um das vorbildliche Engagement gerade von kleinen und mittleren Handwerksbetrieben zu würdigen, die trotz beschränkter Ressourcen Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter übernehmen, hat die IKK Südwest zusammen mit der Handwerkskammer des Saarlandes (HWK) den Gesundheitspreis des saarländischen Handwerks ins Leben gerufen. Hier werden nicht nur Betriebe ausgezeichnet, die fertige Konzepte und Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) vorweisen können, sondern auch gute Ideen und erste Ansätze honoriert.

„Prävention muss einfach, praxisnah und erreichbar sein. Es braucht nicht immer sofort das umfangreiche BGM-Konzept. Entscheidend ist, anzufangen", bekräftigt Loth. Dem kann HWK-Präsident Helmut Zimmer nur zustimmen: „Auch mit kleinen Maßnahmen, die konsequent weiterverfolgt werden, lässt sich jede Menge erreichen."

Dieser Preis ist mehr als heiß

Sie führen einen Handwerksbetrieb im Saarland und haben erste Ideen und Ansätze für das Wohlergehen Ihrer Mitarbeiter entwickelt oder sogar schon BGF-Maßnahmen umgesetzt? Dann einfach den QR-Code unten scannen und bis zum 20. November 2026 bewerben.

Zu gewinnen gibt es ein Preisgeld in Höhe von 3.000 Euro für den ersten, 2.000 Euro für den zweiten und 1.000 Euro für den dritten Platz. Ein schönes Extra: Sollten Sie zu den Gewinnern gehören, so begleiten die Gesundheitsexperten der IKK Südwest Sie für ein Jahr und unterstützen bei der Umsetzung Ihrer gesundheitsfördernden Ideen und Konzepte. Ermittelt werden die Sieger von einer Ehrenjury unter Vorsitz von Gesundheitsminister Dr. Magnus Jung und Wirtschaftsminister Jürgen Barke, die feierliche Preisverleihung findet im Frühjahr 2027 in Saarbrücken statt.

Wir wünschen allen teilnehmenden Betrieben viel Erfolg!

Jetzt für den Gesundheitspreis des saarländischen Handwerks bewerben!



Auch der **Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks** findet 2027 wieder statt. Bewerbungen sind ab dem kommenden Frühjahr möglich. Alle Informationen finden Sie unter **www.gesundheitspreis-rlp.de**.



Wertvolles Know-how sichern

Qualifizierte Arbeitskräfte gibt es nicht wie Sand am Meer. Die eigenen Fachkräfte zu halten wird daher für Arbeitgeber immer wichtiger. *360°* erklärt, welche Rolle das betriebliche Eingliederungsmanagement dabei spielen kann.

Berufskraftfahrer, Erzieher, Koch. Berufe wie diese haben eins gemeinsam: Es gibt nicht genügend Fachkräfte, um offene Stellen zu besetzen. Auch im Bereich Pflege und Gesundheit, im Bauwesen und Handwerk sowie in der Sozialarbeit und -pädagogik fehlt es an qualifizierten Bewerbern. Ganze 157 Berufe gelten als sogenannte Engpassberufe, wie die Bundesagentur für Arbeit für das Jahr 2025 ermittelt hat. Schuld daran ist vor allem der demografische Wandel.

Nicht leichter wird die Situation für Betriebe, Unternehmen und Einrichtungen, wenn bereits beschäftigte Fachkräfte für längere Zeit krankheitsbedingt ausfallen. Hier gilt es in erster Linie, Betroffene dabei zu unterstützen, die Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, erneuten Ausfällen vorzubeugen und die Beschäftigungsfähigkeit langfristig zu sichern. Ein strukturiertes und nachhaltiges betriebliches Eingliederungsmanagement, kurz BEM, ist hierfür der Schlüssel.

Wir wissen, wo der Schuh drückt

Als regionale Krankenkasse wissen wir, was Arbeitgeber in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland beschäftigt und was sie brauchen. Gerade kleinen und mittleren Unternehmen fehlt es oft an Ressourcen wie Zeit und dem nötigen Know-how, um BEM rechtssicher und zielführend umzusetzen. Deshalb stehen wir und die Experten des Eichenberg Instituts Arbeitgebern in der Region mit Rat und Tat zur Seite.

Wie läuft der BEM-Prozess genau ab? Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gibt es? Wie kann ein bestehendes BEM noch weiter optimiert werden? Das sind nur einige der Fragen, die beim Thema BEM aufkommen können. Hierzu bieten wir nicht nur bedarfsgerechte Schulungen an, sondern sorgen mit unseren unternehmensübergreifenden Online-Seminaren für schnelle Aufklärung.

Best Practice: Die Victor's Group zeigt, wie's geht

Wie effektiv BEM sein kann, zeigt die Victor's Group. Nach zahlreichen gemeinsamen Projekten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Seniorenresidenzen, Residenz-Hotels und der Zentralverwaltung im Saarland lag es nahe, auch das Thema BEM gezielt weiterzuentwickeln und strategisch im Unternehmen zu verankern.

Dafür setzte die Victor's Group auf den gezielten Aufbau eigener Strukturen und Kompetenzen. Schritt für Schritt entstand ein unternehmensinterner Prozess, der auf die Bedürfnisse des Unternehmens und seiner Mitarbeiter zugeschnitten ist. Praxisnahe Schulungen mit Unterstützung der IKK Südwest befähigen die Verantwortlichen, das BEM strukturiert und wirksam in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Dabei versteht die Victor's Group BEM nicht nur als gesetzlich vorgeschriebenes Verfahren, sondern als individuellen und ergebnisoffenen Prozess, der Vertrauen schafft und gemeinsam mit den Mitarbeitern gestaltet wird. So werden die nachhaltige Wiedereingliederung nach längeren oder häufigeren krankheitsbedingten Ausfällen unterstützt, die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit gefördert und wertvolle Expertise sowie Know-how langfristig im Unternehmen gesichert.

