Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest
November 2024

360°

Leistung zum Wohlfühlen

Bald noch mehr Extras für Familien

BGM

Wir beantworten die wichtigsten Fragen

Ein gutes Betriebsklima ist wichtig – sogar im Weltall!

ESA-Astronaut Matthias Maurer im Interview

FOCUS MONEY
BESTE REGIONALE KRANKENKASSE
Ausgabe 07/2024
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

IKK Südwest
Meine Wohlfühlkasse.

INHALT

16 | TITELTHEMA

Matthias Maurer

Der ESA-Astronaut im Interview

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT: „Der Staat muss endlich Verantwortung übernehmen“

6 | Expertise zum Mitnehmen

8 | Kasse mit Klasse

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 Nenno • MALTHA MEDIA **TEXTE:** IKK Südwest, MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de **LAYOUT UND GRAFIK:** FBO GmbH **KONTAKT ZUR REDAKTION:** redaktion@ikk-sw.de **DRUCK:** westermann DRUCK | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig **AUFLAGE:** 68.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, ESA, Eichenberg Institut, Paul Müller, Jennifer Weyland, Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz, Michael Jordan **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten die 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos. **REDAKTIONSVERMERK:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in der 360° die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

10 | ePA für alle

14 | Rette mich, wer kann!

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

11 | Von Anfang an gesund

12 | Betriebliches Gesundheits-management: FAQ

20 | Leistung zum Wohlfühlen

22 | Gesundheit auf Rädern

24 | Entspannter durch den Pflegealltag

26 | BEM – ein kleines Wort mit großer Wirkung

AUS DER REGION

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

Liebe Leserinnen und Leser,

kurz vor dem Jahreswechsel können wir auf ein ereignisreiches und intensives Jahr 2024 zurückblicken. Ein Jahr, das gerade in gesundheitspolitischer Hinsicht herausfordernd ist – nicht nur für uns, sondern für alle Akteure im Gesundheitswesen.

Das nach wie vor ungelöste Problem der gerechten und nachhaltigen Finanzierung einer hochwertigen Gesundheitsversorgung sticht hier besonders hervor. Dass der Gesetzgeber bis heute keinen Reformbedarf sieht, sondern die Beitragszahler – also Versicherte und Arbeitgeber – im kommenden Jahr noch stärker zur Kasse bittet, ist für uns inakzeptabel. Mehr zu unseren Forderungen an die Politik, mit dem Ziel, Sie und unsere Versicherten vor einer weiteren Zunahme finanzieller Belastungen zu schützen, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Wie wichtig uns eine rundum gute Versorgung ist, das belegen die Top-Platzierungen in Krankenkassen-Tests, die wir regelmäßig erzielen. In der Praxis stellen wir dies zum Jahreswechsel abermals unter Beweis. Mehr zu unseren neuen Extra-Leistungen für Familien auf Seite 20/21.

Hoch hinaus ging es vor rund drei Jahren auch für Matthias Maurer. Im Interview erzählt der gebürtige Saarländer von seiner Zeit auf der Internationalen Raumstation ISS und den Vorbereitungen für eine solche Mission.

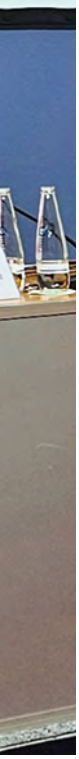
Wir wünschen Ihnen einen guten Jahresausklang und viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth Daniel Schilling

Innungskrankenkassen fordern rechtliche Stärkung der GKV, um sich gegen staatliche Zugriffe auf Kassenfinanzen wehren zu können. V. r.: Jürgen Hohnl, Geschäftsführer IKK e. V., Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand IKK Südwest, Prof. Dr. Rainer Schlegel, Präsident des Bundessozialgerichts a. D., Hans-Jürgen Müller, Vorstand IKK e. V., Iris Kampf, Pressesprecherin IKK e. V.

„Der Staat muss endlich Verantwortung übernehmen“



Die Gesetzliche Krankenversicherung hat ein Finanzierungsproblem, und das nicht erst seit gestern. Aber sollen die Beitragszahler ausbaden, was der Gesetzgeber seit Jahren versäumt? Die IKK Südwest und die Gesamtheit der Innungskrankenkassen sagen ganz klar: Nein.

Die Ausgaben in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) steigen und steigen – ein Trend, der seit vielen Jahren anhält. Aber steigt damit auch die Versorgungsqualität für die Patienten? „Dem ist leider nicht so", muss IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth anlässlich der Berliner Pressekonferenz des IKK e. V. am 29. August konstatieren. Während der Gesetzgeber in den letzten Legislaturperioden immer wieder kostenintensive Leistungsausweitungen beschlossen habe, werde die empfundene Leistungsfähigkeit des Gesundheitssystems sogar tendenziell als rückläufig wahrgenommen. Beispiele hierfür seien das Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) sowie das Pflegepersonal-Stärkungsgesetz (PpSG), welche zu Mehrkosten von rund 5 Milliarden Euro pro Jahr führten.

Für diese und weitere Mehrkosten ohne ersichtlichen Mehrwert würden jedoch die Beitragszahler zur Kasse gebeten. Ein Umstand, der laut Loth so nicht hinnehmbar sei: „Die Finanzierung des Gesundheitssystems befindet sich in einem Dilemma zwischen überproportional wachsenden Ausgaben und daraus resultierenden steigenden Zusatzbeiträgen für die Versicherten und für die Arbeitgeber." So wälze die Politik zunehmend die Kosten für gesamtgesellschaftliche Aufgaben auf die Beitragszahler der GKV ab. „Das ist verfassungsrechtlich höchst bedenklich und muss umgehend korrigiert werden", kritisiert der Kassenvorstand. Ein aktuelles Beispiel: die geplante Krankenhausreform. Für die damit verbundene Einführung eines Transformationsfonds zur Förderung von Umstrukturierungsmaßnahmen solle die GKV die Hälfte der veranschlagten 50 Milliarden Euro aus Beitragsgeldern tragen. Dabei sei die Finanzierung von Krankenhausstrukturen seit jeher Ländersache und müsse daher entweder aus allgemeinen Steuergeldern oder durch die Bundesländer selbst erfolgen. Dem ungeachtet verschärfe der Gesetzgeber die ohnehin prekäre finanzielle Lage der Kassen durch eine im Kern verfassungswidrige Kostenbeteiligung noch weiter.

Politische Lösungen bleiben aus

Dabei gebe es Lösungsansätze, um die Finanzsituation zu verbessern, wie die Beteiligung der GKV an sogenannten Lenkungssteuern – zum Beispiel der Tabaksteuer – oder die Absenkung des Umsatzsteuersatzes für Arzneimittel von 19 auf 7 Prozent. „Bereits vor zwei Jahren haben wir uns mit diesen Vorschlägen in die politische Diskussion eingebracht und Maßnahmen vorgestellt, die zu einer erheblichen finanziellen Entlastung der Beitragszahler führen würden", betont Loth. Passiert sei hier jedoch bisher nichts.

Auch der Verwaltungsrat der IKK Südwest sieht das Vorgehen des Gesetzgebers kritisch. „Wir müssen unsere Versicherten und Beitragszahler vor weiteren Eingriffen des Staates in die Finanzen der GKV schützen", bekräftigt der Vorsitzende der Versichertenseite des Verwaltungsrates Ralf Reinstädtler und warnt vor einer Zweckentfremdung von Beitragsmitteln. Damit bestätigt er die Forderung der Innungskrankenkassen, dass Sozialversicherungsbeiträge im Binnensystem der Sozialversicherung verbleiben, so, wie es die Verfassung vorsehe.

Ralf Reinstädtler

Arbeitgeber und Versicherte als „Zahlmeister der Nation"

Gerd Benzmüller, Vorsitzender der Arbeitgeberseite des IKK-Südwest-Verwaltungsrates, spricht sich zudem für eine rechtliche Stärkung der Kassen und ihrer Selbstverwaltung aus: „Die Selbstverwaltung ist das Rückgrat der Demokratie im Gesundheitswesen." Daher müssten die Interessen von Arbeitgebern und Versicherten konsequent beachtet und die Krankenkassen in ihren Gestaltungsbefugnissen gestärkt werden.

Gerd Benzmüller

Im Namen aller Innungskrankenkassen und ihrer Selbstverwaltungsgremien fordern Reinstädtler und Benzmüller eindringlich: „Der Staat muss endlich Verantwortung übernehmen und eine grundlegende Reform der Gesundheitsfinanzierung auf den Weg bringen. Es kann und darf nicht länger sein, dass Arbeitgeber und Versicherte als Zahlmeister der Nation herhalten müssen."

Mehr zum Verwaltungsrat:

Expertise zum Mitnehmen

Neues Jahr – neue Gesetze. Wir bringen Licht ins Dunkel des Paragrafendschungels und Sie auf den aktuellen Stand in Sachen Sozialversicherung & Co. Wie? Mit unseren kostenfreien Seminaren zum Jahreswechsel.

Das Sozialversicherungsrecht in Deutschland unterliegt einem stetigen Wandel. Gerade für Sie als Arbeitgeber ist es daher umso wichtiger, immer up to date zu sein. Dabei unterstützen wir Sie gern.

Mit unserem Seminar „Sozialversicherung zum Jahreswechsel“ starten Sie top informiert ins neue Jahr, und das zum Nulltarif. Wählen Sie aus insgesamt 14 Terminen an sieben Standorten in der Region Ihren Wunschtermin aus.

