

praxis + recht

3_2010

www.dak-firmenservice.de

DAK MAGAZIN

für Firmen und
Selbstständige

Schluss mit Haltungsschäden

Richtig sitzen
auf Stuhl und Stapler

Bezahlte Freistellung

Aufhebungsverträge
in der Wirtschaftskrise

ERNÄHRUNG
IM BÜROALLTAG

Keine Zeit für gutes Essen

DAK

Unternehmen Leben

Deutschland hat eine neue Nummer 1: die DAK.



Die Leistungen der DAK werden nicht nur hochgeschätzt. Sie werden auch noch ausgezeichnet – und zwar doppelt! Das Wirtschaftsmagazin **euro** bestätigt der DAK das beste Preis-Leistungs-Verhältnis. Und das Deutsche Finanz-Service Institut stellt fest: Die DAK ist „Kundenbester“. Es ist ein gutes Gefühl, bei Deutschlands Nummer 1 versichert zu sein.

Mehr Informationen erhalten Sie unter **www.dak.de** oder rufen Sie an unter **0180 1 325325**.
24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min.
aus den Mobilfunknetzen. Oder für Flatrate-Kunden **040 7344444**.

DAK

Unternehmen Leben

Vorausschauend denken



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

Die intensiven Diskussionen zum weiteren Ausbau der Gesundheitsreform bestimmen derzeit das politische Handeln und beschäftigen die Öffentlichkeit. Der Druck auf die Politik, die Krankenkassen zu entlasten, wächst. Die Koalition sucht nach einem Modell, das Gesundheitssystem langfristig finanziell zu stabilisieren.

Die öffentliche Debatte lenkt dabei leicht von der Tatsache ab, dass die Krankenkassen ein unverzichtbar wichtiges Glied in unserem Gesundheitssystem sind. Und sie leisten wesentlich mehr, als nur die Arzt- und Krankenhauskosten der Versicherten zu begleichen.

Wir kümmern uns besonders intensiv um Aufklärung und Prävention – tragen also vorausschauend Sorge dafür, dass die künftigen Gesundheitskosten so wenig wie möglich steigen.

Unser Service umfasst dabei aber mehr: Wir geben unseren Kunden gezielt fachspezifische Informationen an die Hand, damit sie in ihrem Tätigkeits- und Interessengebiet möglichst souverän handeln können. Das Magazin praxis+recht hat daher seinen Servicecharakter noch stärker ausgebaut – Rechts- und Versicherungsthemen werden auch künftig Informationen auf aktuellsten Stand bringen. Ergänzend hierzu liefert unser Newsletter auch kurzfristig Informationen und Hintergrundwissen.

ZU DIESER AUSGABE

In diesem Heft beginnen wir unsere neue Serie „Vom Sitzen und Gehen, Heben und Stehen“, in der wir uns den gesundheitlichen Auswirkungen einseitiger Tätigkeiten und Körperhaltungen in Firmen widmen – getreu dem Anspruch von praxis+recht, dass man gut informiert am besten präventiv handeln kann.



Ernährung: vom richtigen Essen im Arbeitsalltag

Unser Service

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **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.

Impressum

DAK Magazin praxis+recht 03/2010
für Firmen 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

Autoren
Marie Alut, Joachim Bokeloh, Rainer Busch, Kay
Dohnke, Dr. Suzann Kirschner-Brouns, Thomas
Kuschel, Katrin Lahn, Wolfgang Petri, Sigrid Rahlfes

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
Cantz Medienmanagement, Hamburg

Druck
Evers Druck, Meldorf

Anzeigen
Marketing Services Gärtner, Henry Gärtner
Tel. 02131-742 32 33, Mail: info@ms-gaertner.de

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der
14. Juni 2010. Diese Zeitschrift informiert zu The-
men aus Sozialversicherung und Gesundheitsförde-
rung. Sie erscheint vierteljährlich und wird kostenlos
verschickt. Keine Verantwortung für unverlangte Ein-
sendungen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste
und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern
nur mit schriftlicher Zustimmung durch die Redak-
tion. Alle Anzeigen Marketing Services Gärtner, außer
Seiten 2, 17, 25, 29, 31. Einem Teil des Magazins
liegt eine Auflage der Firma Ihr Kaffee Partner bei.



Haltungsschäden: Warum Sitzen auf Dauer ungesund ist



Alkoholsucht: Problem am Arbeitsplatz



Geschäftsreisen: Fitness-Tipps für unterwegs



Freistellung: Ausstieg aus dem Arbeitsvertrag

Arbeit & Gesundheit

Arbeit & Recht

Info & Hintergrund

Top-Thema: Essen im Büroalltag

- 8** Fastfood zwischen Aktendeckeln
Keine Zeit für Pausen und gesundes Essen während der Arbeit
- 12** Pausen – mehr als nur essen
- 13** Die perfekte Mittagspause

Wegschauen hilft nicht

- 18** Über den Umgang mit Alkoholproblemen am Arbeitsplatz

Bequem – und schädlich

- 20** Viel Sitzen im Beruf führt oft zu Haltungsschäden. Ein Blick auf Ursachen, gesundheitliche Folgen und Vorbeugungspotenziale. Serie „Vom Sitzen und Gehen, Heben und Stehen“, Teil 1

Bezahlte Freistellung

- 16** Aufhebungsverträge werfen versicherungsrechtliche Fragen auf

Rauswurf wegen nix?

- 26** Für Kündigungen wegen geringfügigen Fehlverhaltens gibt es klare Regeln

Bei Baby Zuschuss

- 27** Finanzielle Unterstützung durch den neuen U2-Umlagesatz

Arbeiten im Ausland

- 28** Neue Regelungen für das Entsenden von Mitarbeitern innerhalb der EU

News

- 6** Firmenläufe: Spaß im Team • Geld zurück für Rentner • Statusfeststellung durch Rentenversicherung • Kurzarbeiterregelung verlängert

In 80 Stunden um die Welt

- 14** Gesundheit auf Geschäftsreisen: Tipps zum Fitbleiben

Autogenes Training

- 24** Wie funktioniert die klassische Entspannungstechnik?

Mehr-Wert

- 30** Fundstücke – drei Neuentdeckungen



Firmenläufe: Gemeinsam starten, gemeinsam gewinnen

Gehen Sie mit uns an den Start: Seit diesem Jahr ist die DAK offizieller Gesundheitspartner der B2RUN Firmenlaufserie. B2RUN steht für die einzige nationale Firmenlaufserie in sieben Städten, mit über 70.000 Läufern und mehr als 4.000 angemeldeten Firmen. In Hannover, Hamburg, Düsseldorf, Dortmund, Karlsruhe und München starten die Firmen im Laufe des Sommers zu unterschiedlichen Terminen. Am Ende der Serie kommt es zum großen Finale: die deutsche Firmenlaufmeisterschaft im Berliner Olympiastadion. Ganz nebenbei fördert Laufen die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und den Teamgeist unter den

Kollegen und stärkt das Betriebsklima. Die DAK unterstützt über die Hälfte der Firmenläufe. Denn erfolgreiche Unternehmen brauchen gesunde und motivierte Mitarbeiter. DAK-Kunden erhalten vergünstigte Konditionen. Dies gilt für Teilnehmer und Zuschauer, die ihre Kollegen an der Strecke unterstützen möchten.