Mehr zum BEM mit der Victor's Group in unserem Video

Frauengesundheit im Unternehmen stärken



Gesunde Mitarbeiterinnen sind ein wichtiger Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen. Mit gezielten Angeboten unterstützt die IKK Südwest Unternehmen dabei, Frauengesundheit stärker in den Fokus zu rücken – praxisnah, fundiert und passend zu unterschiedlichen Lebensphasen.

Lange Zeit haben Forschung und Medizin die besonderen gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen nicht ausreichend berücksichtigt. Mit einer ernstzunehmenden Folge: dem Gender-Health-Gap, der mitunter dafür sorgt, dass Frauen bis heute bei bestimmten Erkrankungen später Diagnosen erhalten oder später behandelt werden.

Darum setzt sich die IKK Südwest dafür ein, Frauengesundheit sichtbarer und Wissen dort verfügbar zu machen, wo es gebraucht wird – auch und gerade in der Arbeitswelt. Denn Gesundheit und Beruf lassen sich nicht voneinander trennen: Lebensphasen wie Familienplanung, Schwangerschaft, die Rückkehr in den Beruf oder die Wechseljahre können den Arbeitsalltag maßgeblich beeinflussen.

Seminare für Führungskräfte

Für die Umsetzung im Unternehmen spielen Führungskräfte eine zentrale Rolle. Gehen sie auf individuelle Bedürfnisse ein, stärkt das nicht nur das Wohlbefinden der Beschäftigten, sondern auch Motivation, Leistungsfähigkeit und die Bindung an den eigenen Betrieb.

Wie Sie das am einfachsten auch in Ihrem Unternehmen umsetzen können? Mit unseren praxisnahen Seminaren.

Das Seminar **Frauengesundheit am Arbeitsplatz** gibt einen generellen Überblick über zentrale Gesundheitsthemen von Frauen und deren Auswirkungen auf ihren Arbeitsalltag. Darüber hinaus legt das Seminar den Schwerpunkt auf die Vorstellung von Ansätzen, wie Unternehmen ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld schaffen können.

Das Seminar **Führen von Mitarbeitenden in der Meno- oder Andropause** vermittelt grundlegendes Wissen rund um diese Lebensphase, die damit verbundenen körperlichen und psychischen Veränderungen und deren mögliche Auswirkungen im Arbeitsalltag. Die Teilnehmer erfahren, wie sie Mitarbeiter in dieser Zeit wertschätzend begleiten und gezielt unterstützen können.

Frauengesundheit ist ein Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Führungskräfte, die gesundheitliche Herausforderungen kennen und offen ansprechen, schaffen Vertrauen und stärken die Zusammenarbeit im Team. Die IKK Südwest ist dabei der verlässliche Partner an Ihrer Seite.

Mehr Seminare zum Thema Frauengesundheit





Auf Erfahrung setzen

Die Gesellschaft altert – und Unternehmen stehen vor der Herausforderung, Arbeitskraft, Wissen und Erfahrung langfristig zu sichern. Entscheidend ist dabei schon heute eine Frage, die die IKK Südwest beantworten möchte: Wie können ältere Beschäftigte gesund im Arbeitsleben bleiben und ihr Wissen auch darüber hinaus einbringen?

Der demografische Wandel führt zu tiefgreifenden Veränderungen in Deutschland. Bis 2050 wird der Anteil der Menschen über 60 auf nahezu 40 Prozent steigen. Eingeleitet wird dies dadurch, dass die Babyboomer-Generation das Rentenalter erreicht: Bis 2036 werden rund 19,5 Millionen Menschen aus dem Erwerbsleben ausscheiden, während nur etwa 12,5 Millionen junge Menschen nachrücken.

Für Arbeitgeber bedeutet das mehr als einen Rückgang verfügbarer Arbeitskräfte. Mit jedem Ausscheiden aus der Arbeitswelt droht der Verlust wertvollen Erfahrungswissens – von fachlicher Kompetenz, gewachsenen Kundenbeziehungen und informellen Netzwerken. Wissen und Kontakte, die sich über Jahrzehnte entwickelt haben, lassen sich schließlich nicht in Handbüchern festhalten.

Deshalb lohnt ein Perspektivwechsel: Der Ruhestand muss nicht das Ende beruflicher Wirksamkeit markieren. Viele ältere Menschen möchten ihr Wissen weitergeben, sich engagieren oder weiterhin arbeiten. Klar ist: Gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen bilden dafür ebenso eine wichtige Grundlage wie die Bereitschaft, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Studie gibt erste Anhaltspunkte

Gemeinsam mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und dem Netzwerk Generation Ü hat die IKK Südwest darum eine Studie durchgeführt. Ziel war es herauszufinden, wie Menschen, die sich am Ende ihres Arbeitslebens oder bereits im Ruhestand befinden, weiterhin wirksam eingebunden und gefördert werden können.

Im Ergebnis konnte die Studie ältere Arbeitnehmer und Ruheständler in acht Gruppen einteilen, die sich hinsichtlich ihrer Lebenssituation, Gesundheit und persönlichen Motivation unterscheiden. Entsprechend unterschiedlich sind auch die Voraussetzungen dafür, dass sie weiterhin aktiv in der Arbeitswelt bleiben können. Die Studie zeigt damit vor allem eins: Unternehmen brauchen Angebote und eine Ansprache, die individuelle Lebenssituationen und Bedürfnisse berücksichtigen.

Mit BGM für die Zukunft gerüstet

Genau hier setzt die IKK Südwest zusammen mit ihren Kooperationspartnern an: Die Ergebnisse liefern uns Ansatzpunkte dafür, Ansprache, Angebote und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen künftig noch besser auf Sie und Ihr Unternehmen auszurichten. Und diese in unser betriebliches Gesundheitsmanagement zu integrieren – damit auch Ihr Unternehmen bestens für die Zukunft gerüstet ist.