Sie möchten lieber an einem Online-Seminar teilnehmen? Kein Problem. Einfach für einen unserer beiden Livestreams am 12. Dezember anmelden, und schon sind Sie dabei.

Geballtes Fachwissen und Experten-Tipps

Mindestlohn, Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG), elektronischer Datenaustausch – das sind nur einige der brandaktuellen Themen, die unsere Experten mit Ihnen gemeinsam beleuchten. Aber nicht nur in der Sozialversicherung, auch bei der Lohnsteuer und im Bereich Arbeit/Soziales lohnt es sich, einen Blick auf die wichtigsten Neuerungen zum Jahreswechsel zu werfen.

Darüber hinaus geben wir Ihnen in diesem Jahr praxisnahe Tipps zum Thema Wohlfühlen am Arbeitsplatz an die Hand. Denn: Unsere Motivation und Produktivität hängen ganz wesentlich davon ab, wie wohl wir uns im Joballtag fühlen. Erfahren Sie in unserem spannenden Impulsvortrag, wie Sie das Wohlgefühl Ihrer Mitarbeiter steigern und so Ihren Unternehmenserfolg nachhaltig fördern können.

Sie möchten im Nachgang zu unserem Seminar noch einmal etwas nachlesen? Auch hierfür ist vorgesorgt: Direkt im Anschluss an die von Ihnen gebuchte Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Zugang zu den Seminarinhalten. So geht Ihnen garantiert nichts durch die Lappen.

Die Termine unserer Jahreswechselseminare

Frankfurt am Main
Dienstag, 26. November, 10 Uhr und 14 Uhr
Eintracht Frankfurt ProfiCamp,
Im Herzen von Europa 1, 60528 Frankfurt am Main

Hanau
Mittwoch, 27. November, 10 Uhr und 14 Uhr
PLAZA Hotel Hanau, Kurt-Blaum-Platz 6,
63450 Hanau

Gießen
Donnerstag, 28. November, 10 Uhr und 14 Uhr
AKZENT Hotel Köhler, Westanlage 33 – 35,
35390 Gießen

Koblenz
Dienstag, 3. Dezember, 10 Uhr und 14 Uhr
Kreishandwerkerschaft Mittelrhein, Hoevelstraße 19,
56073 Koblenz

Kaiserslautern
Donnerstag, 5. Dezember, 10 Uhr und 14 Uhr
IKK Südwest, Brüsseler Straße 9,
67657 Kaiserslautern

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

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

Livestream
Donnerstag, 12. Dezember, 10 Uhr und 14 Uhr

Unsere Arbeitgeberseminare zum Jahreswechsel – jetzt informieren und kostenfrei anmelden:

Rechengrößen und Grenzwerte für 2025*

	EUR
Bezugsgröße	
jährlich	44.940,00
monatlich	3.745,00
Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)	
Kranken-/Pflegeversicherung	
jährlich	66.150,00
monatlich	5.512,50
allgemeine Rentenversicherung	
jährlich	96.600,00
monatlich	8.050,00
knappschaftliche Rentenversicherung	
jährlich	118.800,00
monatlich	9.900,00
Arbeitslosenversicherung	
jährlich	96.600,00
monatlich	8.050,00
Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG)	
Krankenversicherung (allgemein) – jährlich	73.800,00
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV) – jährlich	66.150,00

*Stand: Referentenentwurf vom 03.09.2024 (Auszug). Bei den hier aufgeführten Werten handelt es sich um voraussichtliche Werte zum Versicherungs- und Beitragsrecht. Die endgültigen Rechengrößen und Grenzwerte für das Jahr 2025 finden Sie ab Mitte Dezember auf unserer Website über nachstehenden QR-Code:

Kasse mit Klasse

Mit der IKK Südwest haben sich Ihre Mitarbeiter für die richtige Krankenkasse entschieden. Denn wir bieten ein Mehr an Leistung und Service, das man anderswo vergeblich sucht. Aber auch Sie als Arbeitgeber profitieren von dieser Entscheidung unmittelbar …

Haben Sie schon mal einen unfreiwilligen Trip durch die Servicewüste gemacht? Auch wir kennen solche Horror-Trips aus eigener Erfahrung. Grund genug für uns, es besser zu machen!

Für eine bestmögliche Serviceerfahrung ist Ihr **persönlicher Firmenkundenberater** immer für Sie da. Er ist Ihr verlässlicher Ansprechpartner für alles rund ums Thema Sozialversicherung. Ob per Mail, per Telefon oder per Videotelefonie – Ihr Anliegen trifft stets auf ein offenes Ohr. Dabei findet Ihr persönlicher Kundenberater die für Sie passende Lösung, und das schnell und unkompliziert.

Ein Austausch auf Augenhöhe – gerne auch bei Ihnen vor Ort

Sie möchten gerne etwas persönlich vor Ort besprechen? Ihr **Bezirksleiter** freut sich darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen! Denn: Im persönlichen Austausch lässt sich vieles noch einfacher klären. Und um Ihnen die größtmögliche Flexibilität zu bieten, ist Ihr persönlicher Ansprechpartner im Außendienst auch nach Feierabend und am Wochenende für Sie da.

Ohne Gesundheit ist alles nichts. Aber: Ohne einen starken Gesundheitspartner an der Seite ist alles noch viel

weniger. Sie möchten gerne wissen, wie Ihr Unternehmen in Sachen Gesundheit aufgestellt ist? Wie Sie das Beste aus Ihrem Team herausholen, um noch produktiver zu sein? Dann sind unsere **Gesundheitsberater** die richtigen Ansprechpartner für Sie!

Unsere Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement machen sich vor Ort ein Bild von der gesundheitlichen Situation im Unternehmen. Wo drückt der Schuh? Was kann man wie verbessern? Und: Wie lassen sich Arbeitszufriedenheit und Motivation noch weiter steigern?

Nach der Analyse geht's in die Umsetzung: Ihr Gesundheitsberater schlägt Ihnen geeignete Maßnahmen vor, mit denen sich die gesundheitliche Situation in Ihrem Betrieb nachhaltig optimieren lässt. Dabei entscheiden Sie, was wie umgesetzt wird. Ihr Gesundheitsberater begleitet Sie während der gesamten Umsetzungsphase und unterstützt Sie und Ihre Mitarbeiter ohne Wenn und Aber.

Sie finden das alles hervorragend? Das findet die Fachpresse auch. Und hat uns dafür nicht nur die Qualitätssiegel „Hervorragender Service" und „Hervorragende Gesundheitsförderung" verliehen, sondern uns gleich zur besten regionalen Krankenkasse gekürt. Uns freut's. Und Sie haben dann ja auch was davon …

Weiterempfehlen lohnt sich auch für Sie – für jedes neue Mitglied bedanken wir uns bei Ihnen mit 25 Euro:

ePA für alle

Ab 15. Januar 2025 erhält jeder gesetzlich Versicherte automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA) als zentralen Speicherort für alle Gesundheitsdaten. Das hat der Gesetzgeber entschieden. Welche Vorteile das für Sie hat? Wir erklären's Ihnen.

In wenigen Monaten ist es so weit: Die ePA für alle kommt. Und zwar ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Wir kümmern uns um alles, Sie können einfach von vielen Vorteilen profitieren.

- Ärzte und Leistungserbringer legen ganz automatisch alle Ihre relevanten Unterlagen in der ePA ab. Sie müssen sich um nichts kümmern und sich keine Gedanken machen.
- Informationen zu vorhergehenden Untersuchungen ermöglichen insbesondere Ärzten einen Blick auf alle notwendigen Unterlagen, gerade auch im Notfall.
- Die hinterlegten Daten sind aufgrund strenger datenschutzrechtlicher Bestimmungen besonders geschützt.
- Mithilfe der in der ePA hinterlegten Gesundheitsinformationen werden darüber hinaus nicht nur Doppeluntersuchungen vermieden, sondern Arztwechsel erleichtert und die Behandlung von chronisch Kranken besser vernetzt.

Indem die ePA für alle flächendeckend in die Versorgung integriert wird, sollen die Patientensicherheit und Versorgungsqualität in Deutschland gesteigert werden. Das deutsche Gesundheitswesen geht damit einen wichtigen Schritt in Richtung Zukunft. Gehen Sie gerne mit!

Auf unserer Website zeigen wir auf, welche weiteren Möglichkeiten die ePA bietet und wie Sie widersprechen können, falls Sie das möchten.

Mehr zur ePA:

Von Anfang an gesund

Eben noch Hitzefrei und Doppelstunde Englisch, jetzt Kundengespräche und Werkstofflehre: Der Einstieg ins Berufsleben stellt Azubis vor ganz neue Herausforderungen. Nicht nur Prüfungen wollen souverän bestanden, auch am Arbeitsplatz soll geglänzt werden. Wie sich das am besten meistern lässt? Natürlich mit unserem Programm *Fit durch die Ausbildung*.

Wenn Azubis in ihr Berufsleben starten, sehen sie sich einer Menge neuer Belastungen gegenüber. Nicht nur müssen sie sich zum ersten Mal in einem Unternehmen zurechtfinden, auch das Spannungsfeld zwischen theoretischer Ausbildung in der Schule und praktischer Ausbildung im Betrieb kann leicht zu Stress führen.