■ Tipps und Infos zum Thema Laufen, Termine einschließlich eines aktuellen Laufkalenders „Firmenläufe“, eine Firmenlauf-Fotogalerie, Trainings- und Streckeninfos sowie attraktive Gewinnspiele und Partnerschaften finden Sie unter **www.mein-firmenlauf.de**



Rentner: Mit Job gibt es auf Antrag Geld zurück

Rentner mit versicherungspflichtigem Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – etwa durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung (44.100 Euro für das Jahr 2009 bzw. monatlich 3.675 Euro). Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Arbeitnehmers. Erstattungsfähig sind nur die vom Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt.

■ Infos und Rechenbeispiele: **www.dak-firmenservice.de**
→ praxis+recht Magazin → info +

Statusfeststellung: Entscheidung trifft die Rentenversicherung

Seit 1. Juni 2010 trifft allein die Clearingstelle der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV Bund) die Entscheidung über die Versicherungspflicht von Ehegatten oder Lebenspartnern. Das hat Änderungen im organisatorischen Ablauf zur Folge: Erhält die DAK ab diesem Stichtag eine erstmalige Anmeldung mit dem Meldegrund 10 und dem Statuskennzeichen 1 (Ehegatten/Lebenspartner oder Abkömmlinge des Arbeitgebers), wird die Meldung an die Datenstelle der Träger der Rentenversicherung weitergeleitet. Der DRV Bund versendet den Statusfeststellungsantrag und erstellt nach abschließender Prüfung die entsprechenden Bescheide für den Arbeitgeber/Auftragnehmer und Arbeitnehmer.

■ Mehr Informationen zu Arbeitsverhältnissen von Ehegatten/Lebenspartnern und Kindern unter **www.dak-firmenservice.de**
→ praxis+recht Magazin → info +

Kurzarbeit: Krisenregelung erneut verlängert

Die Kurzarbeiterregelung als Instrument gegen Entlassungen in der Wirtschaftskrise wird noch einmal über das Jahresende 2010 hinaus verlängert. Unternehmen bekommen nun bis 31. März 2012 die Sozialabgaben auf das Kurzarbeitergeld vom siebten Monat an erstattet. Diese Regelung sollte ursprünglich Ende 2010 auslaufen. Die Bundesregierung einigte sich nun auf eine Verlängerung. Mit Beginn der Kurzarbeit übernimmt die Bundesagentur für Arbeit (BA) die Hälfte der Sozialversicherungsbeiträge und nach dem sechsten Monat die volle Höhe.

Für Beschäftigte, die während der Kurzarbeit an Weiterbildungsmaßnahmen teilnehmen, werden bereits für diese Zeit die Beiträge sofort und bis zu 100 Prozent übernommen. Die Regierung beschloss nun auf eine Verlängerung der Sonderförderung. Arbeitgeber erhalten damit die Sozialversicherungsbeiträge auf das Kurzarbeitergeld ihrer Beschäftigten vom siebten Monat an bis 31. März 2012 voll erstattet.

Die Bezugszeit für das Kurzarbeitergeld wurde für Arbeitnehmer, deren Anspruch in der Zeit vom 1. Januar bis 31. Dezember 2010 entsteht, bereits im November letzten Jahres von sechs auf 18 Monate verlängert.

■ Weitere Informationen finden Sie unter www.arbeitsagentur.de

Glückliche Gewinnerin

In der letzten Ausgabe von praxis+recht verlost wir einen sechstägigen Aufenthalt im Golf-Hotel „Das Gogers“ südlich von Wien. Die Reise gewonnen hat Gisela Hartmann aus Wiernsheim – herzlichen Glückwunsch und einen angenehmen Aufenthalt!

Der Preis wurde kostenlos zur Verfügung gestellt und ist somit nicht aus Mitgliederbeiträgen finanziert.

13.500 x

hüteten Väter 2009 ihre kranken Kinder

Am Krankenbett von Kindern wachen immer häufiger die Väter: Die Zahl der Männer, die deshalb dem Job fernblieben, stieg in den letzten Jahren um mehr als 40 Prozent. Dies ergab eine Auswertung der DAK-Statistik. Im vergangenen Jahr sind über 125.000 sogenannte „blaue Scheine“ eingereicht worden, 13.500 stammten von Männern. Im Jahr 2007 lag die Zahl der Kinderpflege-Krankengeld-Anträge von Vätern noch bei 9.700. Der Anteil der Väter mit etwas über zehn Prozent ist immer noch recht niedrig, dennoch ist seit Jahren ein stetiger Trend festzustellen. Der Blick auf die DAK-Statistik bestätigt das traditionelle Ost-West-Gefälle beim Väteranteil in der Kinderkrankenpflege. Während in Berlin oder Brandenburg der Väteranteil bei über zwölf Prozent liegt, übernehmen in Bayern und Baden-Württemberg nur neun Prozent der Männer die Kinderbetreuung.

■ Mehr Informationen zu den Ansprüchen auf Kinderpflege-Krankengeld unter www.dak-firmenservice.de → praxis+recht Magazin → Zum Archiv → September 2009 → Hilfe, mein Kind ist krank

Langzeitstudie: Schokolade kann schützen

Täglich ein Stück dunkle Schokolade kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, insbesondere für Schlaganfall. Zu diesem Ergebnis kam das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) nach einer Langzeitstudie mit etwa 20.000 Teilnehmern. Der für dunkle Schokolade verwendete Kakao enthält viele Flavanoide, die sich günstig auf die Elastizität der Blutgefäße und den Blutdruck auswirken. Wie die Studie zeigt, haben Personen, die etwa sieben Gramm kakaohaltiger Schokolade pro Tag verzehren, im Vergleich zu Personen, die weniger Schokolade essen, ein um fast 40 Prozent verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei sank das Schlaganfallrisiko um fast die Hälfte – das Herzinfarktisiko verminderte sich um 27 Prozent.





Wachmacher griffbereit:

Am Arbeitsplatz ist frisches Obst eher selten – häufiger werden Snacks verzehrt, die Körper und Geist nicht gut tun.





Fastfood zwischen Aktendeckeln

Keine Leistung ohne Energie. Wo aber soll die herkommen, wenn Zeitdruck, Termine und Stress zum beherrschenden Faktor werden? Die richtige Nahrung wird während des Arbeitstages daher oft vernachlässigt – obwohl sie besonders wichtig ist.



Eine Situation, in der man sich häufig wiederfindet: Termin folgt auf Termin, man verbringt die Zeit vor und nach den Geschäftstreffen im Auto, im Flugzeug oder in der Bahn – und hat kaum Zeit zum Essen. Die Folge: Der Hunger wird übergangen, man isst etwas im Imbiss, an der Autobahnraststätte oder auf die Schnelle in der Bahnhofsbäckerei. Das verleitet oft dazu, zu hastig, zu viel und vor allem zu kalorienreich zu essen. So sieht gesundheitsbewusstes Essen und Trinken ganz bestimmt nicht aus! Und im Büro? Ist es oft nicht anders.

Denn da läuft es dann so ab: Kaffee im Übermaß, dazu Schokolade und Kekse. Zeitraubende Meetings scheinen nur noch den Gang zum nächsten Bäcker zu erlauben. In der Tüte: süße Teilchen oder fettige Kuchen. Das ist in vielen Büros alltäglich.

