

praxis + recht

2_2011

www.dak-firmenservice.de

DAK MAGAZIN
für Unternehmen
und Selbstständige

Leistungssteigerung
Aufputzmittel –
Verlockung und Gefahr

Wiedereingliederung
Langsam zurück
ins Arbeitsleben

JUNG UND ERFOLGREICH

Fachkräfte halten

DAK

Unternehmen Leben

Testsieger. Für jede Lebensphase.

FOCUS-MONEY bestätigt: Die DAK ist für jede Lebensphase die beste Wahl. Für uns ein Grund zur Freude, für Sie ein Grund zu wechseln.



Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.dak.de

DAK

Unternehmen Leben

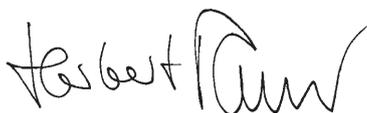
Zukunft im Gleichgewicht

Sie steht am Anfang eines langen Wegs: die junge Generation. Wer heute zum Karrierestart den Schritt von der Ausbildung ins Berufsleben tut, hat eine ungewöhnliche Perspektive. Noch nie war die Lebenserwartung so hoch, und zugleich ist bereits jetzt klar, dass die aktuellen Berufseinsteiger erst vergleichsweise spät in den Ruhestand gehen werden. Vor ihnen liegen mehrere Jahrzehnte intensiver Arbeit, die sich immer anspruchsvoller entwickeln wird.

Und auf den Schultern junger Arbeitnehmer ruht eine besondere Last: unser aller Zukunft. Denn keine Generation musste jemals zuvor im sozialen Miteinander für mehr Menschen sorgen helfen – und das auf sehr lange Zeit. Immer mehr Ruhestandsbezüge müssen von immer weniger Verdienenden aufgebracht werden. Und mit den Kosten für Vorsorge, Erhalt und Wiederherstellung der Gesundheit sowie später der Pflege sieht es nicht anders aus.

Junge Arbeitnehmer können diese Anforderungen nur erfüllen, wenn sie dafür optimale Bedingungen vorfinden. Arbeit muss so gestaltet sein, dass sie auch auf Dauer gesundheitlich nicht belastend ist. Auch eine ausgewogene Work-Life-Balance ist unverzichtbar.

A propos: Nicht nur die Karrierestarter sollten unter bestmöglichen Bedingungen arbeiten können – auch für alle anderen Erwerbstätigen gilt, dass Zufriedenheit und Wohlbefinden von einer befriedigenden Arbeitssituation profitieren. Und damit unsere Gesellschaft insgesamt.




Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher
Vorsitzender des Vorstandes der DAK

ZU DIESER AUSGABE

Als Leser von praxis+recht erhalten Sie eine Vielzahl an aktuellen Informationen aus dem Bereich des Sozialversicherungsrechts. Doch die DAK bietet Unternehmen und Selbstständigen darüber hinaus einen vielfältigen Service. Wir stellen das Angebot auf den Seiten 26 und 27 vor – nutzen Sie es gern und ausgiebig!

Karriere: warum es hochqualifizierten Berufseinsteigern um mehr als nur gute Bezahlung geht



Arbeitsunfähigkeit: was beim Krankmelden wichtig ist



Sanfte Anwendung: die Cranio-Sacral-Therapie

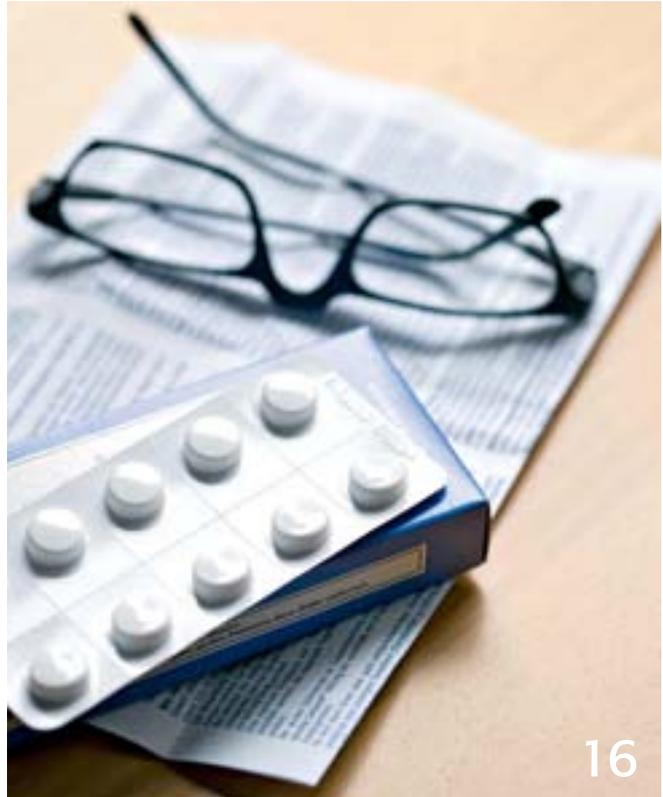
Unser Service

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAKArbeitgeberdirekt**, Tel. **0180 1 325 327**.
 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, max. 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen.

Dauerbelastung: Arbeit im Stehen ist gesundheitsschädlich



Aufputschmittel: Gefahren aus den Powerpillen



arbeit & personal

Top-Thema: Junge Arbeitnehmer

- 8** Mehr als nur Geld
Junge, gut ausgebildete Fachkräfte werden umworben – mit vielfältigen, attraktiven Zusatzleistungen
- 12** Berufsstarter: jung & gesund?
Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport dokumentiert eine starke psychische Belastung junger Arbeitnehmer

Erste Hilfe für Profis

- 26** Die DAK unterstützt Unternehmen und Selbstständige mit einem umfangreichen Serviceangebot

arbeit & recht

Freiwillige vor!

- 14** Der Bundesfreiwilligendienst gibt dem Engagement junger Menschen einen neuen Rahmen

„Ich bin krank“

- 24** Von einer ordnungsgemäßen Krankmeldung hängt viel ab. Ein Blick auf die geltenden Regeln und Pflichten

Zurück zur gewohnten Kraft

- 28** War ein Mitarbeiter längere Zeit krank, greifen die Mechanismen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements

arbeit & gesundheit

Power aus der Pille

- 16** Mit leistungssteigernden Präparaten auf hohe Anforderungen im Beruf zu reagieren, ist fragwürdig und höchst riskant

Cranio-Sacral-Therapie

- 19** Sanfte Berührungen können körperliche Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte stärken

Immer aufrecht auf der Stelle

- 20** Dauerhaftes Stehen belastet die Gesundheit. Serie „Vom Sitzen und Gehen, Heben und Stehen“, Teil 4



Praktikanten: Rechte von Mitarbeitern auf Zeit

Auf dem hart umkämpften Arbeitsmarkt wird längst erwartet, dass nach einer abgeschlossenen Ausbildung zuerst ein Praktikum folgt. Obwohl nur sehr wenige Praktikanten in feste Anstellungen übernommen werden, sind ihre diesbezüglichen Erwartungen groß. Und groß ist auch die Leistungsbereitschaft – die mitunter von Unternehmen ausgenutzt wird, indem Praktikanten sehr viel und sehr lange arbeiten müssen.

Doch die gesetzlichen Arbeitsschutzbestimmungen gelten auch für die Arbeitnehmer auf Zeit. Ratsam ist, dass Unternehmen und Praktikant einen Vertrag abschließen, in dem Rechte und Pflichten niedergelegt sind. Aber auch ohne schriftliche Vereinbarungen gelten die vom Gesetzgeber erlassenen Regeln für Höchstarbeitszeit, Pausen oder den Ausgleich für Sonn- und Feiertageinsätze.

Jeder Praktikant sollte seine Arbeitszeiten gut dokumentieren, um im Streitfall für den Gang zum Gericht gewappnet zu sein.

Kommunikation: Effektiver miteinander sprechen

In vielen mittelständischen Betrieben herrscht ein Mangel an Kommunikation. Das ergab die repräsentative Studie „Frauen und Männer an der Spitze: So führt der deutsche Mittelstand“. Die Initiative „UnternehmerPerspektiven“ der Commerzbank ließ die Kommunikationssituation in 4000 mittelständischen Betrieben untersuchen. Und kam zu bemerkenswerten Ergebnissen: 97 Prozent der Geschäftsführer behaupten, sie hätten stets ein offenes Ohr für ihre Mitarbeiter. Doch trotzdem bringt die Studie ein entscheidendes Manko ans Licht: Es muss klarer kommuniziert werden. 74 Prozent der Führungskräfte tendieren nämlich dazu, ihre Mitarbeiter zu über- oder auch zu unterfordern, 46 Prozent sind in ihren Anweisungen nicht klar.

■ Download der Studie unter www.unternehmerperspektiven.de



2394

Euro kostet es, wenn jemand trotz Krankschreibung zur Arbeit geht.

Bislang galten bei einer Arbeitsunfähigkeit von Mitarbeitern die Ausfallkosten als wirtschaftlich unangenehmer Faktor. Doch eine von der Felix-Burda-Stiftung in Auftrag gegebene Studie enthüllt: Wenn kranke Mitarbeiter trotzdem zur Arbeit erscheinen, wird es noch teurer – denn sie sind weniger leistungsfähig, die Zahl von Fehlern und Unfällen steigt. Im Schnitt belaufen sich die Kosten der reinen Fehlzeiten von Erkrankten auf 1197 Euro pro Jahr und Kopf. Kommen erkrankte Mitarbeiter trotzdem zum Dienst, kostet das jedoch 2394 Euro. Abhilfe könnte ein besseres Gesundheitsmanagement der Unternehmen schaffen – und der Grundsatz, dass nach Hause geschickt wird, wer offenkundig krank ist.

Störenfried: digitale Ablenkungen

In Ruhe arbeiten – das kann kaum noch jemand. Das US-Marktforschungsunternehmen United Sampler hat festgestellt, dass 60 Prozent aller Unterbrechungen elektronischer Natur sind, sei es E-Mail, Facebook, Instant Messenger oder die Suche nach Dokumenten auf dem Rechner. Täglich kann so bis zu eine Stunde Arbeitszeit verloren gehen.



Vorschrift: Entgeltbescheinigungen nur noch elektronisch

Was als Pilotprojekt im Jahre 2000 begann, ist ab dem 1. Juli 2011 Pflicht: Entgeltbescheinigungen zum Beispiel zur Berechnung von Krankengeld und Mutterschaftsgeld sowie Anfragen zu Vorerkrankungen und über die Höhe der Entgeltersatzleistung sind nur noch über den elektronischen Datenaustausch möglich. Die Übergangsfrist für die Krankenkassen, diese Anfragen auch in Papierform entgegenzunehmen, endet am 30. Juni. Der neue Datensatz Leistungswesen beinhaltet eine Vielzahl von Datenbausteinen, die situationsbezogen gemeldet werden müssen. Der Meldesatz für die Entgeltbescheinigungen ist vom Arbeitgeber fünf Arbeitstage vor dem 42. Tag der Arbeitsunfähigkeit, einschließlich anrechenbarer Vorerkrankungen, abzugeben.



Fitness: Kraft tanken für den Job

Für Berufstätige, die im Alltag nur wenig Zeit haben, sich um ihre Gesundheit zu kümmern, hat die DAK jetzt gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule in Köln ein neues Präventionsprogramm entwickelt. Es zeigt Möglichkeiten, die Beanspruchungen am Arbeitsplatz zu erkennen und mit gezielten Bewegungsmaßnahmen gegenzusteuern. Vor allem Beschäftigte in den Berufsfeldern Verwaltung, Einzelhandel und Pflege erhalten wertvolle Tipps, Hinweise und Materialien. Die Kurse bieten die Chance, in einer mehrtägigen Auszeit intensiv etwas für die Gesundheit zu tun.