Gesunde Ausbildung, fitte Azubis

Hier setzt unser Programm *Fit durch die Ausbildung* an, in dem Azubis beispielsweise frühzeitig lernen, gut mit Stress und herausfordernden Situationen umzugehen. Fünf Ansatzpunkte bietet unser Programm:

- *Stark durch Bewegung* zeigt die Vorteile körperlicher Aktivität.
- *Power durch Ernährung* nimmt leckeres und gesundes Essen in den Fokus.
- *Entspannt bleiben* hilft dabei, zur Ruhe zu finden.
- *Mental fit* erklärt, wie Azubis ihre Zeit am besten nutzen – auch zum Abschalten.
- *Grenzen kennen* informiert rund um schädliche Bewältigungsstrategien wie Alkoholmissbrauch.

Und da Ausbilder eine ganz zentrale Rolle spielen, bieten wir auch für sie ein eigenes Modul an. Mit *Gesund führen* geben wir ihnen Werkzeuge an die Hand, um Azubis optimal durch die Ausbildung zu begleiten – denn gutes Führen kann gelernt werden.

Ganz neu: Auch unternehmensübergreifend

All diese Maßnahmen stehen Unternehmen je nach Bedarf zur Verfügung. Aber auch für kleine Betriebe, die vielleicht nur einen oder zwei Azubis haben, ist das Programm genau das Richtige. Denn es ist nun auch möglich, dass Betriebe sich zusammenschließen, um gemeinsam am Programm teilzunehmen. So entstehen unternehmensübergreifende Netzwerke, von denen nicht nur die Azubis profitieren.

Für alle, die nun noch mehr wissen wollen: Einfach dem QR-Code folgen, dort finden Sie neben weiteren Informationen auch Ihren persönlichen Ansprechpartner.

Mehr zu *Fit durch die Ausbildung*:

Was Sie BGM wi

Alle reden von BGM. Aber was genau ist das überhaupt? Wir haben die Antworten für Sie.

Was ist BGM eigentlich?

BGM steht für Betriebliches Gesundheitsmanagement, was die Planung und Umsetzung aller Maßnahmen im Betrieb umfasst, die der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter dienen. Die Gesundheit der Mitarbeiter wird dabei als strategischer Faktor für den Erfolg des Unternehmens begriffen – und ist somit eine Aufgabe des Managements.

Was sind die Vorteile von BGM für mein Unternehmen?

Am offensichtlichsten ist die verbesserte Gesundheit der Mitarbeiter, die sich in geringeren krankheitsbedingten Fehlzeiten niederschlägt. So steigen nicht nur Arbeitseffizienz und Produktivität, auch das Arbeitsklima und die Mitarbeiterzufriedenheit verbessern sich.

Ein Punkt, der dabei oft übersehen wird: Hierdurch wird BGM zu einem effektiven Instrument der Mitarbeiterbindung und -gewinnung. Ihr Unternehmen wird attraktiver, was gerade in Zeiten von Fachkräftemangel ein nicht zu unterschätzender Pluspunkt ist.

Wie setze ich BGM in meinem Unternehmen um?

Idealerweise beginnt im ersten Schritt alles mit der Analyse des aktuellen Zustands. Hier wollen wir herausfinden: Wo ist Ihr Unternehmen bereits gut aufgestellt, wo drückt der Schuh? Dazu nutzen wir beispielsweise Arbeitsplatzanalysen oder Mitarbeiterbefragungen – natürlich in enger Absprache mit Ihnen.

Schritt zwei: Aus den Ergebnissen leiten wir Empfehlungen für Ihr Unternehmen ab. Wir zeigen auf, welchen Bedarf es gibt, und beraten Sie bezüglich geeigneter Maßnahmen. Die Entwicklung eines Ziels und Gesamtkonzepts steht hier im Vordergrund.

Der letzte Schritt ist die tatsächliche Umsetzung im Unternehmen. Unsere Experten halten beispielsweise Seminare oder Workshops, je nach Bedarf vor Ort oder online. Ein breites Angebot aus den Themenfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention steht Ihnen dabei zur Verfügung.

Ist das für mein Unternehmen mit Kosten verbunden?

Alle Angebote der IKK Südwest sind für Sie als Unternehmen kostenfrei. Im Rahmen spezieller Angebote arbeiten

schon immer über ssen wollten ...

wir mit Fachexperten und Instituten zusammen – sofern Sie diese Leistungen in Anspruch nehmen möchten, können Kosten entstehen.

Wie motiviere ich meine Mitarbeiter mitzumachen? Wie wird BGM Teil meiner Unternehmenskultur?

In Schritt zwei der Umsetzung im Unternehmen empfehlen wir unter anderem den Aufbau eines Projektmanagements; viele (größere) Unternehmen schaffen eigene Stellen oder Gesundheitszirkel, die sich um die Umsetzung von BGM kümmern.

Während das natürlich von Vorteil ist, lässt sich BGM auch mit geringeren Mitteln umsetzen. Denn BGM ist nicht nur die Rückenschule für das Heben von schweren Lasten. Es geht vor allem darum, Ihre Mitarbeiter einzubeziehen und mitzunehmen. Ein gemeinsames gesundes Frühstück einmal die Woche kann einen großen Unterschied machen, ein regelmäßiger Lauftreff ebenso. Wenn es Ihnen gelingt, ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen und dieses zur Integration gesunder Maßnahmen zu nutzen, ist das schon die halbe Miete.

Und wie messe ich den Erfolg von BGM im Unternehmen?

Auch bei der Auswertung Ihres BGMs unterstützen wir Sie. Wir schauen uns Einzelmaßnahmen und komplette Projekte genau an, überprüfen sie auf ihre Wirksamkeit und leiten Empfehlungen für die Zukunft daraus ab. Eine der wichtigsten Kennzahlen können Sie direkt im Unternehmen einsehen: die Fehlzeiten Ihrer Mitarbeiter.

Allerdings wissen wir aus langjähriger Erfahrung: Aussagekräftige Zahlen entwickeln sich erst über eine längere Zeit. Denn BGM ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Nachhaltige Veränderungen in Unternehmen umzusetzen, das geschieht eben nicht auf die Schnelle. Es kann Monate, manchmal Jahre dauern. Dranbleiben lohnt sich auf jeden Fall – Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmenserfolg werden es Ihnen danken!

BGM für kleine und mittelgroße Unternehmen

Insbesondere für kleine und mittelgroße Unternehmen ist die Umsetzung von BGM immer wieder eine Herausforderung. Einzelne Mitarbeiter für die Betreuung abzustellen, ist oft nicht möglich, manchmal sind keine Räumlichkeiten vorhanden.

Aber auch hier gibt es Lösungen. So bietet es sich beispielsweise an, Nachbarschafts- oder Unternehmensnetzwerke zu gründen, in denen BGM gemeinsam umgesetzt wird. So profitieren alle Teilnehmer, während der Aufwand auf viele Schultern verteilt wird. Wir helfen Ihnen gerne dabei, solche Netzwerke zu etablieren.

Und wenn das Bereitstellen von Räumlichkeiten in Ihrem Unternehmen nicht gelingt, könnte unser IKK Aktivmobil die Lösung sein. Hiermit kommt unser BGM direkt vor Ihre Tür. Zum Aktivmobil gibt´s übrigens mehr auf Seite 22/23 – einfach weiterblättern.

Mehr zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement:

Prof. Dr. Jörg Loth (r.) im Gespräch mit dem Geschäftsführer und Ärztlichen Direktor des Klinikums Saarbrücken Dr. Christian Braun

Rette mich, wer kann!

Während die Zahl der Bereitschaftsdienstpraxen sinkt, platzen die Notaufnahmen aus allen Nähten. Die Folge: überlastetes Personal und lange Wartezeiten für die Patienten, die tatsächlich schnelle medizinische Hilfe benötigen. Die IKK Südwest war in der Region unterwegs und hat sich ein Bild von der Notfallversorgung vor Ort gemacht. Das Fazit: Eine Reform ist längst überfällig.

Die Nase tropft. Ein unangenehmes Kratzen im Hals. Wenn da mal nicht eine dicke Erkältung im Anmarsch ist … und das ausgerechnet am Wochenende! Was tun? Gleich morgen früh zum Hausarzt, oder doch lieber heute schon in der Notfallambulanz vorsprechen?

Was auf den ersten Blick absurd wirkt, ist leider die Realität, mit der sich Notaufnahmen zunehmend konfrontiert sehen. Von Heiserkeit und Husten über chronische Wehwehchen bis hin zum Zeckenbiss – die Gründe für das Aufsuchen einer Notaufnahme sind nicht selten banaler Natur. „Das kann und darf nicht die Aufgabe einer Notaufnahme sein“, erklärt IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, der gemeinsam mit seinem Vorstandskollegen Daniel Schilling im Sommer Kliniken aus der Region besucht hat, um vor Ort über die Problematik überlasteter Notaufnahmen zu sprechen.