Aufstiegskongress Mannheim

Beim Aufstiegskongress in Mannheim stellten IKK Südwest, DHfPG und Generation Ü die Studienergebnisse erstmals öffentlich vor. Der Vortrag war bestens besucht, im Anschluss daran konnten wir uns mit einer Vielzahl von Interessierten aus allen Wirtschaftsbereichen austauschen.



„Bewegung soll begeistern – schon in Kinder-jahren!“



Mit 13 Weltcupsiegen ist Felix Neureuther der erfolgreichste deutsche Skifahrer aller Zeiten bei den Herren. Seit seinem Karriereende 2019 hat er mit seiner Stiftung über 400.000 Kids in Bewegung gebracht. *360°* hat mit dem Sportidol über schlaue Bewegung, gesunde Ernährung und den Klimawandel in den Bergen gesprochen. Und über seine heimliche Leidenschaft: Kaiserschmarrn.

Herr Neureuther, Sie haben Ihren Körper jahrelang bis an die Grenzen getrieben. Hat Sie dieser intensive Umgang mit Ihnen selbst gelehrt, besser auf sich zu hören?

Das Umdenken fand definitiv schon während meiner Karriere statt. Ich habe einfach gemerkt, dass ich aufgrund meiner Verletzungen keine so großen Umfänge mehr trainieren konnte. Deshalb haben mein Trainer Max Rieder und ich bewusst Bewegungen trainiert, die Kopf und Körper gleichzeitig fordern. Das war schonender, aber effektiver, und hat deshalb super funktioniert.

Starke Muskeln, eiserne Nerven – das erwartet man von einem Weltklasse-Athleten. Aber wie sieht es innen aus? Gab es Momente in Ihrer Karriere, in denen der Druck auch mental wirklich schwer auf Ihnen gelastet hat?

Natürlich. Es gab die Erwartungen der Medien, der Zuschauer, aber natürlich auch den eigenen Anspruch. Ich selbst wollte gewinnen und nicht unter ferner liefen mitfahren. Bei einem Skirennen geht es um Bruchteile von Sekunden – da musst du wahnsinnig fokussiert sein und dich auf den Moment konzentrieren können. Das war nicht immer leicht.

Ganz im Gegensatz zu Ihnen sind viele Deutsche eher Bewegungsmuffel. Im Schnitt hocken wir fast zehn Stunden täglich auf unseren vier Buchstaben.

Fakt ist: Wir bewegen uns im Alltag viel zu wenig, das tut unserem Körper nicht gut. Wenn wir stundenlang sitzen, fehlen wichtige Reize für Muskulatur, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und Gehirn. Besonders kritisch sehe ich die Entwicklung bei Kindern. Viele verbringen einen Großteil ihres Tages sitzend. Deshalb müssen wir Bewegung wieder viel stärker in den Alltag integrieren – in Schulen, Kitas, Vereinen und Familien.

Vorbeugen statt behandeln – klingt einleuchtend. Trotzdem gehen viele Menschen erst zum Arzt, wenn es brennt. Was müsste sich ändern, damit Prävention endlich ernst genommen wird?

Das Problem ist, dass die Folgen des Bewegungsmangels oft erst nach Jahren sichtbar werden. Wenn ich heute joggen gehe oder mich gesund ernähre, bekomme ich nicht direkt eine Belohnung. Wenn ich aber Schmerzen habe, will ich sofort eine Lösung. Deshalb ist unser Gesundheitssystem



Schon bei den Jüngsten beginnen: Felix Neureuther und seine Stiftung vermitteln Freude an Bewegung

auch stärker auf Behandeln als auf Vorbeugen ausgerichtet. Wir müssen umdenken und gerade bei den Kindern die Bewegung systematisch fördern.

Werfen wir einen Blick in die Betriebe: Immer mehr Unternehmen entdecken das Thema Gesundheit für sich – betriebliche Fitnesskurse, Mentalcoaching, ergonomische Arbeitsplätze. Echter Sinneswandel oder schickes Feigenblatt?

Natürlich ist es super, wenn es Fitnesskurse, eine Kantine mit gesundem Essen oder Coaching-Angebote gibt. Ich würde aber auch meine Angestellten fragen, was für sie den größten Unterschied im Alltag machen würde. Oft ist das sehr individuell. Der eine hätte gern eine längere Mittagspause, um sich etwas Gesundes zubereiten zu können, die andere fängt lieber früher an, damit sie nach Feierabend noch eine Runde Rad fahren kann.

> *„Bewegung und Bildung sind keine Gegensätze.“*

Sie selbst strahlen so viel positive Energie aus. Was sind Ihre persönlichen Kraftquellen – und was tun Sie, wenn die Batterie mal wirklich leer ist?

Ich habe einfach Freude an dem, was ich tue. Während meiner Karriere haben mich viele Menschen, allen voran meine Eltern, unterstützt. Jetzt möchte ich etwas davon an die Gesellschaft zurückgeben. Deshalb engagiere ich mich im Rahmen meiner Stiftung in den Themen Bewegung und Natur. Das sind zugleich auch meine Kraftquellen: Bei der Bewegung in der Natur lade ich meine Batterien wieder auf – egal ob beim Skifahren oder beim Wandern.

„Beweg dich schlau! Ein Programm der Felix Neureuther Stiftung“ (BDS) – was hat es damit auf sich?

BDS ist ein Bewegungs- und Bildungsprogramm und basiert auf meinen eigenen Erfahrungen mit neuroathletischen Übungen. Es beinhaltet spielerische Bewegungsübungen, die Kopf und Körper gleichzeitig aktivieren. Kitas, Kindergärten und Schulen können kostenlos daran teilnehmen. Es geht darum, Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und so schon möglichst früh den Grundstein für einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu legen. Denn nur wenn Bewegung Spaß macht, bleibt man ein Leben lang dabei.