Auch dieses Szenario ist vielen Berufstätigen wohlbekannt: Zwölf Uhr mittags, das Hungergefühl stellt sich ein. Auf den Blick zur Uhr folgt die Frage: Was esse ich heute? Currywurst/Pommes, Käsebrötchen oder doch lieber in die Kantine? Glücklicherweise, wer sich dann etwas Gutes von zu Hause mitgebracht hat.

Viele Ernährungsfehler werden laut DAK-Ernährungsberaterin Silke Willms in der Mittagspause begangen. Denn dann schlemmen sich viele ins Verdauungstief. Wahre Fitnessfallen sind die Mittagstisch-Klassiker Schnitzel, Pommes frites mit Mayonnaise oder Nudeln in Sahnesoße. „Solche Gerichte schaden nicht nur der Figur, sondern auch der Kondition“, meint Silke Willms, „die Verdauungsorgane arbeiten dann auf vollen Touren, das Gehirn dagegen auf Sparflamme.“

Wichtig: Essen Sie alle Mahlzeiten bewusst und nicht auf die Schnelle. Denn Stress wirkt sich auch negativ auf den Verdauungsapparat aus. Silke Willms unterscheidet zwei Gruppen: diejenigen, die vom Stress Hunger bekommen und dann viel Süßes und Kuchen essen, und diejenigen, die vor lauter Stress das Essen einstellen. Beides führt zu Leistungsverlust.

Von Berufstätigen werden neben fachlichen Qualifikationen und sozialen Kompetenzen immer häufiger Belastbarkeit sowie Flexibilität verlangt. Um den gewachsenen Anforderungen standzuhalten, sind Gesundheit und Leistungsfähigkeit von besonderer Bedeutung. Ein Baustein dafür ist die Betriebsverpflegung, der zunehmend eine wichtigere Rolle im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zukommt. Die Angebote einer Kantine sind längst mehr als nur die Bereitstellung von Speisen. Früher zählte Quantität, heute Qualität: Aus einfachen Kantinen wurden gästeorientierte Betriebsrestaurants.

Vollwertig zu essen und zu trinken trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei und fördert Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Das ist laut Nationaler Verzehrstudie II aber nur schwer umsetzbar. In Deutschland sind 66 Prozent der Männer und gut 50 Prozent der Frauen übergewichtig. Das steigert das Risiko für Krankheiten als Folge ungesunder Ernährung.

Im Rahmen der Studie wurden u. a. mangelndes Ernährungswissen und ein ungünstiges Ernährungsverhalten festgestellt. So essen z. B. 59 Prozent der Deutschen zu wenig Obst. Auch erreichen weder Frauen noch Männer die Empfehlungen von 400 Gramm Gemüse pro Tag.

Neben der Gesundheit spielt auch der soziale Aspekt beim Essen in der Firma eine große Rolle: Denn die gemeinsame Mahlzeit in der Kantine fördert das Betriebsklima.

Leichter leben

Die DAK hat unter dem Motto „Munter runter mit den Pfunden“ eine Aktion gestartet. Ziel ist es, DAK-Kunden zu ihrem Wunschgewicht zu verhelfen.

Bewerben konnten sich alle DAK-Kunden, um unter professioneller Anleitung abzunehmen. Aus weit über 2.000 Bewerbungen wurden sechs Teilnehmer ermittelt, denen die DAK einen Coach an die Seite gestellt hat. Außerdem absolvieren sie einen Ernährungskurs und lernen, sich langfristig gesund zu ernähren.

Unter **www.dak.de/munter-runter** finden Sie viele wertvolle Tipps zum Abnehmen und zur gesünderen Ernährung. Außerdem warten attraktive Gewinnspiele auf Sie. Klicken Sie rein – es lohnt sich!



Name:
Werner Aleschus

Größe: 186 cm

Alter: 25 Jahre

Gewicht: 138 Kilo

Ziel: „Der Bauch muss weg, denn ich möchte mich beruflich weiterentwickeln. Außerdem sitze ich im Job viel, deshalb will ich abends sportlich durchstarten.“



Name:
Anja Sippl

Größe: 168 cm

Alter: 45 Jahre

Gewicht: 86 Kilo

Ziel: „Ich möchte 15 Kilo leichter durchs Leben gehen. Und ich möchte lernen, wie ich trotz Beruf, Haus, Kind und Hobbys regelmäßig und gesund essen kann.“



Leckeres von daheim:

Fruchtsaft, Obst, ein belegtes Brötchen – ein gesunder Snack.

Wer viel arbeitet, verliert auch viel Energie. Ein Möbelpacker zum Beispiel verbrennt durch die kraftzehrende Tragetätigkeit deutlich mehr Kalorien als eine Sekretärin. Für beide aber gilt: Richtig essen und trinken und ausreichend Bewegung machen leistungsfähig, steigern die Konzentration, sorgen für gute Laune.

Doch gerade für Berufstätige ist es nicht immer leicht, bedarfsgerecht zu essen und zu trinken. Zwischen Stress, Hektik und Zeitmangel bleibt meist keine Zeit für gutes Essen. Eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK ergab, dass jeder vierte Berufstätige mittags keine Pause macht, sondern weiterarbeitet. Das ist alles andere als gesund und sollte eine Ausnahme, aber nie die Regel sein.

Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und wählen Sie Ihre Mahlzeit mit Bedacht: Wer auf gesunde Ernährung setzt, meidet panierte und frittierte Speisen – sie sind wahre Fettgiganten und echte Energiekiller, denn sie liegen schwer im Magen.

Ob in der Kantine oder im Restaurant – frische und fettarme Gerichte wie etwa Fisch oder Salat, Gemüse,

Huhn, Reis und Meeresfrüchte sind eine gute Wahl. Kohlenhydrate in Nudeln und Kartoffeln versorgen den Körper mit Energie, davon profitiert auch das Gehirn. Und wie wär's zum Dessert mal mit Obst oder einer Fruchtkaltschale statt einer Cremespeise oder einem Schokoriegel?

Und wenn es dann doch mal der Imbiss sein soll? Klar, Currywurst & Co. sind schwerste Fettfallen. Aber wer generell auf gesunde Ernährung achtet, darf ausnahmsweise auch mal über die Stränge schlagen. Und hat mittelfristig in der Regel auch längst nicht mehr so häufig Heißhunger auf Fastfood.

Grundsätzlich zeigt sich innerhalb kürzester Zeit noch ein anderes Phänomen, hat man sich erst einmal für eine gesündere Ernährung entschieden: Man ist gern Selbstversorger, denn da weiß man, was man hat. Ob vielfältig und fantasievoll belegte Sandwiches mit Salat und Käse, ein Stück Obst und ein Smoothie oder die köstliche Gemüsesuppe von zu Hause mitgebracht: So lecker kann Gesundheit schmecken.

Joachim Bokeloh/Marie Alut

Aktiver im Job

■ Lassen Sie das Auto stehen und fahren Sie häufiger mit dem Rad zur Arbeit. Zusätzlicher Kalorienverbrauch: 240 Kilokalorien pro halbe Stunde (Äquivalent: ein Stück Apfelkuchen mit Sahne).