■ Veranstaltungsorte, Zeiten und Kosten auf www.gesundaktivreisen.de

Win-Win-Situation: Die Leistungsbereitschaft junger Berufseinsteiger kommt auch dem Unternehmen zugute.



Mehr als nur Geld

Weil die Gesellschaft altert, werden Fachkräfte rar. Schon jetzt können junge, gut qualifizierte Bewerber häufig zwischen mehreren möglichen Arbeitgebern wählen. Unternehmen müssen daher einiges bieten, um attraktiv zu sein.

Irgendwann reichte es Frank Petersen. 2000 hatte sein Unternehmen den ersten IT-Spezialisten aus dem Ausland angeworben. Elf Jahre später sind gute Fachkräfte immer noch schwer zu bekommen. Petersen, Direktor IT Consulting bei noventum consulting in Münster, drehte den Spieß um. Die Managementberatung bewirbt sich jetzt bei künftigen Mitarbeitern. Sie hat eine Broschüre auf den Markt gebracht, die konsequent aus der Sicht eines Bewerbers geschrieben ist. Darin preist das Unternehmen in vertrauenerweckender Du-Anrede seine Vorzüge an: Die respektvolle Atmosphäre der „noventum-Familie“, die umfangreichen Fortbildungen, die individuellen Möglichkeiten, Arbeitszeit zu gestalten, den Kickertisch.

„Der Wettbewerb bleibt hart“, weiß Petersen. Selbst für ein Unternehmen, das wie noventum consulting beim Unternehmensranking „Great Places to Work“ in der Kategorie kleiner und mittlerer Unternehmen bereits zum zweiten Mal als bester

Arbeitgeber Deutschlands eingestuft wurde. „Wir wissen, dass wir um gute Mitarbeiter werben müssen“, sagt Frank Petersen. „Und da geht es um viel mehr als nur Geld.“

Die IT-Branche ist nicht die einzige, in der qualifizierte Mitarbeiter knapp sind. Bereits jetzt berichteten 70 Prozent der Unternehmen von Schwierigkeiten, Fachkräfte zu finden, warnt der Deutsche Industrie- und Handelskammertag. Die Prognosen sind alles andere als rosig: Bis 2020 werden laut einer Studie des Instituts zur Zukunft der Arbeit zusätzlich 1,8 Millionen Fachkräfte gebraucht. Neben Informatikern sind vor allem Bewerber mit mathematischen, technischen und naturwissenschaftlichen Qualifikationen gefragt.

Ein gutes Gehalt, Boni, Firmenwagen und betriebliche Altersvorsorge allein ziehen jedoch nicht mehr. Geld ist für junge Beschäftigte ein Anreiz, aber kein Selbstzweck, zeigt der „Heidelberger Leben Trendmonitor 2011“, eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Heidelberger Lebensversiche-

rung. Wer sich heute für einen neuen Job entscheidet, schaut vor allem nach einer erfüllenden Tätigkeit, die noch genug Zeit lässt, um private Bedürfnisse zu befriedigen. Er will zudem viel lernen, sich weiterbilden – und das in einem guten Arbeitsklima.

Mehr Spielräume

Flexible Arbeitszeiten sind der Befragung zufolge eines der wichtigsten Kriterien bei der Wahl des Arbeitgebers. Und das kann dem Unternehmen durchaus entgegenkommen. Denn egal, ob eine Mitarbeiterin Zeit für das Training ihrer Handballmannschaft oder für ihre Kinder braucht: Wenn sie stärker eigenverantwortlich über ihre Zeiten entschieden kann, steigt die Motivation.

Je größer das Unternehmen, desto mehr Möglichkeiten bieten sich. Beim Sensorhersteller Sick AG in Waldkirch mit weltweit 5000 Mitarbeitern stehen über 50 – auch individuelle – Modelle zur Wahl: Gleitzeit, Schichtarbeit und unterschiedliche Teilzeit-





Junge Arbeitnehmer möchten sich im Job weiterentwickeln und suchen einen Arbeitgeber nach den Chancen aus, die er bietet.

varianten gehören ebenso dazu wie Lebensarbeitszeitkonten. Darüber hinaus nutzen Mitarbeiter Job Sharing, Altersteilzeit, Sabbaticals – und sie können von zu Hause aus arbeiten.

Familienorientierung lohnt

Mitarbeitern mehr zeitliche Flexibilität einzuräumen, ist jedoch nicht nur ein Privileg größerer Betriebe. Auch kleinere und mittlere Firmen fördern zunehmend die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Die Anton Schönberger Stahlbau & Metalltechnik in Wölsendorf hat 28 Mitarbeiter und gilt als eines der familienfreund-

lichsten Unternehmen in Deutschland. Der Krankenstand liegt weit unter dem Durchschnitt, die Fluktuation bei Null. „Familienorientierung zahlt sich aus“, sagt Chefin Sabine Schönberger.

Der Hersteller von Metallkonstruktionen für Hallen, Lärmschutzwände und Brücken ermöglicht den Beschäftigten, Überstunden und Urlaubstage auf einem Lebensarbeitszeitkonto zu sparen und später abzurufen. Die Kosten für einen Kindergartenplatz erstattet das Unternehmen steuerfrei, die Geschäftsleitung hilft bei der Suche. Erwartet die Partnerin eines Mitarbeiters ein Baby, wird er in den letz-

ten drei Monaten der Schwangerschaft nicht mehr allzu weit weg von zu Hause eingesetzt. Und fällt der Kindergarten aus oder ist die Tagesmutter krank, können die Eltern die Kleinen in die „Notfallstube“ des Unternehmens bringen. Reihum übernehmen Mitarbeiterinnen und auch mal die Seniorchefin die Betreuung.

Gezielte Förderung

Junge, qualifizierte Arbeitnehmer, die gesteigerten Wert auf ihre Work-Life-Balance legen, sind trotzdem sehr zielstrebig. Sie möchten sich im Job weiterentwickeln und suchen einen Arbeitgeber nach den Chancen aus, die er bietet. Die Unternehmensberatung Greenlight Consulting GmbH hat sich darauf eingestellt. Das Unternehmen aus Garching hat 50 Mitarbeiter und konkurriert mit weltweit tätigen Beratungsfirmen. „Die Bewerber sind es von großen Unternehmen gewohnt, dass schon im Vorstellungsgespräch Karriereperspektiven aufgezeigt werden“, erklärt Geschäftsführer Frank Zappe. „Karriere, ja, das wird schon‘ – mit diesem Satz können wir niemanden zu uns locken.“

Daher bietet Greenlight Consulting Neueinsteigern einen klar geregelten Aufstieg nach einem sechsstufigen Karrieremodell. Innerhalb von vier Jahren können sie die Leiter vom „Analyst“ zum „Manager“ emporklettern, allerdings abhängig davon, welche Vorbildung sie mitbringen und wie stark sie sich einsetzen. Flankiert wird der Aufstieg von Fortbildungen,



Pluspunkt Weiterbildung:

Regelmäßige Schulungen machen einen Job attraktiv.



die absolviert werden müssen. Darüber hinaus fördert das Unternehmen die Teilnahme an Seminaren bis hin zum praxisintegrierten Studium.

Ist ein Neuer erst einmal an Bord, hilft ihm ein erfahrener Kollege, sich im Unternehmen zurechtzufinden. Der Mentor nimmt ihn oder sie auch zum Sport mit oder zum Mittagessen. „Je schneller jemand sich in der Firma zu Hause fühlt, umso produktiver ist er“, sagt Zappe.

Mehr Transparenz

Viele junge Arbeitnehmer fühlen sich allerdings ausgebremst. Das zeigt der DAK-Gesundheitsreport 2011, für den 3000 Männer und Frauen bis 29 Jahren befragt wurden. So gaben 60 Prozent der Befragten an, dass sie mehr leisten könnten, als von ihnen gefordert wird – vorausgesetzt, die Arbeitsatmosphäre stimmt.

Diese Erfahrung hat auch Thomas Pollmeier, Geschäftsführer der Lechtermann-Pollmeier Bäckereien GmbH gemacht. Das Unternehmen gehört mit 28 Filialen und etwa 320 Beschäftigten zu den größeren Bäckerbetrieben im Raum Bielefeld. Doch Pollmeier gab sich damit nicht zufrieden. Er meldete sich bei der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) für den Check „Guter Mittelstand“ an und gewährte Beratern den Zutritt ins Unternehmen. Bei der Analyse kristallisierte sich heraus, dass sich die Mitarbeiter mehr Beteiligung wünschten.

Inzwischen schreiben sie in einer eigenen kleinen Zeitung und erörtern

in moderierten Workshops ihre Vorstellungen zu den verschiedenen Unternehmensbereichen. Auch ein Lauftreff hat sich gegründet. „Eine neues Wir-Gefühl ist entstanden“, sagt Thomas Pollmeier. „Die Beschäftigten ziehen viel mehr an einem Strang. Ideen werden zügiger umgesetzt. Das zieht auch neue Mitarbeiter an. Wir können schneller freie Stellen besetzen.“

Gesund leben

Wenn ein Unternehmen die Beschäftigten darin unterstützt, fit und gesund zu bleiben, kann das ein weiterer Wettbewerbsvorteil sein. Und es dient außerdem dazu, den Imagegewinn zu steigern. Wer kennt nicht die Bilder des Internet-Giganten Google: Junge Menschen wippen lässig auf Gummibällen oder sitzen in der Hängematte, während sie auf ihren Laptop einhacken. Klar, dass eigene Volleyballfelder und Meditationskurse ebenso zur Firmenkultur gehören wie Bio-Snacks.

Kleinere Unternehmen können da durchaus mithalten. Und sie müssen es auch, notgedrungen. Der Zellulosehersteller Glatfelter Falkenhagen GmbH mit rund 400 Mitarbeitern befindet sich am Rande von Pritzwalk im äußersten Nordosten Brandenburgs. Die Jugend zieht es in die Großstädte, nach Hamburg oder Berlin. „Wir müssen um jeden Jugendlichen kämpfen, damit er hierbleibt. Nicht nur mit unserem Ausbildungsprogramm, auch mit den Gesundheitsangeboten sichern wir den Nachwuchs“,

sagt Annett Rusch von der Personalabteilung. Für die Gesundheitsförderung, die zusammen mit der DAK entwickelt wurde, erhielt das Unternehmen 2009 den Deutschen Arbeitsschutzpreis in der Kategorie „sicher und gesund mit System“.

Das Unternehmen fördert betriebliche Sportgruppen, Fußballturniere und beteiligt sich an Jahreskarten für Fitness-Studios. In einem Gesundheitszentrum entspannen die Beschäftigten beim Autogenen Training und lassen sich zur Ernährung beraten. Oder sie gehen während der Arbeitszeit zu Massage und Physiotherapie. Weil das Unternehmen im Zweischicht-System produziert, werden die Kurse zwei bis vier Mal pro Woche zu unterschiedlichen Zeiten angeboten, auch an freien Tagen.