Bewegung ist jedoch nicht alles. Ihr Vater beispielsweise hat Ihnen damals eine klare Ansage gemacht: Kein Abitur, kein Skifahren. Davon waren Sie als Teenager sicher nicht begeistert …

Natürlich habe ich das damals anders gesehen, umso dankbarer bin ich ihm heute für seine Worte. Er wollte, dass ich verstehe, dass es im Leben mehr braucht als nur den Sport – und er hatte ein gutes Gespür dafür, dass Bewegung und Bildung keine Gegensätze sind, sondern sich gegenseitig ergänzen.

Gesundheit beginnt auch auf dem Teller. Wie sehr achten Sie auf die eigene Ernährung?

Als aktiver Sportler hat Ernährung natürlich eine Rolle gespielt. Richtig bewusst geworden ist mir das Thema aber vor allem durch die Familie. Wenn man Kinder hat, fragt man sich automatisch: Was geben wir ihnen mit? Welche Gewohnheiten lernen sie von uns? Wir versuchen, ausgewogen zu essen und möglichst auf natürliche, wenig verarbeitete Lebensmittel zu achten. Gemeinsame Mahlzeiten sind uns dabei genauso wichtig wie die Zutaten selbst. Außerdem dürfen die Kinder mitentscheiden und auch beim Kochen helfen.

> *„Es geht um Balance und gesunde Gewohnheiten.*

Ihre Frau Miriam ist Ernährungswissenschaftlerin – da leben Sie quasi mit einer Expertin unter einem Dach. Ziehen Sie am gleichen Strang oder gibt es auch mal Verhandlungsbedarf beim Abendessen?

Da habe ich natürlich einen Vorteil, weil Miri unglaublich viel Wissen mitbringt. Trotzdem sind wir auch nicht perfekt. Uns geht es um Balance und gesunde Gewohnheiten. Wenn man sich zum Großteil gesund und ausgewogen ernährt, dürfen auch Ausnahmen dabei sein. Kaiserschmarrn zum Beispiel.

Ihre Stiftung hat bereits über 400.000 Kinder erreicht – das ist beeindruckend! Was bewegt Sie gerade am meisten und wohin soll die Reise gehen?

Mein Engagement geht ja schon ein paar Jahre: 2014 habe ich gemeinsam mit der TU München BDS entwickelt und 2020 bin ich bereits mit meinen Stiftungsaktivitäten gestartet. Inzwischen ist neben der Bewegung und Gesundheitsförderung auch der Themenbereich Natur- und Umweltschutz dazugekommen, weshalb ich gemeinsam mit meinem Vater das Projekt „Naturhelden“ initiiert habe, das Kinder genau dafür sensibilisiert. Die 400.000 erreichten Kinder sind nur möglich, weil ich starke Partner an meiner Seite habe.

Im Juli haben wir als Felix Neureuther Stiftung gemeinsam mit der Audi Stiftung für Umwelt und den Vereinten Nationen ein UN-Planspiel für Jugendliche auf der Zugspitze initiiert. Dabei ging es um die Wiederaufnahme von UN-Verhandlungen über ein globales Abkommen zu Kunststoffen. Es war mir ein echtes Herzensanliegen, dieses Event in meinem Heimatort Garmisch-Partenkirchen zu organisieren. Und es gibt noch viel zu tun: Mein langfristiges Ziel ist eigentlich, meine Stiftung überflüssig zu machen, denn das würde bedeuten, dass alle Menschen gesundheitsorientiert leben, sich genug bewegen und die Natur schützen. Ich befürchte aber, dass das noch ein langer Weg wird. Deshalb bleibe ich dran.

Seit 2025 sind Sie UN-Botschafter für saubere Berge und Gletscher. Woher rührt dieses Engagement?

Die Berge sind ein Frühwarnsystem für den Klimawandel. Wenn Gletscher verschwinden, Schneegrenzen steigen oder Extremwetterereignisse zunehmen, sind das keine isolierten Probleme der Alpen – das sind Zeichen dafür, dass sich unser Klima insgesamt verändert. Mir ist wichtig, gerade jungen Menschen zu vermitteln: Jede Entscheidung, die wir im Alltag treffen, hat Auswirkungen.

Lieber Herr Neureuther, vielen Dank für das Interview.

Kurz & knapp: Der Wohlfühl-Check

Herr Neureuther, was bedeutet Gesundheit für Sie?
Die Basis für alles andere.

Worauf achten Sie dabei heute mehr als früher?
Auf meine Ernährung.

Was ist Ihr persönlicher Wohlfühlmoment?
Wenn ich mit meiner Familie aktiv in der Natur unterwegs bin.

Felix Neureuther, geboren am 26. März 1984 in München, ist mit 13 Weltcupsiegen und fünf WM-Medaillen der erfolgreichste deutsche alpine Skifahrer bei den Herren. Seit seinem Karriereende im März 2019 ist er TV-Experte und Stiftungsgründer: Die Felix Neureuther Stiftung hat mit Programmen wie „Beweg dich schlau!“ bereits über 400.000 Kinder erreicht. Neureuther ist verheiratet mit der ehemaligen Biathletin Miriam Gössner; das Paar hat vier Kinder.

Herausfordernde Situationen sicher meistern

In der heutigen Arbeitswelt gehören anspruchsvolle Begegnungen mit unterschiedlichen Menschen zum beruflichen Alltag. Mit IKK Safemind bereitet die IKK Südwest Ihre Mitarbeiter auf solche Situationen vor und unterstützt sie dabei, auch im Anschluss professionell damit umzugehen.

Stress und Belastungen prägen heute den Alltag vieler Menschen. Diese gesellschaftlichen Entwicklungen übertragen sich auch auf die Arbeitswelt, insbesondere dort, wo ein direkter Kontakt und Austausch stattfindet. Dabei können Situationen entstehen, die Ihre Mitarbeiter vor besondere Herausforderungen stellen und ein hohes Maß an Kommunikations- und Handlungssicherheit erfordern.