■ Wer mit dem Bus fährt, sollte am besten schon eine Station vorher aussteigen und die restliche Strecke zu Fuß gehen. Zusätzlicher Kalorienverbrauch: 150 Kilokalorien pro halbe Stunde (Äquivalent: ein viertel Liter Rotwein).

■ Verzichten Sie auf den Fahrstuhl, beim Treppensteigen wird die Beinmuskulatur gekräftigt und Fett verbrannt. Zusätzlicher Kalorienverbrauch: 270 Kilokalorien pro halbe Stunde (Äquivalent: ein Magnum-Eis).

■ Nutzen Sie die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang. Zusätzlicher Kalorienverbrauch: 140 Kilokalorien pro halbe Stunde (Äquivalent: eine Portion Vanillepudding).

■ Auch das unbewusste Aktivsein im Alltag zählt: den Kollegen im Nachbarbüro besuchen, statt ihm eine Mail zu schicken, im Stehen statt im Sitzen telefonieren – es gibt viele Möglichkeiten für Bewegung. Schon solche minimalen Aktivitäten können sich auf bis zu 300 Kilokalorien am Tag summieren.

* Der angegebene Kilokalorienverbrauch bezieht sich auf eine 80 Kilogramm schwere Person.



Pausen – mehr als nur essen

DAK-Ernährungsexpertin Silke Willms über Pausensünden, falsches Essen und die Formel 60–30–10.

Selten wird in Firmen mehr gesündigt als in der Arbeitspause: Man isst das Falsche, bewegt sich kaum, arbeitet sogar durch. Silke Willms weiß, warum das so ist.

Warum haben Pausen während des Arbeitstages so große Bedeutung?

Die Mittagspause teilt den Arbeitstag in zwei Hälften; wer richtig isst, versorgt Körper und Geist mit Nährstoffen, die verbraucht sind. In der Pause bekomme ich Abstand zum Büro und zu meiner Tätigkeit, den Aktenbergen und den Mails. Und ich kann mich mit Kollegen über andere Themen unterhalten. Ich kann mich entspannen, und im Idealfall habe ich mich auch bewegt. Pausen sind für vieles gut ...

Viele Deutsche verzichten auf ihre Arbeitspausen und ernähren sich noch dazu schlecht.

Essen ist etwas ganz Wichtiges, und es muss gut schmecken – darin stimmen alle überein. Aber es ist wohl nicht im Kopf verankert, dass man entspannt zum Essen geht. Deshalb sagen viele, es reicht, wenn ich mir eine Käsestulle vom Bäcker hole, und das war's dann schon mit der Pause.

Eigentlich ist es ja unnatürlich, auf seine Pausen zu verzichten ...

Einerseits essen viele Menschen stets etwas zwischendurch und bekommen daher gar kein richtiges Hungergefühl. Sie sagen deshalb, ach, auf meine Pause kann ich verzichten; ich esse ja hier an meinem Arbeitsplatz, und

dann kann ich vielleicht etwas früher gehen. Andererseits fühlen sich viele Menschen tatsächlich so unter Druck, dass sie auf Pausen verzichten, um ihre Arbeit zu schaffen. Eine halbe Stunde gar nichts mit der Arbeit zu tun zu haben, empfinden sie vielleicht als etwas Falsches.

Sie können nicht loslassen ...

... auch weil sie vielleicht nicht wissen, dass sie nach einer Pause entspannter und damit effektiver arbeiten. Wer sich nicht darauf einlässt, macht das vermutlich auch nicht.

Ob Pause oder nicht – trotzdem könnten die Menschen doch das Richtige essen. Warum fehlt die Disziplin für gesundheitsbewusstes Essverhalten? Wenn wir das wüssten ... (lacht) Ge-

Fachfrau für richtiges Essen:

Die Ökotrophologin Silke Willms ist Ernährungsexpertin bei der DAK.

sundheitsbewusste Ernährung ist mit einigem Aufwand verbunden; die Arbeit ist schon stressig genug, und wenn man sich mit etwas Gutem versorgen möchte für den Arbeitstag, kosten die Vorbereitungen Zeit – leckere Schnitten zu machen, Obst und Gemüse zuzubereiten. Viele scheuen vermutlich den Aufwand und lassen es darum bleiben.

Und das Süße und das Fettige scheinen den stärkeren Reiz auszuüben.

Ja, man hat sofort ein gutes Gefühl, wenn man hineinbeißt, auch weil man direkt mit Zucker und Fett versorgt wird. Das erzeugt Zufriedenheit. **Sie propagieren die Formel 60–30–10.** 60 Prozent der Pausenzeit sind für das Essen vorgesehen – man soll vor allem deshalb langsam essen, weil erst nach 20 Minuten das Sättigungsgefühl einsetzt. Man muss nicht mit der Uhr dasitzen, es gilt einfach, langsam zu essen und langsam satt zu werden, damit man nicht zu viel isst. Ein Spaziergang oder andere Bewegung – 30 Prozent der Pausenzeit – fördert die Durchblutung, und zehn Prozent Entspannungszeit fördern die Konzentration für den weiteren Tag.

Wie können Firmen ein sinnvolles Pausen- und Ernährungsverhalten ihrer Mitarbeiter unterstützen?

Die Vorgesetzten müssen es wahrscheinlich vorleben; sie haben ja auch eine Vorbildfunktion. Und es hilft ein gutes Kantinenangebot – dann haben die meisten Mitarbeiter auch Lust, eine Pause zu machen. Schließlich ist jeder selbst gefragt: morgens frühstücken, dann zwischendurch nicht ständig etwas zu sich zu nehmen, damit man mittags auch Hunger hat und eine richtige Pause machen möchte.

Interview: Kay Dohnke

Die perfekte Mittagspause

... ist nach der Formel 60–30–10 aufgebaut: Nutzen Sie 60 Prozent der Zeit fürs Essen, 30 Prozent für Bewegung und 10 Prozent für Entspannung.

60 Prozent: Mit Power-Food durchstarten

Etwas mehr als die Hälfte der Mittagspause sollte für eine Mahlzeit eingeplant werden. Essen Sie leicht: „Optimale Fit-Macher sind mageres Fleisch, Fisch und vor allem Gemüse und Salat. Sie enthalten wichtige Vitamine sowie Mineralstoffe, die Geist und Körper wieder in Schwung bringen“, erklärt Silke Willms. Und Essen entstresst – vor- ausgesetzt, man kaut langsam und lässt sich nicht ablenken. Wer wenig Zeit hat, sollte vorgekochte Gerichte oder selbst gemachte Stullen als gesunde Alternative nutzen.

30 Prozent: Neuer Schwung für müde Glieder

Sie fühlen sich mittags schon schwer wie Blei? Kein Wunder: Wer rastet, der rostet. „Bewegung in der Mittagspause schützt vor Rücken- und Nackenschmerzen und kur- belt den Kreislauf an“, rät Silke Willms. Wer eine Stunde Zeit hat, kann z. B. 20 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen. Nur 15 Minuten Pause? Dann Fenster öffnen und vier Minuten den Körper dehnen und strecken.

10 Prozent: Runter fahren und entspannen

Ein „Power-Napping“ – der kurze Pausenschlummer am Arbeitsplatz – verbessert Reaktionsvermögen und Leistung. Ersatzweise bringt auch eine kurze Entspannungs- übung neue Energie: die Augen schließen, tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Viermal wiederholen und dann mit klarem Kopf wieder loslegen.