Der Schwerpunkt auf Gesundheit befördere die Entscheidung, sich bei Glatfelter zu bewerben, sagt Ruschs Kollegin Cornelia Palatz. Bewerbungen aus dem ganzen Bundesgebiet treffen inzwischen in Pritzwalk ein. Und präsentiert sich das Unternehmen auf Messen, bekommt Palatz die Zustimmung ganz direkt mit: „Wenn die Interessenten von unserem Gesundheitszentrum hören, sind sie begeistert.“ *Sabine Henning*

INFOS

Betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt sich. Durch Zufriedenheit am Arbeitsplatz wird die Motivation und Leistungsfähigkeit gefördert. Mehr unter www.dak-firmenservice.de → Gesundheit

Arbeitsalltag: Zeitdruck, Hektik und Stress belasten oft die Gesundheit.



Berufsstarter: jung & gesund?

Mit dem neuen Ausbildungsjahr beginnt für viele junge Menschen die Berufstätigkeit – sie krepelt das halbe Leben um. Doch wie fit sind die jungen Arbeitnehmer, und können Unternehmen Einfluss auf ein gesundes Arbeitsklima nehmen?

Die Botschaft des diesjährigen DAK-Gesundheitsreports: Junge Berufstätige hierzulande sind recht gesund. Sie werden zwar häufiger krankgeschrieben als ihre älteren Kollegen, aber meist nur für kurze Zeit. Der Krankenstand liegt bei den 15- bis 29-Jährigen mit 2,6 Prozent deutlich unter dem bundesdeutschen Durchschnitt aller Berufstätigen mit 3,4 Prozent.

Der DAK-Gesundheitsreport zeigt aber ebenso bedenkliche Gesundheitstrends: Auch bei den 15- bis 29-Jährigen steigen die psychischen Erkrankungen.

Dauerstress schadet der Seele

In den vergangenen zwölf Jahren haben sich bei jungen Erwachsenen die Krankheitsfälle aufgrund psychischer Probleme mehr als verdoppelt. Offenbar können viele junge Menschen den steigenden Druck und Stress in Beruf und Privatleben nicht kompensieren. Eine DAK-Umfrage zeigt, wie sehr die Anforderungen im Job den Berufsanfängern zu schaffen machen: Jeder Fünfte empfindet seinen Arbeitsalltag als sehr stressig, und jeder Vierte leidet unter dem Arbeitsdruck. Vielen schlägt der Kon-

kurrenzkampf unter den Kollegen aufs Gemüt.

Auch Mobbing verschlechtert das Arbeitsklima: Junge Beschäftigte und Auszubildende werden deutlich öfter gemobbt als ihre älteren Kollegen. Häufig begleiten Angst, Stress und Ärger so sehr die tägliche Arbeit, dass laut DAK-Umfrage jeder Siebte unter 30 Jahren deshalb schon mindestens einmal das Handtuch geworfen hat. Auch Über- und Unterforderung sorgen für Unzufriedenheit. Berufsanfänger müssen zudem oftmals erst noch lernen, mit Konflikten am Arbeitsplatz richtig umzugehen.

Raus mit der Sprache

„Es will gelernt sein, mit Konflikten am Arbeitsplatz richtig umzugehen“, sagt Diplom-Psychologe Frank Meiners bei der DAK. Fast jeder Vierte tut sich schwer damit, seine Probleme bei Ausbildern und Vorgesetzten anzusprechen. Jeder Fünfte meint, es sei besser, nichts zu sagen und nicht negativ aufzufallen. Hier sind sozialkompetente Ausbilder und Vorgesetzte gefragt, die den Berufsstart ihrer Mitarbeiter positiv begleiten und für ein konstruktives Betriebsklima sorgen.

Mangel an Anerkennung

In vielen Branchen herrscht heute großer Zeitdruck. Wenn es dann noch an Anerkennung und Entscheidungsspielraum fehlt, verursacht die Arbeit Stress. Dieser ist umso größer, je weniger man selbst seine Arbeitssituation beeinflussen kann. Auf Dauer kann dies zu psychischen Problemen wie z.B. Depressionen führen.

Hinzu kommt die Sorge um den Arbeitsplatz, die laut DAK-Studie mehr als jeden sechsten jungen Erwerbstätigen umtreibt. Es lässt sich nur wenig planen, weder beruflich noch privat. Viele fürchten sich offenbar auch vor dem Spagat zwischen Job und Familie.

Kaum Stress im Wunschberuf

Je mehr jeder Einzelne sich mit seinem Job identifiziert, umso zufriedener sind die Arbeitnehmer. Gut die Hälfte unseres Lebens verbringen wir im Beruf. Nach dem DAK-Gesundheitsreport haben fast drei Viertel der jungen Erwerbstätigen das Glück, in ihrem Wunschberuf gelandet zu sein – auch wenn das Arbeitsverhältnis inzwischen oft nur befristet ist.

Frauen gelingt der Traumstart allerdings eher als Männern. Ob zum Wunschberuf auch unbequeme Arbeitszeiten wie etwa Wochenendeinsätze, Schicht- und Bereitschaftsdienste gehören, ist den jungen Beschäftigten offenbar erst einmal egal. „Je näher jemand an seinem gewünschten Beruf dran ist, desto weniger fühlt er sich gestresst“, erklärt Martin Kordt, Diplom-Sozialökonom bei der DAK. Das sind gute Voraussetzungen für ein positives Arbeitsklima.

Sport und ausgewogene Ernährung

Dennoch gilt für junge Arbeitnehmer genau wie für die ältere Generation: Sport und ausgewogene Ernährung bringen Energie und machen gute Laune. Lange Arbeitstage, mehr Verantwortung und Stress, weniger Zeit für Hobbys und Freunde – schnell kann sich dabei eine Lebensführung einschleichen, die auf Dauer nicht gesund ist. Häufig bleiben Sport und gesunde Ernährung als Erstes auf der Strecke. Nach einer DAK-Umfrage ist es etwa 40 Prozent der jungen Arbeitnehmer schlichtweg zu anstrengend, sich neben ihrem Beruf auch noch um Sport und eine gesunde Ernährung zu kümmern. Dabei zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede: Frauen vernachlässigen eher den Sport, Männer das ausgewogene Essen. Die Folge: Mehr als jeder dritte Mann und jede fünfte Frau zwischen 20 und 30 Jahren sind zu dick.

Für Ausgleich sorgen

„Vor der jungen Generation liegen Jahrzehnte der Berufstätigkeit. Um lange gesund und leistungsfähig zu bleiben, sollten junge Erwerbstätige mehr für ihre Gesundheit tun“, sagt der DAK-Sportwissenschaftler Uwe

Dresel. Häufig fällt es schwer, sich nach einem anstrengenden Tag noch einmal aufzuraffen. Aber gerade dann kann Sport zu deutlich mehr Wohlbefinden verhelfen. Durch Bewegung werden Stresshormone und Muskelverspannungen abgebaut.

Sport regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an. Dadurch wird der Abbau von Schadstoffen beschleunigt, und der Körper entschlackt. Alltägliche Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen kann langfristig ähnlich effektiv sein wie ein intensives Sportprogramm. Auch Vereins- oder Betriebssport sind gute Möglichkeiten, den Arbeitsalltag abwechslungsreicher zu gestalten.

Veränderung schafft Perspektiven

Mit der ersten Ausbildung und dem ersten Job ist der berufliche Weg nicht in Stein gemeißelt. Nachgeholt Schulabschlüsse, Zusatzausbildungen, ein draufgesetztes Studium oder ein Arbeitgeberwechsel erhöhen die Aussicht auf ein zufriedenes Berufsleben. Nicht zuletzt in Reaktion auf die Erfordernisse des Arbeitsmarktes bleiben heute immer weniger Menschen bis zur Rente in ihrem ursprünglichen Beruf – das ist für den Einzelnen nicht nur notwendiges Übel, sondern immer auch eine Chance.

Sabine Langner

INFOS

Den DAK-Gesundheitsreport 2011 können Sie unter www.dak-firmenservice.de → Gesundheit herunterladen oder als Buch in der Schriftreihe „Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung“ im medhochzwei Verlag zum Preis von 19,95 Euro unter www.medhochzwei.verlag.de/shop bestellen.

Freiwillige vor!

Mit dem Bundesfreiwilligendienst wird der Zivildienst zum 1. Juli 2011 abgelöst. Zukünftig soll möglichst vielen Männern und Frauen jeden Alters die Gelegenheit für bürgerschaftliches Engagement gegeben werden.

Mit der Aussetzung des Wehr- und des Zivildienstes zum 1. Juli 2011 wird der Bundesfreiwilligendienst eingeführt. Das von Bundesfamilienministerin Kristina Schröder eingebrachte Gesetz über den Bundesfreiwilligendienst ist ebenso wie das Wehrrechtsänderungsgesetz am 2. Mai in Kraft getreten und soll die Voraussetzungen für den freiwilligen Einsatz in den Bereichen Sport, Integration, Kultur und Bildung sowie den Zivil- und Katastrophenschutz für jung und alt schaffen.

Kristina Schröder will schon 2012 35000 Freiwillige als Ersatz für den Wegfall des Zivildienstes gewinnen. Aktuell hätten bereits 14300 Zivildienstleistende (Zivis) erklärt, dass sie sich über das Ende der Wehrpflicht am 1. Juli hinaus engagieren wollten, sagte Schröder beim Startschuss für den Bundesfreiwilligendienst (BFD). Das Engagement der Freiwilligen werde die Arbeit der Zivis nicht vollständig ersetzen können, räumte sie ein. Einen wichtigen Beitrag sollen die „Bufdis“ trotzdem leisten.

Soziale Absicherung

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) für jugendliche Schulabgänger bis zum Alter von 26 Jahren bleiben auch weiterhin bestehen. Der Einsatz in Umweltschutz oder Altenheimen, Kulturinstitutionen oder Sportvereinen ist sowohl im In- wie Ausland möglich, bleibt allerdings ausschließlich der Jugend vorbehalten.

Die versicherungs- und beitragsrechtlichen Gegebenheiten beider

Neue soziale Dienste:

Die Bereitschaft zum Engagement ist groß.

Dienste sind jedoch identisch. So unterliegen auch Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst – als arbeitnehmerähnliche Personen – ab 1. Juli 2011 grundsätzlich der Versicherungspflicht zu allen Zweigen der Sozialversicherung. Voraussetzung dafür ist die Zahlung von Arbeitsentgelt; die Form von Taschengeld und der Wert der Sachbezüge sind in diesem Fall dem Arbeitsentgelt gleichgestellt. Für die Freiwilligen im BFD wird es künftig auch Kindergeld geben. Mit dieser Regelung wurde eine weitere Angleichung zwischen BFD und FSJ beziehungsweise FÖJ geschaffen. Freiwillige Jugendliche können so zwischen beiden Angeboten wählen, ohne ihre Entscheidung vom Kindergeld oder der Höhe des Taschengeldes abhängig zu machen. Die Mindestdauer des freiwilligen Dienstes beträgt sechs Monate und kann bis zu einer Gesamtdauer von 18 Monaten verlängert werden.

Ausnahmen

Für die Bundesfreiwilligendienste gelten die Arbeitsschutzbestimmungen und das Bundesurlaubsgesetz. Ein arbeitsrechtlicher Anspruch auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall besteht gesetzlich nicht. Vielfach werden jedoch einzelvertraglich im Krankheitsfall das Taschengeld und die Sachleistungen weiter gewährt. Da die Teilnehmer am BFD nicht zu den Arbeitnehmern gehören, gelten für den Arbeitgeber die Bestimmungen des Aufwendungsausgleichsgesetzes (AAG) nicht. Für die Teilnehmer sind keine Umlagebeiträge zu zahlen, und der Träger der Einrichtung hat keinen Erstattungsanspruch nach dem AAG. Die Teilnehmer dürfen bei der Ermittlung der Gesamtzahl der Beschäftigten nicht mitgerechnet werden.