Besuch der BG Klinik Ludwigshafen: Daniel Schilling (l.) im Rettungshubschrauber Christoph 5 im Gespräch mit Johannes Becker (M.), Leitender Oberarzt der Klinik für Interdisziplinäre Rettungs- und Notfallmedizin (IRN), und Chefarzt Dr. med. Andreas Gather

Beim Besuch des Westpfalz-Klinikums in Kaiserslautern diskutierte der Bundestagsabgeordnete Matthias Mieves (4. v. r.) rege mit

So versorgte allein das Klinikum Saarbrücken im vergangenen Jahr 48.000 Notfallpatienten, davon zwei Drittel ambulant. Wenn, so der Plan, zum Jahreswechsel 2024/2025 fast die Hälfte der Bereitschaftsdienstpraxen im Saarland schließt, werde sich die Situation weiter verschärfen, sagt der Geschäftsführer und Ärztliche Direktor des Klinikums Dr. Christian Braun. „Für die Notaufnahmen sind dies große Herausforderungen, denn ein geringeres Angebot reduziert nicht die Nachfrage. Wir alle werden auf die neue Situation, die erwartbar war, reagieren müssen."

Patienten gezielt steuern und aufklären

Eine gezieltere Patientensteuerung könne helfen, den seit Jahren steigenden Patientenzahlen Einhalt zu gebieten, sind sich Braun und Loth einig. Die von Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach geplanten Integrierten Notfallzentren an Kliniken seien ein erster Schritt in die richtige Richtung. „Wir brauchen zentrale Ersteinschätzungsstellen, um Patienten in Zukunft in die medizinisch geeignete Versorgungsstruktur zu leiten", fasst Loth zusammen. Zudem müsse eine Notfallreform auch die Patientenkompetenzen in den Blick nehmen und diese systematisch stärken.

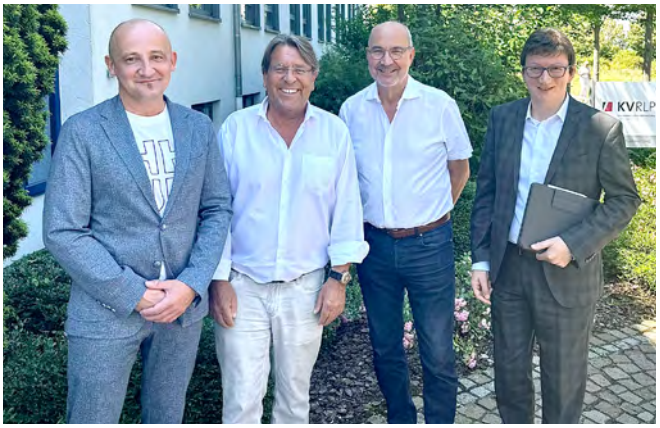
Dies bestätigte ein Besuch bei der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz, bei dem die IKK-Vorstände mehr über die Erwartungen der Ärzteschaft an die geplante Notfallreform erfuhren. Eine Forderung der Ärzte: mehr Aufklärung der Patienten, wie man sich im Notfall richtig verhält. So sei vielen Menschen die Rufnummer des Bereitschaftsdienstes 116 117 zum Beispiel gar nicht bekannt.

Notfallversorgung neu denken

Bei der sogenannten ZuhörTour der IKK Südwest ging es aber nicht nur darum, den Finger in die Wunde zu legen. Auch innovative Ansätze der Notfallversorgung waren Thema, wie das Pilotprojekt Telenotarzt der BG Klinik Ludwigshafen, von dem sich Daniel Schilling vor Ort ein Bild machen durfte. Hierbei werden Rettungsdienste im Einsatz von Notärzten fernmündlich beraten und unterstützt. „Gerade in einem Flächenland wie Rheinland-Pfalz kann diese Form des telemedizinischen Supports zum Behandlungserfolg im Notfall beitragen", so Schilling, der bei seinem Besuch der Unfallklinik auch im Rettungshubschrauber Christoph 5 Platz nehmen durfte.

Dr. Andreas Gather, Chefarzt der Klinik für Interdisziplinäre Rettungs- und Notfallmedizin (IRN), berichtet dabei aus dem praktischen Alltag: „Wir merken in unserer Unfallklinik täglich, wie oft Rettungsmittel ausrücken, obwohl das aus medizinischer Sicht nicht nötig wäre. Diese fehlen dann für echte Notfälle und belasten die ohnehin knappen Kapazitäten." Nicht nur deshalb sind sich Loth und Schilling einig: „Wir müssen die Notfallversorgung in unserem Land in vielen Teilen neu denken."

Das zeigte sich zuletzt auch im Gespräch mit Ärzten des Westpfalz-Klinikums und dem Bundestagsabgeordneten Matthias Mieves, der sich unter anderem dafür aussprach, bei künftigen Reformen die Zahl der Studienplätze im medizinischen Bereich mit in den Fokus zu nehmen.



Die IKK Südwest zu Gast bei der Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz (KV RLP): Daniel Schilling, Dr. Andreas Bartels (Stellvertretender Vorsitzender des Vorstands der KV RLP), Dr. Peter Heinz (Vorsitzender des Vorstands der KV RLP), Prof. Dr. Jörg Loth (v. l.)

Ein gutes Betriebsklima ist wichtig – sogar im Weltall!

Völlig losgelöst von der Erde: 177 Tage schwebte Matthias Maurer (54) mit der Internationalen Raumstation ISS durch die dunklen Weiten des Weltraums, um in 400 Kilometern Höhe mehr als 150 wissenschaftliche Experimente durchzuführen. Im Interview spricht der Astronaut über seinen Alltag im All, das Betriebsklima an Bord, seine saarländische Heimat und sein spezielles Fitnesstraining in der Schwerelosigkeit.

Herr Maurer, wohl jedes Kind träumt davon, eines Tages durchs Weltall zu fliegen. Warum wollten auch Sie in jungen Jahren schon Astronaut werden?

Matthias Maurer: Mein Berufswunsch war eher Düsenjägerpilot. Damals waren in meiner saarländischen Heimat, dem St. Wendeler Land, sehr viele Überschall-Jets am Himmel unterwegs. So ein schnelles Flugzeug selbst zu steuern und die Welt von oben zu bestaunen, das hat mich schon als Kind ungemein fasziniert. Aber als Astronaut zu den Sternen zu fliegen? Davon habe ich nicht mal zu träumen gewagt. Ich dachte immer, das ist nur Superhelden vorbehalten.

Welche Superhelden-Eigenschaften muss man denn tatsächlich mitbringen, um im Auswahlverfahren gegen 8.500 Bewerber das Rennen zu machen?

Für Weltraummissionen werden keine tollkühnen Testpiloten gesucht, sondern Wissenschaftler, die Spaß an der Technik haben und sich gut in ein internationales Team einfügen. Diesem Profil entsprach ich nach Ansicht der Weltraumbehörde ESA offensichtlich recht gut. Ich habe in vielen Ländern studiert, spreche sieben Sprachen und komme generell gut mit Menschen klar, selbst wenn sie aus unterschiedlichsten Kulturkreisen stammen. Hinzu kommt, dass ich nicht nur auf ein einziges Spezialgebiet fokussiert bin, sondern fachlich recht breit aufgestellt bin.

Bevor Sie am 11. November 2021 vom Kennedy Space Center in Florida Richtung Weltall abhoben, wurden Sie von der ESA über viele Monate in speziellen Survival-Camps auf Ihre Mission vorbereitet. Training in einer Höhle, unter Wasser, in Eiseskälte, auf dem Meer. Gab es Momente, in denen Sie ans Aufgeben dachten?

Aufgeben ist generell keine Option für mich. Wenn ich etwas beginne, dann versuche ich auch, es bis zum Ende durchzuziehen. Und wenn es hart auf hart kommt, beiße ich mich durch. Es sei denn, es besteht Gefahr für Leib und Leben. Dann ist es klug, im richtigen Moment innezuhalten und die Mission abzubrechen. Was die Survival Camps betrifft: Natürlich gab es Extremsituationen, in denen wir an unsere Limits geführt wurden – und darüber hinaus. Sinn und Zweck dieser Trainings ist ja, im Notfallmodus nicht panisch oder hilflos zu agieren, sondern sicher, selbstbewusst und souverän die Situation zu meistern.

Gab es mentale Übungen, mit denen Sie sich auf Ihr Weltraumabenteuer vorbereiten konnten?

Es ist immens wichtig, sich mental auf die verschiedenen Einsätze vorzubereiten. Insbesondere den Weltraumspaziergang habe ich im Vorfeld x-mal geübt, bin jeden Handgriff in Gedanken durchgegangen. Gerade in Extremsituationen kann es überlebenswichtig sein, gelassen zu bleiben und einen kühlen Kopf zu bewahren. Und wenn ich ein besonders schwieriges, scheinbar unüberwindliches Projekt vor der Brust habe, dann erstarre ich nicht vor Ehrfurcht, sondern fokussiere mich – wie beim Treppensteigen – auf die vielen kleinen Schritte, die mich letztendlich zum Ziel führen.

Wie fit und sportlich muss ein Astronaut sein – auf der Erde und im Orbit?

Zum Glück erwartet niemand von uns, dass wir eine Goldmedaille bei Olympia holen, aber eine stabile Fitness, Beweglichkeit und Kondition sollte ein Astronaut mitbringen. Ich selbst treibe nahezu täglich Sport, gehe schwimmen, laufen, Rad fahren oder schwitze im Fitnessstudio. Für unsere Weltraummissionen ist körperliche Fitness elementar, da sich aufgrund der Schwerelosigkeit im All unsere Muskeln schneller zurückbilden und die Knochen rasch brüchig werden. Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, treiben wir auch im Weltall Sport – Laufband, Fahrrad, Kraftsport –, mindestens zwei Stunden täglich.