DAK-Beispielrechnung für die Mittagspause:

Mittagspause	Essen	Bewegung	Entspannung
1 Stunde	35 Minuten Mittag in Kantine/ Restaurant	20 Minuten Spaziergang an der frischen Luft	5 Minuten Power-Napping
1/2 Stunde	20 Minuten Walking zum Bäcker oder Supermarkt (Brötchen, Obst, Joghurt)	8 Minuten Treppenjogging und einmal ums Gebäude	2 Minuten Yogaübung, z. B. „Baum“
15 Minuten	10 Minuten Mitgebrachtes Lunchpaket	4 Minuten Strecken und dehnen am offenen Fenster	1 Minute Augen zu und tief durchatmen

dak-mehr-leistung

Fitnessfalle Arbeitsplatz

■ Rund acht Stunden pro Tag verbringt ein Arbeitnehmer an seiner Arbeitsstelle. Die richtige Verpflegung ist dort allerdings die Ausnahme: Die meisten Berufs- tätigen essen am Arbeitsplatz zu viel, zu süß und zu fettig. Oder gar nicht. Die Folgen sind Übergewicht, Konzentrationsprobleme und gesundheitliche Beschwerden. praxis+recht gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Verpflegung optimieren können, unter www.dak.de/ernaehrung



In 80 Stunden um die Welt

Heute New York, übermorgen Tokio und auf dem Rückflug kurz noch mal einen Zwischenstopp in München einlegen – Geschäftsreisen können anstrengend sein. Mit diesen einfachen Maßnahmen bleiben Sie fit und gesund.

Ob zur Konferenz bei ausländischen Partnern oder zur Besichtigung der Baustelle: Wer beruflich um die halbe Welt jetet, tut dies oft in extrem kurzer Zeit. Die geschäftlichen Termine werden eng gelegt. Das spart Zeit und Geld, erfordert aber eine hohe Anpassungsleistung von Körper und Psyche – Unwohlsein ist oft die Folge. Das muss nicht sein: Einfache Maßnahmen helfen, Reisen unbeschadet zu überstehen und unterwegs wie auch nach der Rückkehr fit und entspannt zu sein.

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“, sang

schon Reinhard Mey. Nehmen Sie sich die Freiheit: Gehen Sie einige Schritte, dehnen Sie Ihren Körper, machen Sie leichte gymnastische Übungen; viele Fluglinien halten dafür Anleitungen bereit. Scheuen Sie sich nicht, diese Übungen auszuführen, auch wenn Mitreisende lächeln. Wer frisch und entspannt das Ziel erreicht, hat gewonnen. Um in 10.000 Meter Höhe fit zu bleiben, sind körperliche Bewegungen unabdingbar. Denn bei Langstreckenflügen steigt die Thrombosegefahr, da die Gliedmaßen durch das lange Sitzen wesentlich schlechter durchblutet werden.

Sorgen Sie auch auf andere Weise gut für sich: etwa, indem Sie ausreichend trinken. Die Luft im Flieger ist trocken und sauerstoffärmer als am Boden. Konsumieren Sie möglichst Wasser (2–3 Liter/Tag), genießen Sie Kaffee, Tee und Alkohol nur in Maßen. Fettige und süße Nahrung belastet den Organismus. Machen Sie es ihm leicht – mit leichter Kost. Für Kontaktlinsenträger hilfreich: Nutzen Sie während des Flugs besser Ihre Brille, das verhindert von vornherein die Reizung des Auges.

Um den Jetlag zu reduzieren, versuchen Sie mit Schlafmaske und

Ohropax die Stunden in der Luft als Erholungsphase zu nutzen. Aber Achtung: Schlafen Sie im Flieger besser nicht, wenn bei Ankunft am Zielort Nacht ist. Grundsätzlich gilt: Wer es schafft, seine Schlafperiode auf die Uhrzeit im Ankunftsland abzustellen, hat schon viel an Lebensqualität für die nächsten Tage gewonnen.

Seien Sie milde mit Ihrem Körper – und mit Ihrer Psyche sowieso: Nehmen Sie sich am ersten Tag Ihrer Ankunft kein strammes Programm vor. Die Funktionen unseres Körpers laufen in regelmäßigen Rhythmen ab, die sogenannte „innere Uhr“ tickt zwar individuell verschieden, aber immer in einem Zeitraum von etwas mehr als 24 Stunden. Gestellt wird diese Uhr unter anderem durch das Tageslicht. Überspringen Sie jetzt Zeitzone, etwa auf einem Flug von San Francisco nach Hamburg, „hinkt“ Ihr Körper acht Zeitstunden hinterher. Fliegen Sie von Düsseldorf nach Tokio, sind Sie Ihrer Zeit neun Stunden voraus. Da schon kleinste Veränderungen im Biorhythmus das Wohlbefinden deutlich beeinflussen können, ist klar, dass das Überschreiten von Zeitzone gravierende Beeinträchtigungen nach sich ziehen kann.

Viele Menschen fühlen sich nach einem Langstreckenflug erschöpft, klagen über Kopfschmerzen, geringere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, die neben der Müdigkeit die Tagesaktivitäten beeinträchtigen. Dem Hormon Melatonin, das Sie jetzt zu den unmöglichsten Zeiten in den Schlaf zwingen will, schlagen Sie gekonnt ein Schnippchen, wenn Sie sich für einige Minuten starkem Licht aussetzen. Egal, ob dies natürliche oder künstliche Lichtquellen sind – Hauptsache, Ihre Nervenzellen bekommen einen Licht-Flash, der dem Biorhythmus die gewünschte Richtung vorgibt. Um gegenüber ausländischen Geschäftspartnern einen ausgeschla-

Auch wenn der Auslandsaufenthalt nur kurz ist: eine Reiseapotheke gehört selbstverständlich auch in Ihren Aktenkoffer.

fenen Eindruck zu machen, legen Sie Ihre Business-Termine im Ankunftsland besser nicht in Ihre heimatliche Tiefschlafphase zwischen drei und fünf Uhr morgens. Generell sollten Sie, um den Jetlag schnell zu überwinden, den örtlichen Tagesablauf mit Einnahme der Mahlzeiten und Nachtruhe möglichst adaptieren.

Sollte Ihr Magen rebellieren, greifen Sie zu bewährten Hausmitteln: Kamillentee etwa wirkt sehr beruhigend auf den Magen- und Darmtrakt. Um Verstimmungen zu entgehen, essen Sie langsam, und kauen Sie gut – das hilft dem Magen beim Verdauen. Seien Sie zurückhaltend mit fetten und stark gewürzten Speisen anderer Kulturkreise, sie können Ihren Organismus belasten und müde machen. Klar, dass zu viel Alkohol dem Körper die Anpassung an veränderte Umstände nicht gerade erleichtert – Rauchen übrigens auch nicht!

Gerade saß man noch lässig an der klimatisierten Hotel-Bar und genoss einen kühlen Drink, jetzt heißt es raus in die schwüle Hitze der Stadt. Das Hemd ist sofort verschwitzt, die Bluse schon zerknittert. Gut, dass man gleich im kühlen Taxi zum nächsten Meeting fahren kann. In heißen Klimazonen ist Air-Condition toll – aber nur in Maßen. Der ständige Wechsel von heißen und kalten Temperaturen erhöht die Infektionsanfälligkeit und verlängert die Anpassung an die neue

Umgebung. Regulieren Sie die Klimaanlage runter, so oft es geht – im Hotel und auch im Auto.