Berechnungsgrundlagen

Als Berechnungsgrundlage für die Kranken-, Pflege- und Rentenversicherungsbeiträge zählen das Taschengeld und der Wert der Sachbezüge. Die Teilnehmer des BFD gelten nicht als Auszubildende im Sinne der Sachbezugsverordnung. Bei volljährigen Teilnehmern ist daher der ungekürzte Sachbezugswert maßgebend. Seit Januar 2011 gelten für freie Verpflegung 217,00 Euro (Frühstück 47,00 Euro, Mittagessen 85,00 Euro, Abendessen 85,00 Euro), freie Unterkunft 206 Euro. Bei Jugendlichen und Auszubildenden ist für die freie Unterkunft hingegen ein Wert von 175,10 Euro anzusetzen.

Für die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung gilt eine abweichende Bemessungsgrundlage in Höhe der Bezugsgröße, wenn unmittelbar vor Beginn des BFD eine Versicherungspflicht zum Beispiel in Form eines Beschäftigungsverhältnisses nach dem Recht der Arbeitsförderung bestanden hat. Als unmittelbar ist ein Zeitraum von vier Wochen vor Beginn des Freiwilligendienstes zu verstehen. Die Geringfügigkeitsgrenzen und die Gleitzone Regelung (Arbeitsentgelt von 400,01 bis 800,00 Euro) sind für diese Dienste nicht anzuwenden.

Der gesamte Beitrag zur Sozialversicherung wird allein von dem Träger der Einrichtung getragen. Von der Erhebung eines Zusatzbeitrags sind die Teilnehmer des Bundesfreiwilligendienstes ausgeschlossen.

Sabine Langner

INFOS

Für Fragen zum Thema stehen Ihnen unsere Fachexperten telefonisch zur Verfügung. Ihre persönliche Kontaktadresse finden Sie unter www.dak-firmenservice.de → Kontakt oder rufen Sie an: **DAKArbeitgeberdirekt**, Tel. 0180 1 325 327

Impressum

DAK Magazin praxis+recht 02/2011
für Unternehmen und Selbstständige

Herausgeber

DAK Zentrale, Nagelsweg 27–31,
20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich

Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.), Leiter
Kundenmanagement
Martin Kriegel, Leiter Marketing und
Kundenservice

Redaktion

Sabine Langner
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040-23 96 14 66,
Fax 040-23 96 34 66
E-Mail: sabine.langner@dak.de

Chef vom Dienst

Gerd Brammer
E-Mail: gerd.brammer@dak.de

Redaktionelle Mitarbeit

Uwe Dresel, Wilfried Koletzko, Martin Kordt,
Thomas Kuschel, Katrin Lahn, Frank Meiners,
Andrea Toborg

Produktion und Gestaltung

G + J Corporate Editors GmbH, Hamburg
Kay Dohnke (verantwortlicher Redakteur)
E-Mail: dohnke.kay@guj.de
Anke Siebeneicher (Gestaltung, Bildredaktion)
Suse Walczak (Bildredaktion)
Sigrid Rahlfes (Schlussredaktion)

Litho

Otterbach Medien, Hamburg

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Anzeigen

Gesamtanzeigenleiter (v.i.S.d.P.) Heiko Hager
(G+J Media Sales), Tel. 040/3703 5300,
Anzeigenleiter und Anzeigenverkauf:
Jan-Eric Korte, Tel. 040/3703 5310. Anzeigen-
disposition: Sylvia Lamprecht, Tel. 040/
3703 5311. Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 1/2011. Alle Anzeigen G+J Media Sales,
außer Seiten 17 und 31.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der
1. Juni 2011. Diese Zeitschrift informiert zu The-
men aus Sozialversicherung und Gesundheits-
förderung. Sie erscheint vierteljährlich und wird
kostenlos verschickt. Keine Verantwortung für
unverlangte Einsendungen. Nachdruck, Aufnah-
me in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit schriftlicher
Zustimmung durch die Redaktion.

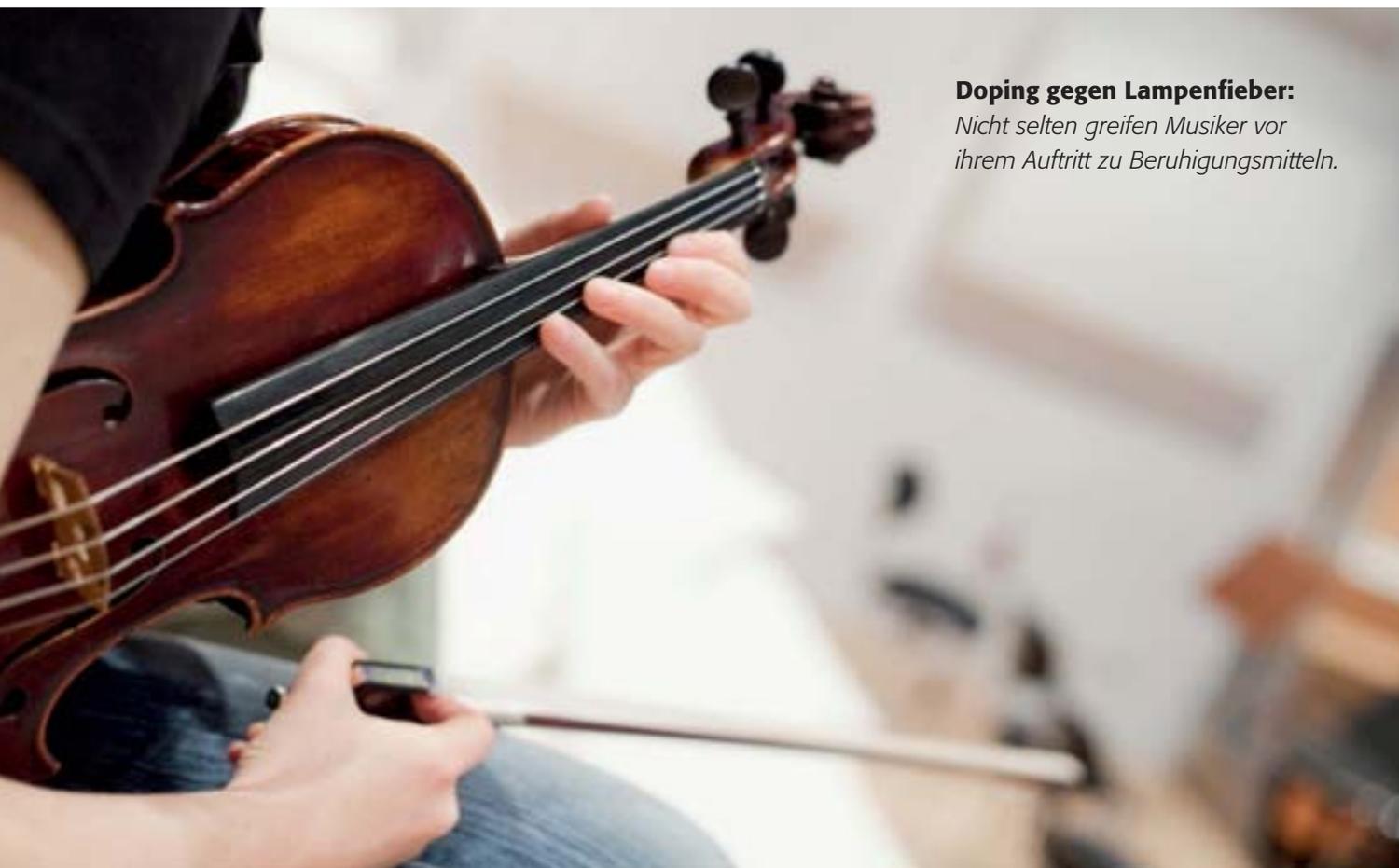
Power aus der Pille

Überall in der Arbeitswelt wachsen die Belastungen. Da scheinen leistungssteigernde Präparate ein Ausweg zu sein. Doch der leichtfertige Griff zu Aufputschmitteln ist riskant – die Gefahren für die Gesundheit sind groß.

Um vor dem wichtigen Auftritt ihren „Fluttermann“ unter Kontrolle zu kriegen, greifen viele Konzertmusiker zu Tabletten. Solche Medikamente – Betablocker wie etwa Metoprolol – hemmen die

Beta-Rezeptoren des Nervensystems. Dadurch wird das Stresshormon Adrenalin an der Ausschüttung gehindert. Folge: Der Blutdruck sinkt, die Aufregung vergeht. Die zitternde Hand beruhigt sich, und das Spiel

klingt sicherer – fehlerfreie Harmonien dank neurochemischer Optimierung. Doch nur für einen Abend. Dann muss die nächste Tablette her. Diese Art der Stressbewältigung ist unter Streichern, Bläsern und Pianis-



Doping gegen Lampenfieber:

Nicht selten greifen Musiker vor ihrem Auftritt zu Beruhigungsmitteln.

ten mittlerweile so verbreitet, dass im Universitätsklinikum Bonn jüngst eine „Lampenfieber-Ambulanz“ eingerichtet wurde. Dort sollen die Musiker mittels Entspannungsübungen lernen, auch ohne Pillen mit dem Druck fertig zu werden.

Psychische Belastung wächst

Aber nicht nur im Konzertsaal steigen die Anforderungen und provozieren den Griff zur Arzneikapsel. Überall in der Arbeitswelt nehmen die psychischen Belastungen zu. Um ihr Gedächtnis oder ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, suchen auch Manager, Facharbeiter und Büroangestellte immer häufiger rasche Hilfe bei medizinischen Wirkstoffen. Bereits 2009, so das Ergebnis der DAK-Studie „Doping am Arbeitsplatz“, nahm eine Anzahl von zwei Millionen Beschäftigten in Deutschland „leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente ohne medizinische Erfordernis“ – wenngleich auch nicht regelmäßig. Immerhin würde das fünf Prozent aller Arbeitnehmer betreffen. In den USA ist der Trend zur Powerpille ausgeprägter. Etwa unter College-Studenten, von denen laut Befragungen fast jeder zehnte schon Erfahrungen mit Psycho- und Neuropharmaka gemacht hat, etwa als Aufputzmittel zur Prüfungsvorbereitung.

Während die einen eher kritisch vom „Hirndoping“ sprechen, bevorzugen andere den neutraleren Begriff „Neuro-Enhancement“, wenn es um die chemiegestützte Verstärkung (Enhancement) kognitiver Leistungen bei Gesunden geht. Das Bundesforschungsministerium hatte dazu eigens ein interdisziplinäres Forschungsprojekt finanziert. Als die Wissenschaftlergruppe im Herbst 2009 ihr Abschluss-Memorandum

„Das optimierte Gehirn“ vorstellte, sorgte das in den Medien für Aufsehen. Denn die Gruppe von Psychiatern, Juristen und Ethikern sprach darin Empfehlungen „zur verantwortungsvollen Erforschung und Nutzung pharmazeutischen Neuro-Enhancements“ aus. Ihr Fazit: Da die Tendenz zur neurochemischen Nachrüstung des Gehirns sowieso nicht mehr zu stoppen sei, müsse man die Einnahme entsprechender Mittel auch durch gesunde Menschen so weit wie möglich unter ärztliche Aufsicht stellen.