Und zurück auf der Erde? Achten Sie hier ebenfalls auf einen gesunden Lebensstil?

Absolut. Ich ernähre mich bewusst, verzichte weitgehend auf Süßigkeiten, nehme stattdessen viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe zu mir. Alkohol habe ich auf ein Minimum reduziert und sorge für acht Stunden gesunden Schlaf, um mit Elan und guter Laune in den neuen Tag zu starten.

In Ihrem Buch „Cosmic Kiss" beschreiben Sie auch brenzlige Situationen, beispielsweise Ihren Außenbordeinsatz in der Schwerelosigkeit. Einfach die Luke öffnen und ins dunkle Nichts hinausklettern. Da braucht es sicher starke Nerven. Hatten Sie denn gar keine Angst?

Angst nicht, aber Respekt vor der Situation. Ich bin kein Superheld, sondern ein ganz normaler Mensch, der gelernt hat, Risiken präzise einzuschätzen. Seit den Survival Camps ist mir jedoch bewusst, dass ich deutlich mehr leisten kann, als ich mir selbst je zugetraut hätte. Vieles ist einfach nur Kopfsache. Wenn du die inneren Barrieren, Blockaden und Bedenken zur Seite schiebst, kannst du über dich hinauswachsen.

Wie können wir uns den Alltag im All vorstellen?

Nach acht Stunden Schlaf im fest verankerten Schlafsack verlassen wir gegen sechs Uhr morgens unsere Kojen. Nach Frühstück und Körperpflege trifft sich die Crew um 7.30 Uhr zur ersten Lagebesprechung mit den Bodenkontrollen der jeweiligen Weltraumbehörde. Jeder erhält einen festen Stundenplan, der Tag ist bis 19.30 Uhr komplett durchgetaktet. Zwischendrin gibt es eine Stunde Mittagspause und zwei Stunden Sport. Samstag ist unser gemeinsamer großer Putztag, die Sonntage sind frei.

177 Tage und Nächte mit bis zu elf Kollegen gemeinsam auf engstem Raum. Da ist – wie wohl in jeder Firma – Teamgeist gefragt. Wie sorgt man da für ein gutes Betriebsklima?

Wir Astronauten werden zwar aus unterschiedlichen Nationen und Kulturkreisen zusammengewürfelt, sind aber als Wissenschaftler grundsätzlich aus dem gleichen Holz geschnitzt. Hinzu kommt, dass wir uns gemeinsam auf die Mission vorbereitet haben und uns daher bereits sehr gut kennen. Das schweißt natürlich zusammen. Nichtsdestotrotz kann es auf solch beengtem Raum auch mal zu Reibereien und Missverständnissen kommen. Um solche Konflikte zu lösen, haben wir vorab auf der Erde spezielle Verhaltensprogramme durchlaufen. Dabei ging es vor allem darum, sich auch mal selbst zu hinterfragen, anstatt gleich mit dem Finger auf sein Gegenüber zu zeigen. Klare, ehrliche, unmissverständliche Kommunikation ist das A und O. Daher haben wir regelmäßig zusammengesessen und ganz offen ausgesprochen, was uns an dem einen oder anderen Crew-Mitglied stört. Das war überaus erhellend und hat uns als Team vorangebracht. Tatsächlich hatten wir ein ausgesprochen freundschaftliches, fast familiäres Verhältnis zueinander entwickelt. Die NASA meinte im Nachhinein, wir wären mit Abstand die harmonischste und glücklichste Crew gewesen, die sie jemals auf der ISS erlebt hätte.

Was haben Sie auf der Weltraumstation am meisten vermisst?

Freunde und Familie habe ich nur bedingt vermisst, da wir regelmäßigen Funk- und Videokontakt hatten. Was ich vermisst habe, das waren die vielen Selbstverständlichkeiten des irdischen Alltags. Zur Tür rausgehen, durch den Wald spazieren, Wind und Wetter zu spüren, die frische Luft zu atmen, frisches Obst oder Brot zu essen, im Restaurant die Speisekarte in die Hand zu nehmen und das zu bestellen, worauf man gerade Lust hat. All das weißt du erst zu schätzen, wenn es dir fehlt.

Sie hatten eine Saarland-Flagge und sogar ein paar saarländische Gerichte mit an Bord. Da kam bestimmt Heimweh auf … Was verbindet Sie mit Ihrer alten Heimat?

Ich bin mit Leib und Seele Saarländer – und natürlich schlägt mein Herz für meine Heimat. Ich liebe die französische Lebensart, das Miteinander, die offene, freundliche, hilfsbereite Art der Menschen im Saarland. Natürlich bin ich auch regelmäßig dort, um meine Familie und Freunde zu besuchen.

Sie haben die Erde täglich 16-mal umkreist – mit einer Geschwindigkeit von 28.000 km/h. Dabei erlebten Sie alle 90 Minuten einen Sonnenaufgang. Blickt man von dort oben mit anderen Augen auf das Weltgeschehen?

Absolut! Aus der Ferne erkennt man keine Staatsgrenzen, auf den ersten Blick sieht man nur diesen unglaublich faszinierenden, wunderschönen, blauen Planeten. Beim genaueren Hinsehen fallen jedoch die Narben und Wunden auf, die wir Menschen der Erde zufügen. Riesige Rauchsäulen über dem Amazonas, wo die Regenwälder niedergebrannt werden. Wüstengebiete, die sich durch die Klimakrise immer weiter ausbreiten. Mächtige Krater und zerstörte Landschaften, weil der Mensch nach Rohstoffen giert. Ich würde mir wünschen, dass unsere Spezies diesen Planeten nicht weiter zerstört und ausbeutet, sondern ihn als kostbaren, schützenswerten Schatz betrachtet

Welche Momente sind Ihnen in Ihrer Zeit im Weltraum besonders in Erinnerung geblieben?

Sehr bedrückend war der Ausbruch des Ukraine-Kriegs. Wir sahen von oben die Bomben, Lichtblitze und Rauchsäulen, das Leid der Menschen ließ sich aus der Entfernung nur erahnen. Hinzu kamen gefährliche Situationen, als beispielsweise die Russen einen Satelliten in unmittelbarer Nähe abschossen und uns die vielen Tausend Trümmerteile um die Ohren flogen. Natürlich gab es auch wirklich schöne Momente wie unser gemeinsames Weihnachtsfest oder meine Geburtstagsfeier, bei der wir alle gemeinsam getanzt und viel gelacht haben.

Sie unterstützen als Botschafter die Stiftung KinderHerz. Warum?

Kinder, die einen Herzfehler haben, benötigen nicht nur medizinische, sondern auch mentale Unterstützung. Ich möchte den jungen Menschen vermitteln, dass man selbst mit einem vermeintlichen Handicap ungemein viel erreichen und Träume wahr machen kann. Diesen positiven Gedanken möchte ich verstärken. Und mit meinem Weltraumflug konnte ich konkret dazu beitragen. So erforschten wir auf unserer Mission neue Materialien mit keimfreien Oberflächen. Diese Technologie scheint tatsächlich geeignet, um daraus künftig Implantate für Kinderherzen herzustellen.

Leistung zum Wohlfühlen

Schlechte Laune? Nicht mit der IKK Südwest. Pünktlich zum Jahreswechsel steht unser Leistungsbarometer auf „Hoch“. Die Mütter und Väter unter Ihren Mitarbeitern wird’s freuen. Und die Geldbeutel Ihrer Azubis erst recht.

Viel. Mehr. Und noch viel mehr. Gerade Letzteres gilt seit jeher für das Leistungsangebot der IKK Südwest. Denn wir als beste regionale Krankenkasse laut Focus Money (Ausgabe 07/2024) wollen stets das Beste für Sie und Ihre Mitarbeiter.

Genau aus diesem Grund haben wir unser anerkanntes Leistungsportfolio vor Kurzem erneut auf den Prüfstand gestellt – und zu guter Letzt an der einen oder anderen Stellschraube gedreht. Damit junge Familien ab nächstem Jahr noch stärker von den Gesundheitsleistungen ihrer Krankenkasse profitieren. Aber nicht nur für die Eltern unter Ihren Mitarbeitern, auch für Ihre Azubis haben wir vorgesorgt – für sie zahlt sich ein gesunder Lebensstil ab dann noch mehr aus.

Neu beim IKK Gesundheitskonto: Leistungen für Neugeborene und Säuglinge

Zum 1. Januar 2025 erfährt zum einen das IKK Gesundheitskonto gleich mehrere Upgrades. Los geht’s im Bereich der Alternativmedizin: Hier bieten wir zukünftig noch mehr Flexibilität und verdoppeln die Anzahl erstattungsfähiger Sitzungen beim Chirotherapeuten oder Osteopathen für Versicherte bis zum vollendeten 18. Lebensjahr. Und: Wir schrauben die bisher gültige Obergrenze einzelner Erstattungsbeträge noch ein gutes Stück weiter hoch.

Auch für Schwangere wird unser Gesundheitskonto zum Jahreswechsel noch attraktiver. Denn: Wir legen noch mal eine Schippe drauf und erhöhen das zur Verfügung stehende Budget für Vorsorgeleistungen und bestimmte Arzneimittel um ganze 100 Prozent – für ein Mehr an Sicherheit für werdende Mütter.