Anhaltende Belastungen dieser Art können sich langfristig negativ auf das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter auswirken. Genau hier setzt unser Kompaktseminar IKK Safemind an: Es vermittelt praxisnahe Strategien für den professionellen Umgang mit schwierigen Situationen und stärkt die Handlungssicherheit Ihrer Beschäftigten. Das Konzept von IKK Safemind folgt dabei vier Schritten:

1. Erkennen

Ein zentraler Bestandteil des Seminars ist die Fähigkeit, potenziell schwierige Situationen frühzeitig wahrzunehmen und zu vermeiden. Besonders große Bedeutung kommt dabei einem selbstbewussten und sicheren Auftreten zu. Ihre Mitarbeiter entwickeln ein geschärftes Bewusstsein für unterschiedliche Situationen und lernen einzuschätzen, wie sie sich entwickeln können.

2. Reagieren

Wenn eine herausfordernde Situation entsteht, kommt es auf ruhiges und besonnenes Handeln an. IKK Safemind vermittelt Gesprächstechniken und Strategien, mit denen Ihre Mitarbeiter gezielt auf ihr Gegenüber eingehen und so auch Gespräche in angespannter Atmosphäre souverän führen können.



3. Behaupten

Trotz aller erlernter Strategien und Methoden lassen sich nicht alle Situationen durch Kommunikation lösen. Deshalb vermittelt das Seminar auch Grundlagen, um in kritischen Momenten angemessen zu handeln. Im praktischen Trainingsteil erlernen Ihre Mitarbeiter einfache Schutztechniken, die ihnen helfen, ihre eigene Sicherheit zu wahren.

4. Regulieren

Wer regelmäßig mit belastenden Situationen konfrontiert ist, kann dies als anhaltenden Stress wahrnehmen. Um die mentale Widerstandskraft zu stärken, vermittelt IKK Safemind deshalb Entspannungstechniken und Methoden zur Stressregulation.

Dazu erhalten alle Teilnehmer ein Workbook mit praktischen Übungen und Mentaltrainings. Ausführliche Anleitungen erklären darin Schritt für Schritt, wie sich die Übungen leicht umsetzen und in den Alltag integrieren lassen.

Mit IKK Safemind stärken Sie Ihre Mitarbeiter für herausfordernde Situationen und fördern einen sicheren und gesundheitsbewussten Umgang im Arbeitsalltag. So schaffen Sie die Grundlage für mehr Sicherheit, Souveränität und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Mehr zu IKK Safemind



Weniger Stress, mehr Erfolg

Die dunkle Jahreszeit drückt vielen Menschen aufs Gemüt. Zusätzlicher Stress in der Arbeit kann die getrübte Stimmung noch verstärken. Was Sie als Arbeitgeber tun können, um die Stressresistenz Ihrer Beschäftigten zu stärken? Wir sagen's Ihnen.

Wir alle kennen sie, die Wintermüdigkeit. Fehlendes Sonnenlicht und ständiges Grau machen müde und träge. Kommt dann noch dauerhafter Stress hinzu, landen wir schnell im Winterblues.

Den Faktor Stress können Sie als Arbeitgeber aber durchaus beeinflussen – unsere Seminare unterstützen Sie dabei. Denn sie helfen Ihnen, Maßnahmen in Ihrem Unternehmen zu etablieren, die Stress auf individueller Ebene systematisch reduzieren. Das führt nicht nur zu mehr Gesundheit und deutlich gesteigerter Mitarbeiterzufriedenheit im Betrieb, sondern auch zu mehr unternehmerischem Erfolg. Unsere beliebtesten Angebote im Überblick:

Empowerment – Mitarbeiter stärken und Belastungen reduzieren

Mitarbeiter ermutigen und dazu in die Lage versetzen, die eigenen Stärken zu erkennen, zu nutzen und selbstbestimmt zu handeln – darum geht es in unserem Seminar rund um Empowerment. Es werden Strategien vermittelt, mit denen Führungskräfte systematische und agile Tools



entwickeln können, die einzelne Mitarbeiter oder ganze Organisationseinheiten unterstützen. Dem Thema Selbstbestimmtheit kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, da es großen Einfluss auf erlebte Belastungen und den daraus resultierenden Stress hat. Gelebtes Empowerment hilft Mitarbeitern dabei, über sich hinauszuwachsen und den Fokus auf die eigenen Talente zu richten.

Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern

Psychische Belastungen haben für Betroffene nicht nur Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch auf ihre Wahrnehmung, ihr Denken, ihr Erleben, ihr Fühlen, ihr Verhalten und all ihre Beziehungen. Das zeigt sich natürlich auch am Arbeitsplatz – und kann ein entscheidender Faktor für die Zusammenarbeit im Team sein. In unserem Seminar, das sich vor allem an Führungskräfte und Personalverantwortliche richtet, erhalten die Teilnehmer einen Überblick über psychische Störungen und entwickeln Kenntnisse, wie sie mit den erhöhten Führungsanforderungen umgehen können. Sie lernen, eine produktive und befriedigende Zusammenarbeit mit psychisch belasteten Mitarbeitern zu gestalten – ein wesentlicher Erfolgs- und Gesundheitsfaktor in der modernen Arbeitswelt.

Anti-Stress-Speed-Dating – 10 Techniken für mehr Wohlbefinden

Jeder Mensch geht anders mit Stress um – was die einen mit Leichtigkeit handhaben, stellt für andere eine große Herausforderung dar. Dabei lässt sich Stress – mit dem entsprechenden Wissen – effektiv und mit wenig Aufwand regulieren.

Unser Seminar stellt zehn Techniken und Methoden vor, genau das zu tun. Von traditionell bis modern, von klassisch bis innovativ ist für jeden genau die Herangehensweise dabei, die individuell am besten passt. Und die am einfachsten in den persönlichen Alltag integriert werden kann – damit Stress der Vergangenheit angehört.

Jetzt QR-Code scannen und Seminare buchen!

Gesundheit nach Maß

Die Gemeinde Losheim am See setzt Maßstäbe – im wörtlichen Sinne. Mit einem umfassenden BGM-Programm sorgt sie nicht nur für das Wohl ihrer 330 Beschäftigten, sondern übernimmt auch kommunale Verantwortung für die Gesundheit ihrer Bürger.