Zweckentfremdete Präparate

Damit wurde eine Kontroverse um die „kleinen Helfer“ aus dem Tablettenröhrchen ausgelöst. „Seit dieser Debatte geraten immer mehr Arzneimittel in den öffentlichen Fokus“, beobachtet der Tübinger Bioethiker Dr. Roland Kipke. Wie mit dem Suchscheinwerfer wird nach Einsatzmöglichkeiten auch für Gesunde gesucht.

Dazu gehören Präparate wie das amphetamin-ähnliche Ritalin. Dieses Stimulationsmittel wird eigentlich Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom verabreicht und soll die Lernfähigkeit erhöhen. Weit oben auf der Liste steht auch Modafinil. Das Medikament gegen Narkolepsie (Schlafkrankheit) wurde schon bei Kampfpiloten als Wachmacher eingesetzt und gilt unter büffelnden Examenkandidaten als Geheimtipp.

Ebenso stehen Anti-Dementiva wie Donepezil hoch im Kurs, die dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen sollen. Aber auch Psychopharmaka wie der Stimmungsaufheller Prozac machen unter Umständen wieder leistungsfähiger. Sie vertreiben inzwischen auch bei vielen Nicht-Patienten berufsbedingte Depressionen. Manipulierte Neurotransmitter ersetzen



DAK Zusatzschutz. Einfach erklärt.

Die DAK bietet Ihnen einen umfassenden Versicherungsschutz. Die ausgezeichneten Zusatzversicherungen der HanseMerkur sind die optimale Ergänzung dazu – und das zu einem **äußerst attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis!**

Gehen Sie einfach ins Internet und lassen Sie sich unter www.dak-zusatzschutz.de die umfangreichen Vorteile zum **DAK Zusatzschutz** erklären. Unsere sympathischen Comic-Figuren helfen Ihnen dabei.

Bei Interesse können Sie den gewünschten **DAK Zusatzschutz** auch gleich online abschließen.

DAK Zusatzschutz – Qualität, die überzeugt:



Genießen Sie als DAK-Kunde **private Extras** für eine gesunde Zukunft.

+++ Jetzt informieren +++

www.dak-zusatzschutz.de

Detailfragen beantwortet Ihnen auch gerne die

HanseMerkur Hotline

0180 1 121316

Mo.–Fr. 8–20 Uhr

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.



Riskante Helfer: Der Griff zum Aufputzmittel ist gesundheitlich gefährlich.

hier die psychosoziale Anpassungsleistung im Beruf. Dahinter kommt ein auf biotechnische Steuerung ausgerichtetes Menschenbild zum Vorschein.

Medizinische Bedenken

Obwohl die längerfristige Wirksamkeit des Neuro-Enhancements bei Gesunden unter Fachleuten umstritten ist, bleibt das Interesse an einer Patentlösung aus der Retorte ungebrochen. Doch es ist mit medizinischen „Kollateralschäden“ zu rechnen. Denn alle diese Medikamente haben Nebenwirkungen. „Wir wissen über die Gefahren noch nicht sehr gut Bescheid“, gibt Prof. Isabella Heuser von der Berliner Charité zu, „weil es keine Studien gibt, die über einen längeren Zeitraum diese Medikamente bei Gesunden getestet haben.“ Die Psychiaterin befürwortet als Mitglied der Memorandumsgruppe ein kontrolliertes Gehirndoping, in der Hoffnung auf verträglichere Substanzen in der Zukunft.

Doch inzwischen werden Zweifel lauter, ob die nötigen Medikamentenversuche an Gesunden überhaupt mit dem hippokratischen Eid vereinbar sind. „Ist das ethisch gerechtfertigt?“, fragt etwa der Wissenschaftsethiker Kipke. „Denn es geht hier ja nicht um Therapie, sondern um mögliche Optimierung. So eine Medizinforschung bleibt an sich schon problematisch.“

Gern weisen Befürworter des Neuro-Enhancements darauf hin, dass der Mensch ja immer schon etwas für die Verbesserung seiner Gehirnleistungen getan habe – sei es durch mentale Übungen, sei es durch erlaubte Drogen wie Koffein oder Nikotin. Ihre Argumente laufen am Ende meist auf die Behauptung hinaus, dass Hirndoping eigentlich nichts wirklich Neues sei und daher auch tolerierbar.

Zwang zum Mitmachen?

Allerdings wird kein ernst zu nehmender Arzt bestreiten, dass ein erheblicher Unterschied zwischen der täglichen Kanne Kaffee und der täg-

lichen Pille Prozac besteht. Deshalb ist ja die Einnahme von Psychopharmaka auch durch das Bundessucht-mittel- und das Arzneimittelgesetz geregelt. Wollten Gesunde dennoch Neuro-Verstärker legal einnehmen können, müsste man eine Art neues Verfassungsrecht definieren. „Das Recht auf mentale Selbstbestimmung wäre der rechtliche ‚Anker‘, auf den Enhancement-Gebrauch gestützt werden könnte“, sagt der Jurist Dr. Christoph Bublitz von der Universität Hamburg. „Aber die Konturen eines solchen Rechts gerade in kompetitiven Bereichen wie der Arbeitswelt sind unklar.“ Denn eines können die Befürworter nicht von der Hand weisen: Ein freigegebenes Neuro-Enhancement würde neue gesellschaftliche Standards schaffen. Auch überzeugte Nicht-Anwender wären dann wegen möglicher Konkurrenz Nachteile im Job letztlich zum Gehirndoping gezwungen.

Da will Roland Kipke die Büchse der Pandora schon lieber geschlossen halten. Er glaubt an die Kraft und Überlegenheit der individuellen Selbstformung ohne Laborprodukte. Wer sein Konzentrationsvermögen trainiert oder übt, schwankende Stimmungen im Zaum zu halten, eignet sich bewährte Kulturtechniken an. Man entwickelt dabei Selbstdisziplin und Beharrlichkeit, lernt, sich langfristige Ziele zu setzen. „Das geht natürlich langsamer als eine Tablette zu schlucken, aber dafür ist man weniger anfällig für die rasch wechselnden Moden“, sagt er. Und gesünder ist das allemal.
Thomas Worm

INFOS

Der DAK-Gesundheitsreport 2009 „Doping am Arbeitsplatz“ steht unter www.dak.de
→ gesund werden → Gesundheitsreport
→ Archiv zum Download bereit.



Was ist eigentlich ...

... Cranio-Sacral-Therapie?

Diese körperorientierte Technik löst mittels sanfter Berührungen Blockaden und stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine Art der Behandlung, die ganz ohne Geräte auskommt: Einzig die Hände des Therapeuten wirken in sanfter Weise auf den Körper des Patienten ein. Über einen minimalen manuellen Druck auf bestimmte Bereiche des Skeletts werden Korrekturen am Knochensystem vorgenommen. Das ist alles, was der Behandelte wahrnimmt, wenn er entspannt auf dem Rücken liegt, den Hinterkopf in die Hände des Therapeuten gebettet.

Für den Behandelnden bedarf es vor dieser „Korrektur“ einer genauen Wahrnehmung des Pulssystems der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit seines Patienten. Denn ebenso wie das Blut, so der Ansatz dieser Therapieform, hat auch diese Flüssigkeit einen eigenen Rhythmus und kann von erfahrenen Cranio-Sacral-Thera-

peuten erspürt werden. Der Begriff Cranio-Sacral leitet sich aus dem Lateinischen ab: Denn mit dem Schädel (cranium) und dem Kreuzbein (os sacrum) bzw. der Wirbelsäule befasst sich die Therapie vorrangig. Sie ist der Osteopathie verwandt, und erste Grundlagen legte der amerikanische Arzt und Osteopath Dr. William Garner Sutherland. In den 1970er Jahren entwickelte der Chirurg Dr. John E. Upledger dessen Theorien weiter und kam zu dem Schluss, dass das Gehirnwasser – der Liquor Cerebrospinalis – rhythmisch fließt und ebenso wie das Blut pulsiert, nur eben in einer anderen „Taktzahl“. Das Erkennen und Erspüren der Wellenbewegungen gibt den ausgebildeten Fachkräften Aufschluss darüber, ob die Gehirnflüssigkeit harmonisch fließt oder der Puls sich disharmonisch zeigt.

Therapie-Ziel ist, für Ausgleich und Balance zu sorgen und so die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Durch die sanfte Einwirkung auf die Knochen werden auch Muskeln, Bänder, Sehnen und das Gewebe erreicht. Damit erfährt der gesamte Körper eine Ausgleicheung, körperliche Blockaden werden gelöst, was zu einer Harmonisierung auch des vegetativen Nervensystems führt.

Etwa eine Stunde dauert eine Anwendung, die oft als befreiend und entspannend erlebt wird – so als hätte sich etwas im Körper „los-gelöst“. Bewährt hat sich die Methode unter anderem bei Kiefergelenksbeschwerden etwa durch Bruxismus, also dem nächtlichen Knirschen und Kauen, Schleudertraumata, Rückenschmerz, Migräne, aber auch bei Stress in seinen unterschiedlichen und individuellen Ausprägungen. *Marie Alut*



Steh-Profi: Anja Magnus kann sich an ihrem Arbeitsplatz hinter dem Tresen nirgendwo hinsetzen.

Vom Sitzen und Gehen, Heben und Stehen

Immer aufrecht auf der Stelle

Viele Berufe erfordern von den Menschen auf Dauer einseitige Körperhaltungen. Daraus entstehen oft behandlungsbedürftige Haltungsschäden. Ein Blick auf Ursachen, gesundheitliche Folgen und Vorbeugepotenziale. Teil 4: vom Stehen.

Im berühmten Rätsel der Sphinx war der Mensch erst vier-, dann zwei- und schließlich dreifüßig: Als Baby krabbelt er, als Erwachsener geht er auf zwei Beinen, im Alter benötigt er einen Stock.

Für viele Berufstätige in Stehberufen ließe sich diese Parabel auf ihren normalen Arbeitsalltag und nicht erst auf den Lebensabend übertragen. Nach einem achtstündigen Dauerstehen gehen nicht wenige – im übertragenen Sinne – am Stock, denn dauerhaftes Stehen verlangt dem Körper Hochleistung ab. Erkrankungen des Halteapparates und des Gefäßsystems bedingen in Stehberufen darum auch doppelt so viele Arbeitsunfähigkeitstage wie in anderen Berufsgruppen.

Anja Magnus, Barfrau in der Bar Esspressamente in der Abflughalle des Flughafens Berlin-Tegel, hält sich mit ihren 21 Jahren für noch zu jung, um gesundheitliche Beschwerden durch das Dauerstehen zu bekommen. Aber sie ist sich der Gefahr bewusst, die es mit sich bringt: „Beschwerden kommen bestimmt später, jetzt muss mein Körper das aushalten.“ Andererseits ist sie in ihrem Beruf ein alter Hase: „Ich bin da reingewachsen und mache das, solange ich laufen kann. Meine Eltern haben eine Pension mit Restaurant in Kitzbühl an der Havel. Die Familie ist immer den ganzen Tag auf den Beinen gewesen

oder hat am Empfang gestanden.“ In der Bar arbeitet sie seit einem Jahr. Ihr Tipp, um den Tag zu überstehen: „Man darf sich nicht hinsetzen, denn dann kommt man nicht mehr hoch.“

Problemfall Bandscheibe

Experten sind da anderer Meinung. Um dauerhafte Gesundheitsschäden zu vermeiden, sollte jede Gelegenheit genutzt werden, um das Stehen kurz zu unterbrechen, am besten indem man einige Schritte geht. Wem das nicht möglich ist, der sollte während kurzer Wartezeiten Stehhocker oder ähnliches benutzen können.