Ganz neu bezuschussen wir Kurse wie Babyschwimmen, Babymassage, DELFI (Denken-Entwickeln-Lieben-Fühlen-Individual) und PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm). So können wir bereits Neugeborene und Kinder im Säuglingsalter bei ihrer Entwicklung unterstützen.

Ganz besonders freut uns, dass unsere Leistungen für Familien immer wieder auch von der Fachpresse honoriert werden. So gehören wir laut der Zeitschrift ELTERN aktuell zu den besten Krankenkassen für Familien und konnten in der Kategorie Eltern & Kind die Höchstnote von fünf Sternen erreichen.

Der IKK Gesundheitsbonus: Voll digital und profitabler denn je

Damit Familien zukünftig noch einfacher von unserem umfangreichen Bonusprogramm profitieren können, wird der IKK Gesundheitsbonus vollkommen digital. So können unsere Versicherten ihre Boni ab dem kommenden Jahr ganz bequem über die IKK-Südwest-App verwalten und abrechnen lassen. Und haben zu jeder Zeit den Überblick über ihr persönliches Bonuskonto.

Apropos Bonuskonto: Ab 1. Januar 2025 hat jeder Versicherte der IKK Südwest – egal ob eigenständig versichert oder im Rahmen der kostenfreien Familienversicherung mitversichert – ein eigenes Bonuskonto. Heißt: Nicht mehr die Familie als Ganzes, sondern jedes einzelne Familienmitglied kann sich einen Bonus für bis zu sechs Maßnahmen im Kalenderjahr sichern. Dadurch steigt der maximal zu erreichende Bonusbetrag für Familien automatisch. Und natürlich die Stimmung.

Last, but not least können noch mehr Gesundheitsleistungen im Rahmen des IKK Gesundheitsbonus erstattet werden, zum Beispiel die persönliche Sport- oder Fitnessausrüstung sowie Wellnessanwendungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Die echte Wohlfühl-Garantie für alle, die sich mehr von ihrer Krankenkasse wünschen!

Mehr Infos zu unserem Leistungs-Boost zum Jahreswechsel finden Sie hier:

IKK NOW wird ab 2025 noch besser!

IKK NOW, unser Feel-Good-Programm für junge Menschen, die digital unterwegs sind und etwas für ihre Gesundheit tun, heben wir zum Jahreswechsel auf ein neues Level. Ab dann können Ihre Azubis monats- und quartalsweise an abwechslungsreichen Challenges teilnehmen, die nicht nur Spaß, sondern auch ordentlich Cash bringen. Fit bleiben und absahnen – so einfach war's noch nie! Am besten gleich weitersagen …

IKK Südwest NOW
www.ikknow.de

Mehr zum Refresh von IKK NOW gibt's schon jetzt hier:

Gesundheit auf Rädern

Ab sofort auf allen Straßen von Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland zu Hause: Nach bestandener Pilotphase steht Ihnen und Ihren Mitarbeitern unser IKK Aktivmobil zur freien Verfügung. Wie viel Gesundheit darf es bei Ihnen sein? Wir sind schon unterwegs ...

Ein guter Grund auf vier Rädern, um in Ihrem Betrieb endlich mit BGM loszulegen oder es noch weiter zu intensivieren: unser Aktivmobil. Mit ihm sind Sie so flexibel, dass BGM so einfach wird wie nie zuvor.

Vorbei sind die Zeiten, in denen Sie Räumlichkeiten stellen mussten. Oder in denen BGM nur schwer umsetzbar war, weil Ihre Mitarbeiter auf verschiedene Standorte verteilt sind. Denn unser Aktivmobil bringt die Räumlichkeiten gleich mit. Und fährt von Arbeitsstätte zu Arbeitsstätte, um für mehr Gesundheit in der Belegschaft zu sorgen.

Mit Checks zum Erfolg

Vor allem für kleinere und mittelgroße Unternehmen ist unser Aktivmobil optimal für die Umsetzung von BGM geeignet. Denn es entfällt nicht nur ein großer Teil des logistischen Aufwands, auch die alltäglichen Betriebsabläufe werden praktisch nicht gestört. Ihre Mitarbeiter kommen zu uns ins Mobil, werden durchgecheckt und können direkt weitermachen.

Aber was genau bietet das IKK Aktivmobil?

Mit dem Aktivmobil stehen Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine Vielzahl von Checks und Messungen zur Verfügung. Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Beweglichkeit, Rücken – das ist nur eine kleine Auswahl unseres Angebots. Da die Ergebnisse innerhalb weniger Minuten vorliegen, wissen Ihre Mitarbeiter auch sofort, wie es in Sachen Gesundheit um sie steht. Haltungs- und Bewegungsdefizite können ebenso schnell erkannt werden wie mögliche Risikofaktoren oder Stressbelastungen.

Das Beste daran: Ihre Mitarbeiter bekommen unmittelbar Empfehlungen an die Hand. Ob Übungen für den Rücken, für mehr Entspannung oder eine bewegtere Mittagspause – wir setzen auf leicht und schnell umsetzbare Maßnahmen.

Der perfekte Einstieg – und mehr

Unser Aktivmobil ist damit der ideale Einstieg ins BGM. Wir kommen vorbei, erheben die Gesundheitsdaten Ihrer Mitarbeiter und schauen, wo der Schuh genau drückt. Danach geht's direkt in die Umsetzung. Gerne initiieren wir in einem nächsten Schritt weiterführende BGM-Maßnahmen, die Ihnen und Ihren Mitarbeitern zugutekommen.

Aber auch für die Kontrolle laufender BGM-Maßnahmen ist unser Mobil bestens geeignet. Mit ihm können wir leicht überprüfen, wie bisher umgesetzte Maßnahmen wirken – und gegebenenfalls direkt nachsteuern.

Jetzt müssen Sie nur noch einen Termin mit uns vereinbaren. Wie das geht? Einfach QR-Code scannen, Postleitzahl eingeben und Kontakt aufnehmen.

Hier geht's zum IKK Aktivmobil:

Entspannter durch den Pflegealltag

Stress, Zeitdruck, Schichtdienste, schweres Heben, langes Stehen – die Belastungen in der Pflege sind hoch. Dennoch gibt es Mittel und Wege, Pflegekräfte in ihrem Joballtag zu unterstützen. Stichwort BGM. Davon profitieren nun auch die Mitarbeiter der Residenz Losheim am See, bei denen die Gesundheitsexperten der IKK Südwest regelmäßig vorbeischauen.

Zusammen für ein Mehr an Mitarbeitergesundheit: Thorsten Sprengart, Leiter der Residenz in Losheim, beim Herz-Stress-Test mit Bettina Bergmann, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest

„Und jetzt alle zusammen …“ Wenn Michael Hilgert zur Gitarre greift, um den Beatles-Evergreen „Let It Be“ anzustimmen, fällt es schwer, nicht mitzusingen. Dabei ist Hilgert kein Musiker. Stress – wie er entsteht, was er mit uns macht und wie wir ihm effektiv begegnen, das ist das Spezialgebiet des 63-jährigen Saarländers mit dem gewinnenden Lächeln. Als ausgewiesener Stress-Experte weiß Hilgert um die besondere Heilkraft der Musik. Und ermuntert sein Publikum daher gern zum Mitsingen.

So auch die Pflegekräfte der Residenz Losheim am See, die Hilgerts Vortrag „Wege aus der Stressfalle“ mit großem Interesse verfolgten. Mit „Back-Power“ zeigte der Gewinner des Saarländischen Gesundheitspreises 2019, der seit vielen Jahren Unternehmen bei der Implementierung eines nachhaltigen Stressmanagements unterstützt, den Zuhörern außerdem eine einfache Bewegungsübung, mit der man auch im Berufsalltag innerhalb kürzester Zeit Stress reduzieren kann.

Gemeinsam gegen den Stress

Dem Stress auf spielerische und mobilisierende Weise die Stirn bieten, das hat man sich in der Seniorenresidenz Losheim am See auf die Fahnen geschrieben. Und setzt dabei

Harmonische Gitarrenklänge gegen Stress: Michael Hilgert bei einem seiner Impulsvorträge

auf die Unterstützung der IKK Südwest und ihres regionalen Kompetenzteams in Sachen BGM und Gesundheitsprävention.

Der schwungvolle Kick-off mit Master-Trainer Hilgert bildete dabei den perfekten Auftakt zum eigentlichen Präventionsprogramm. In dessen Rahmen luden IKK-Gesundheitsberaterin Bettina Bergmann und Bezirksleiterin Sabrina Wagner zunächst alle 65 Pflegekräfte der Residenz zum körperlichen Check-up ein. Die damit verbundenen Messungen geben Aufschluss über die individuelle Herzgesundheit und das Stresspotenzial des Herzens sowie die eigene Körperzusammensetzung. Nicht nur die Mitarbeiter, auch der Leiter der Residenz, Thorsten Sprengart, ließ sich kurzerhand verkabeln und wartete gespannt auf seine Messwerte.

Ebenfalls großen Zuspruch hatte das Angebot von Kursen zum Thema Stressbewältigung, durchgeführt von Victality, dem internen Gesundheitsmanagement der Victor's Group, die Träger der Residenz Losheim am See ist. „BGM ist kein Alleingang", weiß Bettina Bergmann. „Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn alle am BGM-Prozess Beteiligten Hand in Hand arbeiten", so die Gesundheitsexpertin der IKK Südwest.