Jeder freut sich über Sonne. Ihre Strahlen sorgen für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, und ein leicht gebräunter Teint lässt uns gesund und fit aussehen. Eine Binsenweisheit, dass zu viel Sonne schadet. Trotzdem wird diese vielfach unterschätzt: leichter Wind oder der Aufenthalt am Wasser lassen die Einstrahlung geringer erscheinen, als sie tatsächlich ist. Schützen Sie sich: Ihren Kopf mit einem Hut, Ihre Haut mit einem Sonnenpräparat mit starkem Lichtschutzfaktor. Und ganz wichtig: nach dem Baden erneut eincremen.

Für alle, die täglich Medikamente benötigen: Nehmen Sie diese in doppelter Menge mit und verstauen sie sie in Hand- und Reisegepäck. So kann nichts passieren, auch wenn Ihr Koffer statt in Mumbai in Honolulu landet. Wie kurz auch immer Ihr Auslandsaufenthalt sein wird: eine Reiseapotheke gehört selbst in den Aktenkoffer. In einem fremden Land schnell eine Apotheke und das gewünschte Medikament zu finden, kann sich hinziehen. Sie sind gut gewappnet, wenn Sie Fieberthermometer, Schmerz- und Fieber senkende Medikamente, Pflaster und Durchfallpräparate bei sich haben. Und denken Sie an Insektenspray und eine Salbe gegen Mückenstiche. Gute Reise! *Marie Alut*

INFOS

Informationen zu Infektionskrankheiten sowie Tipps zur richtigen Vorbereitung für einen Auslandsaufenthalt finden Sie unter **www.dak.de** → **Gesund bleiben** → **Reisen und Gesundheit**



Bezahlte Freistellung durch Kündigung

In wirtschaftlichen Krisenzeiten schließen Unternehmen mit ihren Arbeitnehmern häufig Aufhebungsverträge ab, um Arbeitsplätze einzusparen. Die versicherungsrechtliche Beurteilung solcher Beschäftigungsverhältnisse gestaltet sich oft schwierig.

Das Bundessozialgericht (BSG) hat sich mit diesbezüglichen Rechtsfragen bereits mehrfach beschäftigt. Die Rechtsprechung des BSG unterscheidet dabei zwischen einem beitragsrechtlichen und leistungsrechtlichen Begriff des sozialversicherungsrechtlich relevanten Beschäftigungsverhältnisses.

Im Bereich der Arbeitslosenversicherung orientiert sich der zugrunde gelegte Leistungsanspruch an dem Begriff der Arbeitslosigkeit und löst gegebenenfalls eine Sperrzeit wegen Arbeitsaufgabe aus. Hierbei spielt die tatsächliche Arbeitsleistung eine andere Rolle als bei der Beurteilung der Versicherungspflicht zur Kranken-,

Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung.

Geben und Nehmen

Charakteristisch für eine Beschäftigung sind die Weisungsgebundenheit des Arbeitnehmers, die Eingliederung in die Arbeitsorganisation des Arbeitgebers und die Gewährung von Arbeitsentgelt. Das Arbeitsverhältnis ist das Rechtsverhältnis zwischen dem Arbeitnehmer und dem Arbeitgeber und setzt ein Geben und Nehmen voraus.

Die Rechtsprechung geht von zweiseitigen Beziehungen zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber aus. Diese bestehen einerseits darin, dass der

Arbeitnehmer dem Arbeitgeber seine Arbeitskraft gegen vereinbarte Entlohnung zur Verfügung stellt – also jederzeit arbeitsbereit und arbeitswillig ist –, und andererseits der Arbeitgeber seine Verfügungsgewalt gegenüber dem Arbeitnehmer rechtlich und tatsächlich ausübt.

Endet ein Beschäftigungsverhältnis durch Kündigung, so besteht der Arbeitsvertrag rechtlich nicht fort. Verweigert ein Arbeitgeber einem arbeitswilligen Arbeitnehmer die Arbeit, endet durch die einseitige Entscheidung des Arbeitgebers das versicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnis solange nicht, wie Arbeitsentgelt gezahlt wird.

Eine Vereinbarung über eine unwiderrufliche Freistellung setzt das persönliche Abhängigkeitsverhältnis der Arbeitsvertragsparteien endgültig außer Kraft.

Unterschiedliche Ansichten

Eine einvernehmliche Vereinbarung über eine unwiderrufliche – also nicht rückgängig zu machende – bezahlte Freistellung von der Arbeitsleistung setzt nach Auffassung der Spitzenverbände der Sozialversicherung das persönliche Abhängigkeitsverhältnis der Arbeitsvertragsparteien endgültig außer Kraft. Dem steht nicht entgegen, dass dem Arbeitnehmer bis zum rechtlichen Ende des Arbeitsverhältnisses sein Arbeitsentgelt fortgezahlt wird.

Durch das Fehlen der grundsätzlichen Dienstbereitschaft des Arbeitnehmers und der Verfügungsbefugnis des Arbeitgebers, ist das Vorliegen eines sozialversicherungsrechtlichen Beschäftigungsverhältnisses zu verneinen. In diesen Fällen endet das versicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnis aus Sicht der Krankenkassen mit dem letzten Arbeitstag.

Grundsatzentscheidung

Das Bundessozialgericht hat mit Urteil vom 24. September 2008 (B 12 KR 22/07 R und B 12 KR 27/07 R) jedoch anders entscheiden. In den Fällen, in denen die Arbeitsvertragsparteien im gegenseitigen Einvernehmen unwiderruflich auf die vertragliche Arbeitsleistung verzichten und die Freistellung

- nach dem 1. Juli 2009 erfolgte
- und auf der Grundlage einer entsprechenden vertraglichen Abrede – zum Beispiel aufgrund eines Tarifver-

trages oder Sozialplans – stattfindet

- und bis zum Erreichen einer bestimmten Altersgrenze oder eines anderen individuellen Ereignisses andauert
- und bis zum rechtlichen Ende des Arbeitsverhältnisses besteht
- und unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts oder vergleichbarer Bezüge, beispielsweise Übergangs- oder Ausgleichszahlungen (mind. 70 % des bisherigen Bruttoarbeitsentgelts) erfolgte
- und für einen Zeitraum von nicht mehr als zehn Jahren erfolgt

endet das Beschäftigungsverhältnis mit dem vereinbarten Ende des Arbeitsverhältnisses.

Änderung geplant

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales plant eine Änderung der Gesetzeslage, welche dem ergangenen BSG-Urteil die Grundlage entziehen würde. Solange jedoch durch die Bundesregierung keine neue Rechtslage durch eine Gesetzesänderung festgelegt worden ist, gilt für die Beurteilung der Versicherungspflicht in der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung das BSG-Urteil vom 24. September 2008.