Besonders für den Rücken ist langes Stehen eine einseitige Dauerbelastung. Die Rückenmuskulatur ermüdet, die Wirbelsäule verliert an Stabilität. Durch diese ungünstige Haltung nimmt die Druckbelastung auf die Bandscheiben zu: Dauerhaftes Stehen drückt die Bandscheiben zusammen. Das ist kein Wunder, hält man sich vor Augen, dass in einem Autoreifen ein Druck von 2 bar herrscht, beim aufrechten Stehen die Bandscheiben jedoch einem Druck von 5 bar ausgesetzt sind – und das schon bei entspanntem Stehen. Angestrengtes Stehen erhöht den Druck.

Die Bandscheiben federn als ein Dämpfer zwischen den Wirbelkörpern Stöße ab und gleichen einseitige

Bewegungen aus. Sie bestehen außen aus einem elastischen Faserring und innen aus einem gallertartigen Kern. Sie besitzen keine eigenen Blutgefäße, sondern werden durch Gefäße der benachbarten Wirbelkörper mit Sauerstoff, Nährstoffen und Wasser versorgt. Dauerhafter Druck vermindert die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung und den Abtransport von Stoffwechselschlacken.

Darüber hinaus verlieren die Bandscheiben unter Druck Flüssigkeit und flachen ab. Das Resultat ist am Ende des Tages zu beobachten: Wir alle sind dann ein paar Körperzentimeter, meistens zwei, kleiner geworden. In der Nacht erholen sich die Bandscheiben, sind morgens wieder dicker – und wir wieder so hoch gewachsen wie immer. Mit dem Alter jedoch werden die Bandscheiben unelastischer, und darum kann dauerhafter Druck auch zu anhaltenden gesundheitlichen Problemen führen.

Einseitige Dauerbelastungen

Außer den Bandscheiben sind auch die großen Muskelgruppen des Rückens beim langen Stehen einer Daueranspannung ausgesetzt, und auf Gelenke, Bänder und Sehnen wirken einseitige Druck- und Zugkräfte.

Professor Dr. Christiane Bruns, Leitende Oberärztin der Chirurgischen

Klinik und Poliklinik Großhadern/ Klinikum der Ludwig-Maximilian-Universität München weiß davon ein Lied zu singen. Die 46-Jährige verbringt mitunter ganze Nächte stehend. Ihr Spezialgebiet sind große Tumoroperationen und Organverpflanzungen. Eine Bauchspeicheldrüsentransplantation dauert zwischen vier und fünf Stunden, eine Lebertransplantation bis zu acht Stunden. Und gearbeitet wird im Stehen. Das belastet vor allem Lenden- und Halswirbelsäule. „Da muss man aufpassen, dass man nicht mit abgeknicktem Kopf operiert. Wenn man lange steht, merkt man, dass die Bänder und Muskeln im Rücken verkürzt sind“, so Christiane Bruns.

Gesundheitstipps für Dauersteher

- Wechseln Sie möglichst oft von einem Bein auf das andere.
- Stellen Sie immer einmal wieder das eine oder andere Bein auf eine Stufe, Kiste, Fußleiste o. ä., um den Rücken aufzurichten.
- Bringen Sie Bewegung in Ihre Beine, indem Sie z. B.
 - mit den Füßen wippen, d. h. heben Sie abwechselnd die Zehen und stellen sich auf die Ferse,
 - auf der Stelle treten,
 - optimaler Weise ein paar Schritte gehen.
- Legen Sie die Beine kurz hoch.
- Verwenden Sie Hilfsmittel wie Schuheinlagen, Stütz- oder Kompressionsstrümpfe.
- Sorgen Sie in Ihrer Freizeit für einen Ausgleich – optimal sind Aktivitäten wie z. B. Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Nordic Walking, um die Durchblutung und den Muskelaufbau in den Beinen fördern.



Belastender Job:
Die Chirurgin Christiane Bruns steht bis zu acht Stunden am OP-Tisch.

Auf richtige Haltung achten

Verführerisch ist das Stehen im Hohlkreuz, da es anfangs ein sehr angenehmes Stehen ist. Von dieser Versuchung berichtet auch Christiane Bruns: „Man darf nicht ins Hohlkreuz verfallen, das macht dann wirklich Probleme.“ Denn der Körper fällt beim Stehen im Hohlkreuz sozusagen „in die Bänder“, d. h. die Bänder des Rückens werden überdehnt, und die Rückenmuskulatur muss zu große Haltearbeit leisten. Sie verspannt und ermüdet, die Folge sind Schmerzen in Schulterpartie und Rücken.

Eine aufrechte Körperhaltung aus dem Becken heraus ist die Voraussetzung für optimales Stehen. Rücken-, Gesäß-, Bauch-, Oberschenkel- und Wadenmuskeln werden dabei angespannt, der Druck wird gleichmäßig auf Becken und Wirbelsäule verteilt. Um Nacken- und Schulterpartie zu

entlasten, ist auch die Kopfhaltung wichtig: Die Augen sollten geradeaus schauen.

Neben den Rückenschmerzen sind Krampfadern, Kreislaufkrankungen (weil das Blut in den Beinvenen versackt) und Müdigkeit in Stehberufen an der Tagesordnung. Das deckt sich mit den Ergebnissen einer Studie zum Thema „Frauen in Stehberufen“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): Mehr als die Hälfte der Verkäuferinnen haben gesundheitliche Probleme, und aufgrund von Schmerzen und Kreislaufbeschwerden nehmen viele Betroffene regelmäßige Medikamente ein.

Unterstützung für die Venen

Ulrike Liebermeister, 39 Jahre, Frisörmeisterin bei Oliver Schmidt Hairdesign in Düsseldorf und seit 21 Jahren in ihrem Beruf, nutzt die Option

Typische Haltung: Im Frisörsalon arbeitet Ulrike Liebermeister überwiegend im Stehen.



zum Sitzen wenigstens ab und zu. Acht Stunden reines Stehen an vier-einhalb Tagen in der Woche lockert sie auf diese Weise auf. Sie trägt dabei sogar entgegen aller Empfehlungen hochhackige Schuhe. Ulrike Liebermeister selbst ist der Meinung: „Eigentlich geht das gar nicht, denn bequeme Schuhe sind in Stehberufen das A und O, aber in unserem eleganten Frisörsalon will man eben schick sein.“ Die Frage, ob sie ihre Schuhe während des Tages wechselt, verneint sie. „Manche Kollegen tun das, ich nicht. Rückenschmerzen habe ich keine, aber nach Feierabend tun mir meine Füße oft weh, und ich habe Krämpfe in Füßen und Waden.“ Dagegen nimmt sie Magnesium.

Ihre Beschwerden sind typisch für Stehberufe, denn durch langes Stehen leidet die Eigenaktivität der Gefäße in den Beinen. Die Blutgefäßwände ziehen sich nicht mehr entsprechend zusammen, die so genannte Muskel-pumpe der Venen reduziert sich. Durch diese werden normalerweise die Venen der Beine durch abwechselndes Anspannen und Entspannen der Beinmuskulatur zusammengedrückt, wodurch das Blut zum Herzen zurückbefördert wird. Wenn die Muskeln bei stundenlangem Stehen nicht aktiviert werden, versackt das Blut in den Venen, diese leeren aus. Beschwerden durch geweitete Venen, schmerzhafte Stauungen, Krampfadern und das Gefühl, ständig schwere Beine zu haben, sind die Folgen. Das Tragen von Stütz- bzw. Kompressionsstrümpfen kann hier sehr sinnvoll sein. Diese speziellen Strümpfe komprimieren die Venen und sorgen dadurch für einen besseren Rücktransport des Blutes zum Herzen.

Hinsichtlich der Arbeitsplatzgestaltung haben sich federnde, schwingende Bodenbelege für Stehberufe bewährt. Untersuchungen der BAuA

haben gezeigt, dass diese Rücken und Beine entlasten. Wer einen Steharbeitsplatz an einem Tisch hat, sollte darauf achten, dass dieser auf die persönliche Höhe eingestellt werden kann. Auch das schont den Rücken.

Ausgleich in der Freizeit

Abgesehen von den Voraussetzungen am Arbeitsplatz ist es sinnvoll, sich in der Freizeit einen Ausgleich zu verschaffen. Christiane Bruns reitet zum Beispiel mehrmals in der Woche. Sie empfiehlt dies aber nur Menschen mit einem gesunden Rücken: „Wenn man nichts am Rücken hat, werden durch das Reiten die autochthonen Rückenmuskeln gestärkt. Einen guten Ausgleich zum Stehen bieten Sportarten, bei denen der Körper insgesamt bewegt wird wie beim Walken oder Fahrradfahren.“

Auf die Frage nach dem Ausgleich antwortet die Frisörmeisterin Ulrike Liebermeister: „Der findet bei mir eher in Gedanken statt. Nach einem Autounfall vor einigen Jahren habe ich allerdings regelmäßig Rückenübungen durchgeführt. Die helfen mir heute noch.“

Die Empfehlung für einen gesunden Rücken und bei Stehberufen auch der Beine lautet also nach wie vor: Bewegung, Bewegung, Bewegung (und natürlich Rückentraining). Der moderne Gehstock könnte heutzutage also vielleicht Nordic-Walking-Stock heißen.

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

INFOS

Wie man Rückenleiden vorbeugen kann und was bei akuten Schmerzen hilft, lesen Sie unter www.dak.de/ruecken

„Ich bin krank“

Für Unternehmen ist die Krankmeldung ihrer Beschäftigten von großer ökonomischer Bedeutung, denn sie sind für sechs Wochen zur Entgeltfortzahlung verpflichtet. Daraus erwachsen auch für den Arbeitnehmer rechtlich genau festgelegte Pflichten.

Krkrank am Wochenende, im Urlaub oder im Laufe des Arbeitstages: Mit Beginn einer Erkrankung muss der Arbeitnehmer seinen Arbeitgeber unverzüglich über seine Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer informieren.

Damit der Arbeitgeber diese Informationen schnellstmöglich bekommt, sollte der Arbeitnehmer seine Arbeitsunfähigkeit (AU) telefonisch oder per Fax einer personalverantwortlichen Person mitteilen. Ist es dem Kranken nicht möglich, die Meldung persönlich weiterzugeben, sollte das eine von ihm beauftragte Person

übernehmen. Der Grund der Erkrankung ist für den Arbeitgeber nur dann wichtig, wenn dadurch eine Ansteckungsgefahr für Kollegen besteht oder dem Arbeitgeber aufgrund der Krankheit Schadenersatzansprüche gegen die schädigende Person zustehen.

Nachweis der Arbeitsunfähigkeit

Dauert die Arbeitsunfähigkeit jedoch länger als drei Kalendertage, ist eine ärztliche Bescheinigung über das Bestehen der AU sowie deren voraussichtliche Dauer spätestens am folgenden Arbeitstag vorzulegen. Wird der Arbeitnehmer beispielsweise am Freitag krank endet der dritte Tag am Sonntag. Sollte die AU auch am Montag noch andauern,

muss der Arbeitnehmer ab Montag eine Bescheinigung vom Arzt vorlegen. Bei einer stationären Krankenhausbehandlung oder der Behandlung in einer Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung genügt eine umgehende Information über den Zeitpunkt des Beginns der Maßnahme und deren voraussichtliche Dauer und einer eventuellen Verlängerung. Dabei ersetzt eine Bescheinigung über die Bewilligung der Maßnahme durch den Sozialleistungsträger oder eine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit der Maßnahme den gelben Schein vom Arzt.