Perfekt eingestellt: IKK-Gesundheitsberaterin Karolin Breitbarth weiß, wie ein ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz auszusehen hat

Rathaus, Kita, Bauhof, Forst, Touristik, Wertstoffhof – die Gemeinde Losheim am See ist ein Arbeitgeber mit vielen Gesichtern. 330 Beschäftigte sorgen dafür, dass das Leben in der Gemeinde reibungslos funktioniert. Was sie alle verbindet: die Überzeugung ihres Arbeitgebers, dass gesunde Mitarbeiter die Grundlage für eine leistungsfähige Verwaltung und eine lebendige Kommune sind. Seit 2020 setzt man deshalb im nördlichen Saarland gemeinsam mit der IKK Südwest auf ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement.

Sitzen macht krank – wenn man nichts dagegen tut

Ein Blick in die Büros des Rathauses genügt, um das drängendste Problem zu erkennen: Viele Verwaltungsmitarbeiter verbringen ihren Arbeitstag überwiegend am Schreibtisch. Bewegungsmangel und Rückenschmerzen sind die Folge – ein stiller Schmerz, den bundesweit Millionen Bürobeschäftigte kennen. Die Gemeinde Losheim am See hat hier konsequent gehandelt.

Im Rahmen des BGM-Schwerpunkts Bewegung und Ergonomie wurden alle Büroarbeitsplätze nach ergonomischen Maßstäben vermessen und individuell optimiert. Schreibtischhöhen, Bildschirmabstände, Sitzhaltung, Beleuchtung – nichts wurde dem Zufall überlassen. Begleitend dazu wurden Headsets angeschafft, die langes Telefonieren mit eingeklemmtem Hörer und verspanntem Nacken endgültig der Vergangenheit angehören lassen. Ergänzt werden die Maßnahmen durch aktive Einheiten, praktische Übungen und Verhaltenstipps für einen gesunden Büroalltag.

„Uns war wichtig, nicht nur punktuell anzusetzen, sondern wirklich alle Arbeitsplätze systematisch unter die Lupe zu nehmen“, erklärt die BGM-Verantwortliche der Gemeinde Losheim am See Isabelle Stachel. „Jeder Mitarbeiter soll spüren, dass wir seinen Arbeitsplatz ernst nehmen – und seine Gesundheit auch.“

Den Stress im Blick

Neben der körperlichen Gesundheit rückt die Gemeinde auch das Thema Stressprävention in den Fokus. Mithilfe des sogenannten Stresspiloten, eines Angebots der IKK Südwest, wird der individuelle Stresslevel der Beschäftigten sichtbar gemacht – mit einer modernen Methode, die per kleinem Clip am Ohr die Herzratenvariabilität misst. So verrät der eigene Herzschlag, wie gut der Körper mit Belastungen umgeht und wie ausgeprägt die persönliche Fähigkeit zur Stressregulation ist. Die Messung dauert nur 15 bis 20 Minuten, das Ergebnis ist sofort sichtbar. Im anschließenden Beratungsgespräch erhalten die Mitarbeiter individuelle Tipps, wie sie ihr Stressniveau langfristig regulieren können – flexibel integrierbar in den Berufsalltag.

Gemeinsam gesund – von der Kita bis zum Rathaus

Was die Gemeinde Losheim am See besonders auszeichnet: Sie versteht BGM nicht als Selbstzweck, sondern als Teil einer umfassenderen kommunalen Verantwortung. So wurden auch die Erzieherinnen in den gemeindlichen Kitas durch das Programm „Kita macht stark“ geschult. Das Projekt stärkt die psychische Resilienz von Kindern, pädagogischem Personal und Eltern gleichermaßen – und schafft damit gesundheitsförderliche Strukturen weit über die eigene Einrichtung hinaus.

„Die Gemeinde denkt Gesundheit in verschiedenen Lebensbereichen“, betont IKK-Gesundheitsberaterin Karolin Breitbarth, die die BGM-Kooperation engmaschig begleitet. „Das ist kein Strauß von Einzelmaßnahmen – das ist echtes, nachhaltiges Gesundheitsmanagement.“ Genau dieser ganzheitliche Ansatz macht Losheim am See zu einem Vorbild in der Region: als fürsorglicher Arbeitgeber, der seine Beschäftigten stärkt – und als Gemeinde, die Verantwortung für das Wohl aller 16.000 Einwohner übernimmt.



Gut gelaunt beim Stresstest: Über den kleinen Clip am Ohr von Isabelle Stachel (l.), BGM-Verantwortliche der Gemeinde Losheim am See, kann sich die Expertin der IKK Südwest ein Bild von der Stressregulationsfähigkeit ihrer Probandin machen

Mehr zu unserem BGM



Gesunde Ernährung greifbar machen: Lina Falkenstein vom Steuerkreis des Landesbetriebs LBB zusammen mit IKK-Bezirksleiter Marcel Kihm (l.) und Projektleiter Gesundheitsförderung Lazaros Panagiotidis

„Wir setzen auf eine Gesundheitskultur, die langfristig wirkt“

1.500 Beschäftigte. Neun Standorte. Ein gemeinsames Ziel. Der Landesbetrieb Liegenschafts- und Baubetreuung (LBB) hat die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter im Blick. Die IKK Südwest leistet Schützenhilfe.









Grünzeug, frisch und bunt, hält Leib und Seele gesund“, weiß der Volksmund. Die Realität vieler Bürojobber sieht oft anders aus: Morgens fehlt die Zeit fürs Frühstück, also gibt’s die Zimtschnecke beim Bäcker. In der Mittagspause schnell Pommes und Currywurst am Stand um die Ecke einfahren. Und nachmittags lockt die Schreibtischschublade mit den Süßigkeiten. Das Problem: Üppige, fettreiche Mahlzeiten liegen schwer im Magen und machen müde – während Zucker und Koffein nur kurzfristig wachrütteln.