Katrin Lahn

INFOS

Das Besprechungsprotokoll des GKV-Spitzenverbandes, der DRV-Bund und der BA für Arbeit über Fragen des gemeinsamen Beitragseinzugs vom 13./14.10.2009 finden Sie unter **www.dak-firmenservice.de**
 → praxis+recht Magazin → Info+



8 Tage 7 ÜN/Halbpension p. P. **ab 1289,- €**
 inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket

Hotel Neptun***** – Das Thalasso und Wellnesshotel zählt zu den 50 besten Hotels Deutschlands, direkt am Strand von Warnemünde. Großzügige Wellness-Abteilung mit besonderem Luxus-Ambiente. Jedes Zimmer mit Sonnenbalkon und einmaligem Meerblick, Badewanne oder Dusche, Föhn, Bademantel, Minibar, Direktwahltelefon, Personenwaage, Sat-TV und -Radio, Pay-TV, Safe, kostenfreier Internetzugang.

DAK Gesundheits + PLUS-Paket:

1 ärztlicher Eingangs-Check; 18 Einzelbehandlungen (1x Ganzkörperpeeling, 2x Meerwasserdruckstrahlbehandlung, 2x Vichy-Behandlung, 2 Meersalzbäder, 2x Ganzkörperalgenpackung, 2x Ganzkörperschlickpackung, 1x Salzpack im Wasserbett, 3 Rückenmassagen, 1x Entspannung im Wasserbett, 1x individuelles Training mit dem Fitness-Coach); 6 Gruppenaktivitäten (3x Aquagymnastik, 2x Walking, 1x Aerosolinhalation)

Buchungsnr.: RLG 44406

7 Übernachtungen/Halbpension, pro Person im DZ „Etage 5-7“
 inkl. **DAK Gesundheits + PLUS-Paket**

Saison A: 23.10.-19.12.2010
Reisepreis für DAK-Versicherte nur 1289,- €

Saison B: 23.8.-22.10.2010
Reisepreis für DAK-Versicherte nur 1349,- €

Saison C: 27.6.-22.8.2010
Reisepreis für DAK-Versicherte nur 1385,- €

Anreise: Sonntag; zzgl. Kurtaxe

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0700 - 1150 10 22

(12 Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; Mobilfunktarife abweichend)

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter **www.gesundheitsplusreisen.de**

gesund
AktivReisen

Kooperationspartner
 der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

Wegschauen hilft nicht

Fünf Prozent aller Beschäftigten gelten als alkoholabhängig. Doch wird der Umgang mit zu viel Bier und Bourbon am Arbeitsplatz oft verharmlost. Eine frühzeitige, kompetente Intervention ist Aufgabe von Führungskräften. Sie nützt Betroffenen und Firmen.



Ob Arzt oder Polizist, Banker oder Bauarbeiter, Manager oder Sekretärin: Alkoholsucht – seit 1968 als Krankheit anerkannt – kann jeden treffen. Sie macht weder Halt vor Bildungsgrenzen noch vor Unternehmen: In jeder Firma muss mit Alkoholproblemen gerechnet werden. Nach Zahlen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sind fünf Prozent der Beschäftigten alkoholsüchtig, weitere zehn Prozent gelten als stark gefährdet. Wobei Männer mehr und häufiger trinken als Frauen. Zwar ist der Konsum seit Jahren leicht rückläufig. Doch mit einem Verbrauch von 9,9 Litern reinem Alkohol pro Kopf und Jahr liegt Deutschland im europäischen Vergleich immer noch im Spitzenfeld. Zur Entwarnung besteht also kein Anlass.

Die Mitarbeiter mit dem Problem konfrontieren

Die volkswirtschaftlichen und betrieblichen Schäden durch Alkoholprobleme am Arbeitsplatz sind enorm. Schätzungsweise zehn bis 30 Prozent aller Arbeitsunfälle ereignen sich unter Alkoholeinfluss. Alkoholranke fehlen 16-mal häufiger, sind öfter krank als ihre Kollegen und leisten im Schnitt nur 75 Prozent des normalen Arbeitspensums. Auf imposante 24,4 Milliarden Euro schätzen Experten der DHS die volkswirtschaftlichen Kosten alkoholbezogener Krankheiten.

Es begann schleichend, mit einem Bier zur Entspannung nach Feierabend. Doch dabei blieb es nicht – aus einem Bier wurden schnell zwei oder drei, und schließlich konnte Werner L. auch im Büro nicht mehr vom Alkohol lassen. „Er hat mich lockerer und selbstbewusster gemacht, mir anfangs geholfen, die wachsende Arbeitsbelastung zu bewältigen“, sagt der Sachbearbeiter eines internationalen Versicherungskonzerns mit Sitz in Hamburg.

Immer öfter verschwand er kurz auf der Toilette, ließ keine Betriebsfeier mehr aus. Ein paar Tropfen Minzöl, ein paar Lutscherbonbons sollten helfen, den verräterischen Geruch zu verschleiern. Doch das Versteckspiel funktionierte nicht lange, denn stetig wurden seine Arbeitsleistungen schlechter, die Fehler häuften sich. Erst als eine gute Kollegin sich überwand und ihn direkt auf die Situation ansprach, fand Werner L. die Kraft, sich seiner Sucht zu stellen.

Davon sind 8,4 Milliarden direkte Kosten, verursacht durch medizinische Betreuung und Rehabilitation. Weitere 16 Milliarden betragen die indirekten Kosten, bedingt durch Frühberentung, höhere Arbeitsunfähigkeit und Mortalität.

Schon aus Eigeninteresse sollten Unternehmen alkoholabhängige Mitarbeiter mit ihrem Problem konfrontieren. Doch das geschieht in der Praxis viel zu selten. „Nach einer Faustformel dauert es fünf Jahre, bis die Krankheit erkannt wird, und weitere fünf Jahre, bis das Thema angesprochen wird“, sagt Christian Bölckow, Geschäftsführer der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. „Dies zu tun ist eine Aufgabe der Vorgesetzten, die wahrgenommen werden muss. Wegschauen hilft nicht.“

Von den Führungskräften wird erwartet, dass sie im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht, aber auch aufgrund ihrer Verantwortung für die Arbeitsabläufe Probleme und Störungen ansprechen und gemeinsam mit den Mitarbeitern nach Lösungen suchen.

Auffällige Indizien für ein Alkoholproblem

Häufiges Fernbleiben vom Arbeitsplatz, Unpünktlichkeit, fehlerhafte Arbeitsergebnisse, spontane Stimmungsschwankungen, ein zunehmend aggressives und impulsives Verhalten können einige Indizien für ein Alkoholproblem sein. Oft bekommen zuerst die Kollegen die Sucht mit. Und meist drücken sie fälschlicherweise ein Auge zu, behalten ihre Beobachtung für sich und übernehmen sogar noch die Arbeit des Süchtigen. Doch dadurch ändert der Betroffene sein Verhalten nicht. Der Betriebsablauf gerät durcheinander, in der Gruppe entsteht ein Ungleichgewicht, das das Arbeitsklima unweigerlich belastet.