Nur so kann der Arbeitgeber zusammen mit der jeweiligen Krankenkasse des Beschäftigten die Dauer der Entgeltfortzahlung und den nahtlosen Übergang in eine eventuelle Lohnersatzleistung sicherstellen.

Dauert eine AU länger, als in der Bescheinigung des Arztes angegeben, ist eine ärztliche Folgebescheinigung vorzulegen. Unterlässt der Arbeitnehmer die Krankmeldung oder die Vorlage der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, dann



berechtigt dies den Arbeitgeber, eine Abmahnung auszusprechen, die im Wiederholungsfall eine ordentliche Kündigung – eventuell sogar eine außerordentliche Kündigung – rechtfertigt, sofern der Arbeitnehmer die Nichtvorlage zu vertreten hat.

Krank im Urlaub

Erkrankt ein Arbeitnehmer während des Erholungsurlaubs, bezahlten Bildungsurlaubs, Betriebsurlaubs oder Zwangsurlaubs, richtet sich der Anspruch auf Entgeltfortzahlung für diese AU nach den gleichen Regelungen, die bei Eintritt von AU an einem Arbeitstag gelten.

Eine Ausnahme bildet der unbezahlte Urlaub: Während oder zu Beginn des unbezahlten Urlaubs, bekommt der Arbeitnehmer für dessen Dauer kein Arbeitsentgelt. Der Anspruch auf Entgeltfortzahlung besteht in gesetzlich oder tarifvertraglich bestimmtem Umfang nur für die Zeit der AU vor und nach dem unbezahlten Urlaub. Sieht eine Vereinbarung zwischen dem Arbeitgeber und Arbeitnehmer vor, dass der unbezahlte Urlaub nicht beginnt oder endet, wenn AU eintritt, besteht der Entgeltfortzahlungsanspruch bei AU auch während der Zeit des weggefallenen unbezahlten Urlaubs für die gesetzliche oder (tarif-)vertraglich festgelegte Dauer.

Ein Arbeitnehmer, der sich bei Beginn der Arbeitsunfähigkeit im Ausland aufhält, muss seinem Arbeitgeber die AU, deren voraussichtliche Dauer und die Adresse am Aufenthaltsort auf dem schnellstmöglichen Weg mitteilen. Die durch die Mitteilung entstehenden Kosten übernimmt der Arbeitgeber. Für die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall gilt der Grundsatz, dass der Arbeitnehmer die krankheitsbedingte AU nach-

Unterbleibt die Krankmeldung oder Vorlage der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, kann das eine Abmahnung nach sich ziehen.

weisen muss. Bei einer Erkrankung im Ausland sollte das ärztliche Attest klar zwischen der Krankheit und der daraus resultierenden Arbeitsunfähigkeitszeit unterscheiden. Die Tage der AU werden nicht auf den Urlaub angerechnet. Der Urlaub verlängert sich allerdings nicht automatisch um die Tage der AU, sondern wird nach Rückkehr an den Arbeitsplatz neu festgesetzt. Darüber hinaus sind für den Nachweis der AU mit Ländern, in denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht, besondere Regeln zu beachten.

Zweifel an der Arbeitsunfähigkeit

Bei Zweifel an der Arbeitsunfähigkeit des Arbeitnehmers kann der Arbeitgeber auch schon vor dem vierten Tag der AU die Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung verlangen. Kommt der Arbeitnehmer dieser Aufforderung nicht nach oder legt er auch am vierten Tag seiner Erkrankung keine ärztliche Bescheinigung vor, kann der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung verweigern. Das gilt allerdings nicht, wenn dem Arbeitnehmer die Verletzung der Nachweispflicht nicht vorgeworfen werden kann.

Ein arbeitsunfähig erkrankter Arbeitnehmer muss sich so verhalten, dass er bald wieder gesund wird und an seinen Arbeitsplatz zurückkehren kann. Er hat alles zu unterlassen, was seine Genesung verzögern könnte.

Bleiben trotz der vorgelegten AU-Bescheinigung berechnete Zweifel an einer Erkrankung des Beschäftigten, so kann der Arbeitgeber die Arbeits-

unfähigkeit über die Krankenkasse durch einen Gutachter des Medizinischen Dienstes der Kasse überprüfen lassen.

Entgeltfortzahlung

Der Anspruch auf Fortzahlung des Arbeitsentgelts bei Krankheit setzt voraus, dass das Arbeitsverhältnis bereits seit vier Wochen ununterbrochen besteht. Tritt innerhalb dieser Wartezeit Arbeitsunfähigkeit ein, wird für diese Zeit Krankengeld gezahlt, wenn die Voraussetzungen für den Anspruch gegeben sind.

Zeiten, für die keine ärztliche Bescheinigung vorliegt, sind grundsätzlich nicht auf die Dauer der sechswöchigen Entgeltfortzahlung anzurechnen.

Für die Dauer eines Streiks, an dem sich der Arbeitnehmer beteiligt, ist der Arbeitgeber nicht zur Entgeltfortzahlung verpflichtet, der Anspruch ruht. Bei der Berechnung der Anspruchsdauer kommt es darauf an, ob die AU vor oder nach Arbeitsbeginn eingetreten ist. Der Tag des Beginns der AU wird mitgerechnet, wenn die AU vor Arbeitsaufnahme eingetreten ist. Dagegen verlängert sich die Frist um einen Tag und beginnt erst mit dem auf den Beginn der AU folgenden Tag, wenn die AU nach Beginn der Beschäftigung eintritt. *Sabine Langner*

INFOS

Wer während eines Auslandsurlaubs erkrankt, muss besondere Regeln beachten. Zusätzliche Informationen hierzu finden Sie unter www.dak-firmenservice.de → Info+

Erste Hilfe für Profis

Komplizierte Sachverhalte brauchen fundierte Informationen. Die DAK steht Unternehmen und Selbstständigen mit einem breiten Serviceangebot zur Seite.



Persönliche Betreuung:

Bei Fragen ist man schnell mit dem richtigen Experten der DAK verbunden.

■ **Magazin praxis+recht:** damit Sie auf dem Laufenden bleiben

Die praxisnahe Fachzeitschrift für Unternehmen und Selbstständige erscheint viermal im Jahr. Sie erhalten sie kostenlos im Abonnement.

■ **Newsletter:** monatlich neueste Nachrichten per E-Mail
Ergänzende Informationen mit aktuellen Meldungen aus den Bereichen

Sozialversicherung, Wirtschafts-, Arbeits- und Steuerrecht kommen online zu Ihnen.

■ **Seminare:** Neues aus der Sozial- und Entgeltfortzahlungsversicherung
Kostenlose Schulungen rund um die Sozialversicherung mit nützlichen Beispielen für die Praxis. Die Seminarunterlagen bereichern als Nachschlagewerk Ihre Arbeit.

Online-Entscheidungshilfen:

■ **Brutto-/Netto-Rechner:** Gehalts- und Beitragsanteile ermitteln
Automatisch ermittelt der Brutto-/Netto- und Gleitzone-rechner die genauen Arbeitnehmer- und Arbeitgeberbeiträge zur Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung.

■ **Fristenrechner:** Mutterschutz- und Entgeltfortzahlungsgrenzen bestimmen

Im Handumdrehen Fristen bei der Entgeltfortzahlung, im Mutterschutz und nach dem BGB berechnen. Natürlich mit Ausdruckmöglichkeit.

■ **Gleitzonenrechner:** Arbeitnehmeranteile für Minijobs bis 800 Euro festlegen

Sie brauchen ihn für die Minijobs, bei denen die Arbeitnehmer lediglich einen reduzierten Beitragsanteil zu zahlen haben. Sie können auch Teilmonatsberechnungen mit dem Rechner durchführen.

■ **Geringfügige Beschäftigungen:** sicher zum richtigen Ergebnis

Die Online-Entscheidungshilfe unterstützt Sie bei der versicherungs- und steuerrechtlichen Beurteilung geringfügiger Beschäftigungen. Durch gezielte Fragen werden Sie sicher zum richtigen Ergebnis geführt.

■ **Fachexperten:** Antworten bei Fragen zum Versicherungs- und Beitragsrecht

Kompetente telefonische Beratung: Ihr Fachzentrum erreichen Sie von Montag bis Mittwoch von 8 bis 16 Uhr, Donnerstag von 8 bis 17 Uhr und Freitag von 8 bis 13 Uhr unter der Nummer **DAKArbeitgeberdirekt** 0180 1 325 327. Außerhalb dieser Zeiten werden Ihre Anrufe an eine zentrale Stelle weitergeleitet. Nutzen Sie auch unseren Rückrufservice.

■ **Gesundheit im Unternehmen:** mit individuellen Konzepten die Mitarbeiter motivieren

Gemeinsam mit einem Expertenteam entwickelt die DAK für Ihr Unternehmen ein Konzept, das auf die speziellen Anforderungen Ihrer Beschäftigten passt. Besonders bei der Ana-

lyse, der Durchführung und der Erfolgskontrolle bietet die DAK Hilfeleistung.

■ **Gesundheitsberater:** Hilfe bei Wiedereingliederung nach langer Krankheit

Die DAK begleitet den Wiedereingliederungsprozess ins Berufsleben intensiv mit speziell ausgebildeten Gesundheitsberatern. Eine vertrauensvolle enge Zusammenarbeit spricht für den Erfolg aller Beteiligten.

■ **Gesundheitsreport:** jährliche Datenanalyse und Krankheitsforschung

Der Krankenstand ist ein wichtiger Indikator für die wirtschaftliche Belastung von Unternehmen, Krankenkassen und natürlich der Volkswirtschaft insgesamt. Einmal jährlich analysiert die DAK den Krankenstand der Versicherten und geht den Krankheitsursachen nach.

■ **Gesetzestexte:** Materialquelle zur vertiefenden Information

Der Firmenservice bietet Zugang zur umfassenden Gesetzessammlung des Bundesministeriums für Justiz.

■ **Kurzseminare für Azubis:** kostenlose Schulung vor der Abschlussprüfung

Im Rahmen der Ausbildung sind auch Kenntnisse über die deutsche Sozialversicherung zu vermitteln. Für die Abschlussprüfung bieten wir für Auszubildende im letzten Ausbildungsjahr Kurzseminare über alle Zweige der Sozialversicherung an.

■ **Ausgleichsverfahren:** Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall und bei Mutterschaft

Die Entgeltfortzahlung muss man absichern. Im Internet hält die DAK für Sie ein Arbeitsblatt mit Berechnungsfunktion bereit. Denn: Die Umlagepflicht müssen Sie selbst beurteilen.



Angebot im Internet:

Mit einem Klick schnell und umfassend informiert.



Aktuelle Studie:

Der Gesundheitsreport analysiert Krankenstand und Krankheitsursachen.

INFOS

Das DAK-Firmenportal im Internet bietet mit vier Hauptrubriken einen klaren Überblick. Schauen Sie doch einfach mal rein unter www.dak-firmenservice.de



Zurück zur gewohnten Kraft

Nach längerer Krankheit ist der Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess schwierig. Dann kann das betriebliche Eingliederungsmanagement helfen.