„Was täglich auf dem Teller landet, sollte nicht nur lecker, sondern auch gesund sein“, weiß Nina Kiess von Effektiv Essen, einem Kooperationspartner der IKK Südwest im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Gemeinsam mit den Gesundheitsexperten der IKK bringt die Ökotrophologin den Beschäftigten des Landesbetriebs LBB genau das näher: Strategien für eine bewusstere Ernährung.

Kein Nebenthema, findet auch Lazaros Panagiotidis, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest: „Die Zahl ernährungsbedingter Erkrankungen steigt seit Jahren. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes – auch die seelische Gesundheit leidet mit. Deshalb ist es sinnvoll, möglichst früh gegenzusteuern, und das nicht etwa mit Einzelaktionen, sondern mit durchdachten Konzepten, die nachhaltig wirken und individuell auf den jeweiligen Betrieb und seine Mitarbeiter abgestimmt sind.“

Die Mitarbeiter entscheiden mit

Seit vielen Jahren setzt der Landesbetrieb LBB genau das um: ein systematisches und nachhaltiges BGM für rund 1.500 Beschäftigte an neun Standorten zwischen Mainz, Koblenz, Kaiserslautern und Trier. Seit 2026 wird er von der IKK Südwest betreut. Verantwortlich neben Lazaros Panagiotidis sind IKK-Bezirksleiter Marcel Kihm sowie Hanna Reifenrath und Lina Falkenstein im Steuerkreis des Landesbetriebs LBB.

Entscheidend dabei: ein ganzheitliches Konzept, das nicht nur den gesunden Lebensstil des Einzelnen in den Blick nimmt, sondern auch für gesündere Arbeitsbedingungen vor Ort sorgt. Und: Die Beschäftigten gestalten aktiv mit, ihre Ideen und Vorschläge werden gehört und fließen direkt in die Maßnahmen ein.

Von der Analyse zur Sprechstunde

Den Startschuss des aktuellen BGM-Programms bildete eine professionelle Körperanalyse. Dabei ermittelten die Gesundheitsexperten der IKK Südwest mithilfe einer speziellen Waage zunächst die Muskel-, Wasser- und Fettanteile – für viele Beschäftigte der erste ehrliche Blick auf den eigenen Körper seit Langem. Darauf folgten persönliche Ernährungsberatungen zu den individuellen Messergebnissen mit Nina Kiess und ihrem Team. Begleitend bieten die IKK-Bezirksleiter eigene Sprechstunden an, um Mitarbeitern Einblicke in die gesundheitsfördernden Leistungen der IKK Südwest zu geben.

Für sie. Für ihn. Für das Team.

Anfang Dezember zieht der Steuerkreis eine erste Bilanz und plant die Maßnahmen für 2027. Lina Falkenstein folgt hierbei einem klaren Kompass: „Wir setzen auf eine Gesundheitskultur, die langfristig wirkt, und sind zuversichtlich, dass sowohl unsere Mitarbeitenden als auch das Betriebsklima insgesamt von den Maßnahmen profitieren werden.“

Dem schließt sich Lazaros Panagiotidis an: „Mehr Gesundheit bedeutet mehr Lebensqualität und ein gesteigertes Wohlbefinden. Wer das auch am Arbeitsplatz spürt, ist motivierter und leistungsfähiger. Auch die Zusammenarbeit im Team wird dadurch gestärkt.“



Ernährungsberatung mit Nina Kiess von Effektiv Essen



Wissen teilen – Netzwerke stärken

Wie gelingt betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) im Arbeitsalltag? Praxisnahe Impulse zu dieser wichtigen Frage erhielten Arbeitgeber bei unserer Netzwerkveranstaltung Ende September. Zusammen mit den Experten unserer Partner, des Eichenberg Instituts, der Deutschen Rentenversicherung Hessen und des Instituts für Arbeitsfähigkeit, gaben wir Einblicke in aktuelle Entwicklungen, beantworteten Fragen und zeigten konkrete Handlungsmöglichkeiten auf.

Im Mittelpunkt stand dabei nicht nur der Wissenstransfer: Die Veranstaltung bot auch Raum für persönlichen Austausch und neue Kontakte. Die teilnehmenden Betriebe konnten Erfahrungen teilen, voneinander lernen und ihr regionales Netzwerk erweitern.

Die nächste Netzwerkveranstaltung findet in Saarbrücken statt. Wenn auch Sie dabei sein möchten, melden Sie sich einfach über den QR-Code an.

Netzwerkveranstaltung BEM Saarbrücken



Den Wechseljahren die Stirn bieten



Was passiert mit dem eigenen Körper in der Lebensmitte? Welche Veränderungen können sich einstellen und wie gehe ich damit um? Und: Welchen Einfluss hat das auf meinen Alltag – sowohl im Privaten als auch im Beruf?

All diesen Fragen widmet sich unser Seminar „Halbzeithelden“, das unsere Gesundheitsberater kürzlich bei der Kreisverwaltung im hessischen Lauterbach durchgeführt haben. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern warfen sie einen Blick auf mögliche Begleiterscheinungen der Wechseljahre und gaben wertvolle Tipps, wie diesen mit kleinen Kniffen in Sachen Bewegung und Ernährung aktiv begegnet werden kann.

Nacht des Handwerks

Unterhaltung trifft Information – so lässt sich die Nacht des Handwerks am Berufsbildungs- und Technologiezentrum Kaiserslautern treffend beschreiben. Ende September hatte die Handwerkskammer der Pfalz dorthin eingeladen, um Handwerk einmal anders kennenzulernen, etwa mit Reifenwechseln wie in der Formel 1 oder an einer interaktiven Schmiedestation.