BGM immer wichtiger in der Pflege

Gerade im Bereich der Pflege, einer Branche, in der die Anforderungen an das Personal stetig steigen und Mitarbeiter nicht selten an die Grenzen ihrer Belastbarkeit stoßen, wird BGM immer mehr zum unverzichtbaren Instrument.

Das weiß auch Thorsten Sprengart in seiner Funktion als Personalverantwortlicher der Residenz Losheim am See: „Natürlich ist Pflege kein Kinderspiel. Wer in diesem Beruf arbeitet, leistet einen wertvollen, aber auch anspruchsvollen Job, der nicht nur hohe körperliche, sondern vor allem auch psychische Belastungen mit sich bringen kann." In der Zusammenarbeit mit der IKK Südwest sehe er große Potenziale. „Die vielfältigen BGM-Maßnahmen sind eine gute Möglichkeit, das Wir-Gefühl innerhalb unseres Teams zu stärken, die Motivation zu steigern, Fehlzeiten zu reduzieren und uns obendrein als fürsorgenden, wertschätzenden Arbeitgeber zu präsentieren, dem nicht nur das Wohl seiner Bewohner, sondern auch das seiner Beschäftigten am Herzen liegt", so Sprengart.

Als starker Gesundheitspartner unterstützt die IKK Südwest diese Ziele nur allzu gern, wie erst kürzlich mit einem Vortrag zum Thema Resilienz in der Pflege. Dennoch seien die BGM-Aktivitäten keine Schnellschüsse, sondern bräuchten Zeit, um zu greifen, betont Bettina Bergmann. Daher bringt die Gesundheitsberaterin im Schulterschluss mit der Residenzleitung und dem neu installierten Mitarbeiterzirkel nun weitere BGM-Aktivitäten auf den Weg.

Sie verstehen BGM als Teamwork: Nicole Petry, Assistentin der Residenzleitung, Samira Klassen, Gesundheitsberaterin bei Victality, Sabrina Wagner, Bezirksleiterin der IKK Südwest, IKK-Gesundheitsberaterin Bettina Bergmann und Residenz-Chef Thorsten Sprengart (v. l.)

WEPA-Betriebsrat Karsten Wegfahrt (r.) im Gespräch mit Lazaros Panagiotidis von der IKK Südwest und Meike Reiland vom Eichenberg Institut

BEM – ein kleines Wort mit großer Wirkung

Ein schwerer Unfall. Eine ernste Erkrankung. Ein familiärer Schicksalsschlag. Es gibt viele Gründe, warum Mitarbeiter über mehrere Wochen oder gar Monate ihrer Arbeitsstelle fernbleiben. Aber wie nach einer solch langen Zeit der Arbeitsunfähigkeit erfolgreich ins Team zurückfinden? Der Hygienepapier-Hersteller WEPA setzt hierbei am Standort Mainz auf die Unterstützung der IKK Südwest und eines ihrer Kooperationspartner.

Ob im Handwerk, in der Pflege oder im Bereich Erziehung – in Deutschland fehlen mehr und mehr Fachkräfte. 49 Milliarden Euro, so hoch beziffert das Institut der deutschen Wirtschaft den Produktionsverlust von Unternehmen in 2024, verursacht durch den Fachkräftemangel.

Das Problem: Je mehr Fachkräfte fehlen, desto höher die Belastungen für die beschäftigten Kräfte, die ein in vielen Fällen steigendes Arbeitspensum zu bewältigen haben. Krankschreibungen sind nicht selten die Folge. Dabei steigt die Zahl der Tage je Krankschreibung weiter an. Waren es im Jahr 2007 laut Statistischem Bundesamt noch

durchschnittlich 8,1 Krankheitstage, so wurde 2023 mit 15,1 Tagen ein neuer Höchstwert erreicht. Ein Anstieg von mehr als 86 Prozent!

Langzeitausfälle und der Mangel an Fachpersonal belasten die Wirtschaft zunehmend. Hier kann das Betriebliche Eingliederungsmanagement, kurz BEM, ein wirksames Instrument sein, um qualifizierten Fachkräften den Weg zurück ins Arbeitsleben zu ermöglichen. So können im Rahmen des BEM individuelle Lösungen für Beschäftigte gefunden werden, die innerhalb von zwölf Monaten länger als 42 Kalendertage ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig erkrankt sind. Ziel dabei ist es, die bestehende Arbeitsunfähigkeit zu überwinden und einer erneuten Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Ob hierbei reduzierte Arbeitszeiten, besondere Reha-Maßnahmen oder ein umgestalteter Arbeitsplatz hilfreich sind, zeigt sich im Gespräch zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

Arbeitsausfälle reduzieren – Fachkräfte sichern

Als starker Gesundheitspartner der Betriebe in der Region unterstützt die IKK Südwest beim Thema BEM und setzt hierbei auf die fachliche Kompetenz und den Erfahrungsschatz des renommierten Eichenberg Instituts in Koblenz. Eine bewährte Kooperation für ein langfristig gesundes Arbeiten.

„Besonders in Zeiten des Fachkräftemangels und hoher Krankenstände kann ein erfolgreiches BEM Kosten und Arbeitsausfälle reduzieren und das Miteinander am Arbeitsplatz nachhaltig fördern“, erklärt der Diplom-Psychologe und operative Geschäftsführer des Eichenberg Instituts Markus Schmitt.

Dipl.-Psych. Markus Schmitt, operativer Geschäftsführer des Eichenberg Instituts

Aber wie baut man ein BEM systematisch auf? Was sind die rechtlichen Rahmenbedingungen? Welche Schritte im BEM-Prozess gilt es zu beachten? Bei diesen und weiteren Fragen stehen die Experten der IKK und des Eichenberg Instituts Arbeitgebern mit Rat und Tat zur Seite, zum Beispiel in Form von Schulungen. Auch das Bereitstellen eines Formularwesens und Handlungsleitfadens gehört zu den Serviceleistungen, von denen Sie als Arbeitgeber unmittelbar profitieren.

So auch der Hygienepapier-Hersteller WEPA mit seinen rund 220 Beschäftigten am Standort Mainz. „Das BEM an unserem Standort verläuft auch dank der Kooperation mit der IKK Südwest und dem Eichenberg Institut hervorragend“, bestätigt WEPA-Betriebsrat Karsten Wegfahrt im Gespräch mit Lazaros Panagiotidis, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, und Meike Reiland, Beraterin und Projektmanagerin beim Eichenberg Institut. „Die Integration der Mitarbeitenden in den Arbeitsalltag wird durch die professionelle Unterstützung optimal gefördert, was zu einer hohen Zufriedenheit und erfolgreichen Wiedereingliederung führt.“

Hier könne die IKK Südwest gemeinsam mit dem Eichenberg Institut für die nötige Grundlagenarbeit sorgen, so Panagiotidis. Ziel sei es, Rahmenbedingungen zu schaffen, die es Arbeitgebern ermöglichen, ihre Mitarbeiter im Einzelfall adäquat zu unterstützen. Erst wenn die Basis stimme und das BEM auf einem soliden Fundament stehe, könne dessen Potenzial vom Arbeitgeber voll ausgeschöpft werden. „Schlussendlich profitieren alle Beteiligten von den Maßnahmen“, erklärt der Gesundheitsexperte der IKK. „Der Beschäftigte hat nach längerer Krankheit endlich die Chance, wieder Fuß zu fassen und in sein geregeltes Arbeitsleben zurückzufinden, während der Arbeitgeber einen erfahrenen und wertvollen Mitarbeiter in seinen Reihen behält.“

Noch mehr Vorteile für Arbeitgeber

Weitere Benefits für Sie als Arbeitgeber: Sie erfüllen die gesetzliche Vorgabe, indem Sie Ihren Mitarbeitern ein BEM-Angebot unterbreiten – und verbessern durch die professionelle Personalarbeit zugleich das Betriebsimage. Dazu verringert sich Ihr Aufwand für Vertretungsregelungen und die Mehrarbeit für Ihre „gesunden“ Mitarbeiter. Unternehmen, die ein nachhaltiges und strukturiertes BEM anbieten, können darüber hinaus von einem finanziellen Bonus der IKK Südwest profitieren.

Sie benötigen Hilfe bei der Implementierung eines BEM in Ihrem Unternehmen oder der Optimierung bestehender Strukturen? Unsere Gesundheitsexperten sind gerne für Sie da. Auch für ein ganzheitliches BGM sind unsere Gesundheitsberater die richtigen Ansprechpartner. Hierbei werden Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit denen des BEM systematisch verknüpft – für ein Mehr an Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Ihrem Betrieb.

Jetzt Ihren regionalen Ansprechpartner finden und Kontakt aufnehmen:

Fit und relaxt durch den Tag

Am 4. September lud die Kreisverwaltung Bad Kreuznach ihre Mitarbeiter zu einem Gesundheitstag ein. Die BGM-Veranstaltung bot nicht nur einzelnen Fachabteilungen der Verwaltung Raum zur Präsentation, auch die IKK Südwest war mit weiteren Partnern vor Ort und gestaltete den Tag mit vielfältigen Angeboten.

Neben der Möglichkeit, die eigene Körperzusammensetzung in unserem Aktivmobil vor Ort messen zu lassen, konnten Interessierte im Business-Yoga-Kurs von Gesundheitsberaterin Franziska Pakulat (2. v. l.) einmal den Alltag loslassen und sich Tipps und Tricks in Sachen Entspannung holen. Beim Vortrag „Schlaf dich fit – Wohlfühlen durch erholsamen Schlaf“ unseres Kooperationspartners lebensfreude gesundheitsmanagement ging es schließlich um die Vorzüge einer gesunden Schlafhygiene.