Dass sich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) für Unternehmen lohnt, ist bekannt: Lebensqualität, Arbeitsproduktivität und die Arbeitsplatzsicherheit steigen. Gesundheit ist nicht nur ein hoher individueller Wert, sondern auch von erheblicher Bedeutung für ein „gesundes“ Unternehmen. Im Zuge der Einführung neuer Managementkonzepte und der Kosteneinsparung in Wirtschaft und Verwaltung sind die Anforderungen an die Beschäftigten erheblich gewachsen. Im Hinblick auf die demografische Entwicklung und den sich schon heute abzeichnenden Mangel an Fachkräften wird es für die Unternehmen immer wichtiger, die Beschäftigten beim Erhalt ihrer Arbeitskraft zu unterstützen.

Chance für gesteigerte Lebensqualität

Die DAK engagiert sich seit Jahren für die betriebliche Gesundheitsförderung. Die Aktivitäten zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement umfassen ein großes Spektrum an einzelnen Themen. Besonders bei der Analyse, der Durchführung und der Erfolgskontrolle bietet die DAK Hilfestellung. Gemeinsam mit einem Expertenteam werden Konzepte entwickelt, die auf die speziellen Anforderungen der Firmen passen.

Ein Baustein des BGM ist das betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM). Mit dieser gesetzlich vorgeschriebenen Vorgehensweise sollen Kranke oder behinderte Beschäftigte dauerhaft an einem geeigneten Arbeitsplatz eingesetzt werden können, ohne auf ihren Arbeitsplatz zu verzichten. Diese Praxis kann sowohl für chronisch Kranke als auch für akut erkrankte Arbeitnehmer eine Chance sein, mit den veränderten

Lebensbedingungen besser zurechtzukommen.

Die gesetzlich vorgeschriebene Fürsorgepflicht des Arbeitgebers setzt dann ein, wenn der Arbeitnehmer innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig ist. Der Arbeitgeber muss dabei zunächst klären, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden und mit welchen Leistungen oder Hilfen einer erneuten Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt werden kann.

Ohne die aktive Beteiligung des Erkrankten kann das BEM allerdings nicht durchgeführt werden. Denn dies ist eine Grundvoraussetzung dafür, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um die Beschäftigung auch weiterhin ausüben zu können.

Arbeitspensum steigern

Die stufenweise Wiedereingliederung kann dabei eine von mehreren Maßnahmen sein. Auf diese Weise wird der Arbeitnehmer individuell, das heißt je nach Krankheit und bisheriger Arbeitsunfähigkeitsdauer schonend, aber kontinuierlich bei fortbestehender Arbeitsunfähigkeit an die Belastung seines Arbeitsplatzes herangeführt, ohne die notwendige therapeutische Behandlung auszusetzen.

Dieser Wiedereingliederungsprozess wird durch den behandelnden Arzt im Einvernehmen mit dem Arbeitnehmer oder im Anschluss an eine Reha-Maßnahme mit dem Arbeitgeber besprochen. Für seine Einschätzung kann der Arzt mit Zustimmung des Versicherten vom Betriebsarzt, vom Betrieb oder über die Krankenkasse eine Beschreibung über die Anforderungen der Tätigkeit des Arbeitnehmers anfordern. So kann der Arzt Inhalte und Umfang der Tätigkeit besser beschreiben, die

Eine verkürzte tägliche Arbeitszeit kann eine geeignete Maßnahme zur stufenweisen Wiedereingliederung sein.

der Arbeitnehmer krankheitsbedingt vorübergehend auszuüben vermag.

Aber auch eine zeitlich verkürzte tägliche Arbeitszeit kann eine geeignete Maßnahme zur stufenweisen Wiedereingliederung sein. Wichtig: Die stufenweise Wiedereingliederung erfordert immer eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Versichertem, dem behandelnden Arzt, dem Arbeitgeber, der Arbeitnehmervertretung, dem Betriebsarzt, der Krankenkasse sowie bei Bedarf auch dem Medizinischen Dienst der Krankenkasse.

Der Arbeitnehmer erhält mit dem Angebot der stufenweisen Wiedereingliederung die Möglichkeit, die Belastbarkeit entsprechend dem Stand seiner persönlichen, körperlichen, geistigen und seelischen Leistungsfähigkeit langsam, aber kontinuierlich zu steigern.

Eingliederung muss passen

Grundsätzlich gibt es für die Beurteilung, wann die volle Belastbarkeit wieder erreicht ist, keinen festgeschriebenen Zeitraum. Die Empfehlung liegt jedoch zwischen sechs Wochen und sechs Monaten. Die Bescheinigung des behandelnden Arztes ist Basis für die regelmäßige Absprache zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber, ob, wie und in welchem zeitlichen Umfang die Belastbarkeit gesteigert und die Tätigkeit wieder voll aufgenommen werden kann.

Beide Seiten sind allerdings nicht gesetzlich verpflichtet, der Eingliederung zuzustimmen. Die Krankenkasse oder andere Sozialleistungsträger haben die Entscheidung der Beteilig-

ten deshalb zu akzeptieren. Kann der Arbeitgeber den Versicherten im begrenzten Rahmen nicht beschäftigen, ist die stufenweise Wiedereingliederung nicht durchführbar. Der Arbeitgeber muss dann seine ablehnende Stellungnahme ebenfalls auf dem Formular bescheinigen. Bei der Prüfung und Entscheidung ist aber unbedingt zu berücksichtigen, dass er grundsätzlich verpflichtet ist, Maßnahmen zur Wiedereingliederung zu ermöglichen.

Die stufenweise Wiedereingliederung kann aus gesundheitlichen Gründen höchstens sieben Tage unterbrochen werden. Bei einer länger andauernden Unterbrechung gilt die Wiedereingliederung als abgebrochen. Abgebrochen werden kann sie durch den Arbeitnehmer, den behandelnden Arzt, den Arbeitgeber, aber auch von der Krankenkasse, wenn eine Änderung eingetreten ist, die eine Fortführung nicht zulässt. Kann die Tätigkeit krankheitsbedingt auf Dauer überhaupt nicht mehr in dem Umfang aufgenommen werden, ist die Krankenkasse unverzüglich zu benachrichtigen. Der DAK-Gesundheitsberater kümmert sich dann mit dem Versicherten um die weiteren Schritte. *Sabine Langner*

INFOS

Die DAK begleitet den Wiedereingliederungsprozess ins Berufsleben intensiv mit speziell ausgebildeten Gesundheitsberatern. Bei der Suche nach geeigneten Behandlungsmethoden oder bei der organisatorischen Umsetzung eines Eingliederungsmanagements sprechen Sie uns gerne an. Mehr unter www.dak-firmenservice.de → Gesundheit

Gesund durch den Sommer

Sonne, Urlaub, Ferienzeit – das sind perfekte Aussichten! Ob Reise, Picknick oder Balkonien: Diese Tipps helfen, die schönsten Monate des Jahres sorglos zu genießen.

SOMMER OHNE QUAL

Am Strand liegen, durch Felder und Wälder streifen, in Bistros landestypische Spezialitäten probieren – ein herrliches Vergnügen, das zu einem gelungenen Urlaub gehört! Auch wer sensibel auf Sonne, Pollen und Co. reagiert, ist davon nicht ausgeschlossen: ein paar Tipps der DAK-Expertin Dr. Soth-Brennenstuhl auf www.dak.de/urlaub – damit ist ein entspannter Urlaub garantiert.



KRANK IM FREMDEN LAND

Ein umgeknickter Fuß beim Verlassen der Gangway, ein verstimmter Magen nach ungewohntem Essen, schmerzende Insektenstiche – ein Arztbesuch wird notwendig. Wer beruflich oder privat ins Ausland reist, möchte dort im Krankheitsfall so gut versorgt werden wie daheim. Infos zum Versicherungsschutz in Europa und darüber hinaus unter www.dak.de/ausland

ENTSPANNT IN DEN URLAUB

Urlaub ist für Arbeitnehmer sehr wichtig. Nur derjenige, der auch einmal entspannen kann und seinen täglichen Verpflichtungen eine gewisse Zeit lang nicht nachgehen muss, tankt neue Kraft und hat wieder Lust auf den Job. Welche Urlaubsansprüche haben Arbeitnehmer? Und unter welchen Bedingungen kann sich ein Arbeitnehmer seinen Urlaub auszahlen lassen? Diese und weitere Fragen beantworten Ihnen die Experten der DAK. Schauen Sie einfach unter www.dak.de/urlaubsanspruch



GEFÄHRLICHE BLUTSAUGER

Sie sind winzig, können zu einem Vielfachen ihrer eigentlichen Größe anwachsen – und das allein durch das Blut ihrer Wirte. Zecken sind Parasiten, die es in sich haben. Welche Maßnahmen helfen, sich vor dem Holzbock und der durch ihn übertragenen gefährlichen Krankheiten zu schützen, erläutern wir Ihnen unter www.dak.de/zecken



LAUF MAL WIEDER!

Lust auf Teamgeist einmal anders? Dann machen Sie mit bei unseren bundesweiten Städteläufen. Ob mit oder ohne Lauftraining, zusammen mit ausgebildeten Trainern absolvieren Sie ein Strecke von sechs Kilometern. Neugierig? Infos unter www.dak.de/b2run

DAK

Unternehmen Leben

Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



Unser Dankeschön für Ihre Empfehlung

Empfehlen Sie einfach die DAK und sichern sich für jeden neu geworbenen Kunden ein original BRITA Marella Wasserfiltersystem – eine echte Bereicherung für Ihre Teeküche! Damit wird Ihr Bürokaffee zum Hochgenuss und Sie haben stets frisch gefiltertes Wasser zuhause.
Ende des Aktionszeitraumes: 30.09.2011

(Lieferung und Berücksichtigung von Farbwünschen solange der Vorrat reicht)

Optimale Frische für Haus und Büro

+ 1 Filterkartusche



Die Prämie wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.



Das BRITA Wasserfiltersystem

Kalk, Chlor und hausinstallationsbedingt vorkommende Metalle wie Blei oder Kupfer werden dank des Systems reduziert. Das Ergebnis ist weiches, wohlschmeckendes Trinkwasser. Tee zeigt keine Oberflächenschlieren mehr,

Kaffee bewahrt sein volles Aroma und bei Espresso gelingt die Crema besonders gut. Auch pur ist BRITA gefiltertes Wasser ein erfrischender Genuss. Genauso optimiert es das Kochwasser zum Garen von Speisen.

Sichern Sie sich Ihr BRITA Wasserfiltersystem mit diesem Coupon.

Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.09.2011 an die DAK (Anschrift unten)** oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de

Ja, ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft das BRITA Wasserfiltersystem.

VORNAME/NAME

KRANKENVERS. - NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

X UNTERSCHRIFT

Bitte eine Farbe wählen

blau gelb

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2011 an:

DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

* Ich willige ein, dass meine Angaben – bis auf Widerruf – für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung mit mir durch die DAK gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

ORT/DATUM

X UNTERSCHRIFT

DAKArbeitgeber*direkt* 0180 1 325 327

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.



Der CO₂-neutrale Versand
mit der Deutschen Post



Unser Service. Ihr Vorteil.

Immer aktuell und gut informiert mit dem DAK-Firmenservice.

- Magazin praxis+recht: vierteljährliche Fachinformationen
- Seminare: Schulungen rund um die Sozialversicherung
- Arbeitshilfen im Internet: **www.dak-firmenservice.de**
- Newsletter: monatlich neuste Nachrichten per E-mail
- Gesundheit im Unternehmen: gute Ideen für gesunde Mitarbeiter

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAKArbeitgeber*direkt* 0180 1 325 327**. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, max. 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen.

DAK

Unternehmen Leben