Als langjähriger Partner beteiligte sich auch die IKK Südwest und nahm dabei das Thema Gesundheit genauer unter die Lupe. An unserem Infostand konnten sich Besucher rund um gesunde Ernährung im Handwerk informieren und frisch zubereitete Energy Balls probieren – die sich auch perfekt für die Mittagspause oder als Snack zwischendurch eignen. Zudem brachte unsere Mini-Tischtennisplatte Interessierte in Bewegung. Das sorgte nicht nur für viel Spaß bei allen Beteiligten, sondern rückte auch unsere Expertise in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement in den Fokus.





Ausgelernt und ausgezeichnet

Ein besonderer Tag für junge Handwerker: Am 10. September feierten sie in Mutterstadt den erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung. Bei der Lehrabschlussfeier der Kreishandwerkerschaft Vorderpfalz und des Dienstleistungszentrums Mutterstadt erhielten die frischgebackenen Gesellen die verdiente Anerkennung für ihre Ausbildungszeit.

Zahlreiche Gäste waren im festlich geschmückten Palatinum in Mutterstadt zusammengekommen, um die Junggesellen zu ehren und die Jahrgangsbesten auszuzeichnen. Gerahmt wurde der Abend von einem bunten Unterhaltungsprogramm. Kathrin Schmid, Leiterin Markt der IKK Südwest, überreichte als Sonderpreis den sogenannten Oskar des Handwerks an zwei besonders erfolgreiche Gesellinnen und unterstrich so unser langjähriges Engagement für den Nachwuchs und das Handwerk in der Region.

Messen sind zum Messen da



Blutdruckmessung, Herz-Kreislauf-Check, Beweglichkeitsanalyse. Das sind nur einige der Messungen, die in unserem Aktivmobil durchgeführt werden können. Mit dem Aktivmobil sind wir überall dort vor Ort, wo wir Menschen motivieren können, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. So auch auf der DEHOGA connect 2026, der großen Messe für das Hotel- und Gastgewerbe im Saarland. Hier stellte Aktivberater Arno Zimmer interessierten Besuchern unser Angebot an Gesundheitsmessungen vor und informierte zu den Vorteilen unseres Mobils für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Haben auch Sie Interesse am IKK Aktivmobil? Dann am besten gleich buchen und miterleben, wie unsere Aktivberater auch Ihre Mitarbeiter für mehr Gesundheit im Arbeitsalltag begeistern!

Hier geht's zum IKK Aktivmobil

Bestsellerautorin zu Gast im BBZ Hochwald

Die Internistin Dr. Anne Fleck, auch bekannt als „Doc Fleck", ist eine international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die gebürtige Saarländerin hat viele Bestseller zum Thema Gesundheit und Ernährung verfasst.

Um dieses Thema ging es jüngst auch im BBZ Hochwald in Wadern-Nunkirchen. Hier bekamen Schüler die Gelegenheit, sich in einer Diskussionsrunde mit Dr. Fleck auszutauschen und der Expertin Fragen zu stellen. Dabei konnten die Jugendlichen Gesundheit und Ernährung ganz praktisch erleben und sich mit verschiedenen Aspekten eines gesunden Lebensstils auseinandersetzen.

Als aktiver Gesundheitspartner des BBZ Hochwald, der sich für eine Stärkung der Gesundheitskompetenz schon in jungen Jahren einsetzt, unterstützte die IKK Südwest die Veranstaltung und sorgte mit ihrem Mitmachstand vor Ort auch abseits der Diskussionsrunde für jede Menge Interaktion.





Gelungener BGM-Auftakt

Das Marienhaus Klinikum St. Elisabeth Neuwied will noch mehr für die Gesundheit seiner Mitarbeiter tun – und hat sich deshalb für eine Zusammenarbeit mit der IKK Südwest entschieden. Den Auftakt zum betrieblichen Gesundheitsmanagement bildete ein Gesundheitstag im September. Hier bekamen die Klinikmitarbeiter nicht nur wertvolle Tipps zur besseren Stressbewältigung, sondern auch Anregungen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Wer Lust hatte, konnte zudem eine Analyse der eigenen Körperzusammensetzung und eine Handkraftmessung vornehmen lassen.

Die Angebote der IKK Südwest und ihrer Kooperationspartner Effektiv Essen und Eichenberg Institut kamen so gut an, dass zusätzliche Gesundheitstage in Neuwied sowie an weiteren Standorten des Marienhaus Klinikums bereits geplant sind.

Starkes Engagement für gesundes Arbeiten

Seit 2021 vertraut die Seniorenresidenz Humboldthöhe in Vallendar auf die Expertise der IKK Südwest in Sachen Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Von Vorträgen zum Thema Stressbewältigung über Seminare zu gesundheitsförderlicher Kommunikation bis hin zu Workshops zum richtigen Heben und Tragen – das breite Spektrum an Maßnahmen, die bisher umgesetzt wurden, macht deutlich: Mitarbeitergesundheit wird bei der Residenz Humboldthöhe großgeschrieben.

Auch das Thema Ernährung kommt hierbei nicht zu kurz. Impulsvorträge, Ernährungssprechstunden, Meal-Prep-Kurse – die Angebote der IKK Südwest und ihres Partners Effektiv Essen wurden von den Residenzmitarbeitern durchweg sehr gut angenommen. Noch für den November ist ein weiterer Kochworkshop zum Thema Essen im stressreichen Arbeitsalltag geplant.

Wir sagen: Daumen hoch für dieses starke Engagement für ein nachhaltig gesundes Arbeiten!



F* das betriebliche Gesundheits-management

*Feminisiert



Verantwortung im Beruf und im Alltag unter einen Hut zu bekommen und sich dabei in schwierigen Situationen zu behaupten – das kann mitunter herausfordernd und mental belastend sein.

Die IKK bietet gezielt für Frauen das eintägige Kompaktseminar IKK Safemind: Es vermittelt praxisnahe Strategien und stärkt so Stressregulation, Selbstbehauptung sowie professionelle Kommunikation und Sicherheit.

Jetzt Ansprechpartner finden!

www.ikk-jobaktiv.de

IKK Südwest | JOBAKTIV Gesund arbeiten