Das Fazit des Tages: Wer auf sich und seinen Körper achtet, effektiv entspannt und Vorkehrungen für einen erholsamen Schlaf trifft, steigert das eigene Wohlbefinden. Und ist damit noch motivierter und leistungsfähiger im Job.

Engagement, das sich auszahlt

Mit dem Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks wurden in diesem Jahr erstmals regionale Handwerksbetriebe prämiert, die sich in besonderem Maße für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einsetzen. Darunter die Elektro-Fiebig GmbH aus Mainz, deren noch recht junges BGM-Konzept die Jury vollends zu überzeugen wusste.

Geschäftsführer Sven Fiebig (2. v. l.) und Sarah Deiler (3. v. l.), Fachkraft für BGM, freuten sich nicht nur über den mit 500 Euro dotierten Sonderpreis für den BGM-Newcomer des Jahres, sondern auch über einen Gutschein für BGM-Maßnahmen, überreicht von IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (r.) und Miss Handwerk 2023 Maren Kogge. Erste Maßnahmen in Richtung Bewegung und Fitness wurden bereits umgesetzt, darüber hinaus sind Workshops zum Thema Gesunde Ernährung für die Mitarbeiter geplant.

Gemeinsam noch mehr erreichen

Zum 20-jährigen Bestehen lud das Netzwerk Betriebliche Gesundheitsförderung Speyer, ein Zusammenschluss von Behörden und freigemeinnützigen Einrichtungen in und um Speyer, am 25. September zum Gesundheitstag ein. Im Jahr 2004 als zunächst loser Zusammenschluss von Sparkasse, Stadtverwaltung, Stadtwerken und Deutscher Rentenversicherung gegründet, zählt das Netzwerk heute als eingetragener Verein ganze 27 Mitgliedsbehörden, -betriebe und -unternehmen. Eine starke, nachhaltige Partnerschaft im Zeichen der Mitarbeitergesundheit!

Auch wir waren an diesem Tag dabei und hielten mit unserem IKK Aktivmobil vor den Türen des Pädagogischen Landesinstituts. Hier konnten sich Interessierte in Sachen Rückengesundheit durchchecken und von unseren Gesundheitsexperten beraten lassen. Auch zum Thema Herzgesundheit boten wir Checks in den Räumlichkeiten des Instituts an.

Eine rundum gelungene Veranstaltung mit tollen Menschen und vielen guten Gesprächen!

In aller Munde

Heutzutage ist Zucker allgegenwärtig. Ob Tomatenketchup, Joghurt, Grillsoße oder Fertigsalat – ist ein Produkt hochverarbeitet, ist Zucker meist nicht weit. Abhilfe schafft nur bewusste Ernährung, etwa bei der Zuckerfrei-Challenge, die die IKK Südwest ab Januar 2025 im Zuge des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei der Protestantischen Altenhilfe Westpfalz begleitet.

Bei der Challenge geht es darum, den Konsum von Zucker für 40 Tage deutlich zu reduzieren – oder gleich ganz darauf zu verzichten. Von uns gibt es dabei nicht nur alltagstaugliche Tipps, wie man beispielsweise auf Heißhungerattacken reagieren kann, sondern auch eine ganze Menge Rezepte. Mit unseren Stoffwechselanalysen vor und nach der Challenge dokumentieren wir zudem die positiven Auswirkungen. So wollen wir nicht nur kurzfristige Erfolge erzielen, sondern auch zu langfristigen Veränderungen motivieren. Für ein süßes Leben ohne Zucker.

Motivation kennt kein Alter

Rente gut, alles gut? Nicht unbedingt! Viele Senioren würden auch im fortgeschrittenen Alter gerne noch beruflich aktiv sein. Bleibt die Frage: Welche Beschäftigung macht für mich noch Sinn? Und wo finde ich eine altersgerechte Tätigkeit? Darüber haben wir mit Dr. Christian Ege gesprochen. Der Gründer und Aufsichtsratsvorsitzende der Generation Ü verrät, wie er ältere Menschen bei der Jobsuche unterstützt.

Herr Dr. Ege, worum genau geht es bei der Generation Ü?

Unser Ziel ist es, Folgen des Demografiewandels für Wirtschaft, Verwaltung und Gesellschaft abzufedern. Wir helfen unseren Üs, also Frauen und Männern im (Vor-)Ruhestand zwischen 60 und 80, sich rechtzeitig auf die neue Lebensphase vorzubereiten. Und diejenigen, die wollen und können, bewahren wir vor dem Rentenloch, indem wir helfen, neue Aufgaben bei Arbeitgebern in der Nähe zu finden. Es fehlt einfach mehr und mehr Personal.

Welche Art von Jobs vermitteln Sie Ihren Üs?

Es geht um wichtige Projekte und routinemäßige Aufgaben in fast allen Bereichen, von Tätigkeiten im Büro über Aufgaben in der Bildung und Kinderbetreuung bis hin zu Fahrdiensten und Jobs in der Produktion. Die langjährige Erfahrung ist ein großer Vorteil der Üs; viele wollen zwei bis drei Tage die Woche noch etwas tun, wirksam bleiben, etwas fürs Alter hinzuverdienen, ob im Minijob oder als selbstständiger Kleinunternehmer.

Auch wir als Krankenkasse begegnen dem Arbeits- und Fachkräftemangel, indem wir verstärkt auf Prävention und Betriebliches Gesundheitsmanagement setzen. Welche Rolle spielt das Thema Gesundheit bei der Generation Ü?

„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Länger gesund bleibt, wer gebraucht wird und aktiv ist. Wir von der Generation Ü wissen: Unsere Gesundheit ist ein kostbares Gut. Und die Grundlage dafür, auch im fortgeschrittenen Alter noch fit und aktiv zu sein.

Mehr zur Generation Ü:

Alles fit? Check!

„Gemeinsam aktiv und gesund“ – so lautete das Motto des Gesundheitstages der Stadt Saarbrücken im September, einer Veranstaltung rund um Betriebliches Gesundheitsmanagement. In Workshops, bei Vorträgen und im Rahmen von Gesundheitschecks erfuhren die Beschäftigten der Landeshauptstadt unter anderem, was sie selbst tun können, um ihre körperliche und mentale Gesundheit zu fördern und Erkrankungen vorzubeugen.

Mit von der Partie: Die Präventionsexpertinnen der IKK Südwest Ricarda Jung und Karolin Breitbarth (r.), die mit dem IKK Fitcheck ein digitales Analyseverfahren zur Herzgesundheit vorstellten und dazu einluden, sich kostenfrei vor Ort durchchecken zu lassen. Nicht nur die Checks, auch das Beratungsangebot der IKK zu den Themen Entspannung und Bewegung wurde sehr gut angenommen.

Seit 2021 arbeitet die IKK Südwest mit der Stadt Saarbrücken erfolgreich im BGM zusammen. Mit der Berufsfeuerwehr, dem Jugendhilfezentrum, der Musikschule und dem Amt für Kinder und Bildung haben bereits einige Einrichtungen von den BGM-Maßnahmen profitiert. Im kommenden Jahr wird dieser Weg fortgesetzt, um noch mehr Beschäftigte zu erreichen.

Ohne Stress zum Erfolg

Wie viel Stress darf ich meinen Mitarbeitern zumuten? Woran erkenne ich psychisch belastete Mitarbeiter? Was sind die Voraussetzungen für gesundes Führen? Antworten auf diese und weitere Fragen lieferte der Workshop „Stress reduzieren – Erfolg steigern“ des Landesverbandes Friseure & Kosmetik Rheinland am 16. September. Der kostenfreie Workshop für Inhaber von Friseurbetrieben und Führungskräfte im Friseurhandwerk fand in diesem Jahr erstmals in den Räumlichkeiten unserer Gesundheitsmanufaktur in Koblenz statt. Mitveranstaltende Partnerorganisation war die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

Rückengesundheit auf dem Prüfstand

Bereits seit mehr als einem Jahrzehnt unterstützen wir Globus Lahnstein und seine Mitarbeiter, wenn es um Betriebliches Gesundheitsmanagement geht. Ob theoretisches Seminar oder sportliche Praxis – die Belegschaft des Unternehmens ist immer mit großer Begeisterung dabei.

So auch in den letzten Wochen und Monaten, als wir insgesamt viermal mit unserem Aktivmobil vor Ort waren. Angefangen beim Gesundheitstag im August, an dem wir zusätzlich zu unseren Rückenchecks auch Workshops rund um das Heben und Tragen von schweren Lasten angeboten haben. Und zuletzt bei zwei Terminen im Oktober, an denen das Aktivmobil wieder komplett ausgebucht war. Eine Zusammenarbeit, die richtig Spaß macht – wir freuen uns auf die nächste gemeinsame Aktion!

Wir sind
aktiv
FÜR IHRE GESUNDHEIT
Wir unterstützen Sie gerne dabei, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern und zu erhalten – mit unseren kostenfreien Seminaren und Vorträgen zum Wohlfühlen.
Werden auch Sie aktiv!
www.ikk-jobaktiv.de
IKK Südwest
JOBAKTIV
Gesund arbeiten