„Bei sicherheitsrelevanten Tätigkeiten müssen alkoholisierte Mitarbeiter sofort vom Betrieb nach Hause geschickt werden. Der Arbeitgeber muss auch seinen sicheren Heimweg gewährleisten“, erläutert Christian Bölckow. „Bei mehrmaligen Verfehlungen sollten Interventionsketten und Betriebsvereinbarungen greifen.“

Betriebsvereinbarung zur Regelung des Konflikts

Betriebs- oder Dienstvereinbarungen stellen den Rahmen dar, auf den im Konfliktfall Bezug genommen werden kann. Sie regeln auch in mittleren und kleineren Firmen den Umgang mit Alkohol am Arbeitsplatz – und sehen entsprechende Konsequenzen bei Verstößen vor. Zentraler Bestandteil der Suchtprävention ist das Gespräch, ist die direkte Auseinandersetzung des Vorgesetzten mit dem Betroffenen. Nur konstruktiver Druck hilft ihm nach Expertenmeinung weiter. „Es geht darum, ganz klar die Konsequenzen für ein weiteres Fehlverhalten aufzuzeigen – und gleichzeitig Hilfe anzubieten“, betont Bölckow.

Ein erstes Interventionsgespräch sollte unter vier Augen stattfinden und Fürsorge für den Mitarbeiter ausdrücken. Gleichzeitig sollten ganz konkret das auffällige Verhalten und die Pflichtverletzungen beschrieben werden. Dem Mitarbeiter müsse klar gemacht werden, dass er unter Beobachtung stehe und weitere Pflichtverletzungen eine Abmahnung oder Kündigung zur Folge haben könne.

Zudem sollte auf Hilfsangebote – sowohl intern, etwa durch den Betriebsarzt, oder extern durch Beratungsstellen – aufmerksam gemacht werden. Am Ende sollten beide Gesprächspartner mit einer konkreten Vereinbarung auseinandergehen und einen Termin für ein weiteres Gespräch festgelegt haben.

Ein derartiges Gespräch ist nicht unproblematisch und erfordert besonderes Feingefühl. Vorwürfe sollten ebenso vermieden werden wie das Stellen von Diagnosen. Das ist Aufgabe der Fachleute. Denn wenn der Chef feststellt: „Du bist alkoholkrank“, ist das Gespräch schnell beendet. Die Führung eines solchen Gesprächs kann trainiert werden; Suchtberatungsstellen bieten dabei ebenso ihre Hilfe an wie die DAK oder private Dienstleister.

Das Bewusstsein für den richtigen Umgang mit Alkohol am Arbeitsplatz sei insbesondere in Großbetrieben vorhanden, meint Bölckow. „Für kleinere und mittlere Betriebe würde ich mir noch mehr Betriebsvereinbarungen mit klaren Zuständigkeiten und Regelungen wünschen. Das Ziel sollte sein, den Zeitraum von zehn Jahren vom Erkennen bis zur Ansprache eines Alkoholproblems auf fünf Jahre zu halbieren.“

Die Investition in die Suchtprävention lohnt sich. Denn Unternehmen profitieren von einer besseren Arbeitsleistung, geringeren Unfallzahlen, weniger Fehlzeiten – und einem besseren Betriebsklima. *Rainer Busch*



Führungskräfte: Erfolgreich Dialog trainieren

Wenn Alkohol in einer Firma zum Problem wird, können Sie sich auf die richtige Gesprächsführung mit dem Mitarbeiter bzw. der Mitarbeiterin vorbereiten. Bei der DAK-Redaktion praxis+recht erhalten Sie die DVD „Alkohol am Arbeitsplatz“ zum Üben. Weitere Hilfestellung finden Sie in den Broschüren „Alkohol und Medikamente am Arbeitsplatz“ und „Das blaue Wunder“ zum Herunterladen unter www.dak-firmenservice.de
→ Broschüren

Vom Sitzen und Gehen, Heben und Stehen

Bequem – und schädlich

Viele Berufe erfordern von den Menschen auf Dauer einseitige Körperhaltungen. Daraus entstehen oft behandlungsbedürftige Haltungsschäden. Ein Blick auf Ursachen, gesundheitliche Folgen und Vorbeugepotenziale. Teil 1: vom Sitzen.

Was scheinbar bequem ist, ist auch schädlich: das Sitzen. 17 Millionen Deutsche verbringen den Arbeitsalltag in dieser Körperhaltung, und das vor allem am Schreibtisch. Doch damit nicht genug: Auch der Arbeitsweg wird vorwiegend sitzend im Auto oder in einem öffentlichen Verkehrsmittel zurückgelegt, ebenso ein Gutteil des Feierabends zu Hause am Esstisch und danach vor dem Fernseher. Sitzend verbringen viele Menschen bis zu 14 Stunden ihres Tages.

Doch für unseren Körper – und hier vor allem für den Rücken – bedeutet das vermeintlich Bequeme tagtäglich Höchstleistung. „Mittlerweile merke ich meinen Rücken schon nach zwei bis drei Stunden“, sagt Maria Mateja, seit 20 Jahren Sachbearbeiterin beim Statistischen Landesamt Nordrhein-Westfalen. Dabei gehört die Fünfzigjährige schon zu denjenigen, die in ihrer Freizeit viel für Gesundheit und Rücken tun. Sportliche Aktivitäten wie Walking und regelmäßige Besuche in einem Fitnessstudio gehören fest in ihr Programm.

Dennoch macht der Rücken Maria Mateja seit Jahren Probleme – eine Hauptursache dafür ist ihre sitzende Tätigkeit. „Ich sitze täglich zwischen sechs und achteinhalb Stunden am Schreibtisch. Die Lendenwirbelsäule ist mein Schwachpunkt. Ein bis zwei Mal im Jahr habe ich so starke Schmer-

zen, dass ich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen muss. Dann helfen mir Krankengymnastik und Massagen.“

Beim Sitzen ist der Oberkörper aufgerichtet, und der größte Teil des Körpergewichtes lastet auf dem Becken, dem Gesäß und/oder den angewinkelten Oberschenkeln. Vor allem durch das Sitzen in vorgebeugter Haltung entsteht ein unphysiologisch hoher statischer Druck auf die Bandscheiben, der fast das Doppelte der Belastung im Stehen ausmacht. Je gekrümmter der Rücken und je statischer die Haltung, desto höher ist die Belastung. Die Atmung kann behindert sein, die Tätigkeit des Darms durch die mangelnde Bewegung eingeschränkt. Zusätzlich müssen beim längeren Sitzen Rumpf, Wirbelsäule, Bandscheiben und Muskeln einerseits erhebliche Haltearbeit leisten, was die Gefahr von Verspannungen in sich birgt. Andererseits lässt andauerndes Sitzen die Muskeln schwach werden und ihre natürliche Stützfunktion für die Wirbelsäule nicht mehr erfüllen. Der Rücken wird müde.

Daniela Forin, 23, ist erst seit wenigen Wochen Kassiererin bei Edeka. Sie hat sozusagen noch eine sitzende Karriere vor sich und kennt noch keinen müden Rücken. Anders hingegen ergeht es Jens Janouschkowetz, 35, Gabelstaplerfahrer bei der Firma Pilkington, NSG Group – eine der weltweit größten Hersteller von Glas und

Glasprodukten für die Bau- und Fahrzeugindustrie: „Spätestens alle drei Stunden muss ich aussteigen und einfach nur Mal stehen, um meinen Rücken zu strecken.“ Janouschkowetz sitzt seit sechs Jahren täglich acht bis zehn Stunden auf seinem Gabelstapler. In dieser Zeit transportiert er zahllose Kisten mit je 38 Windschutzscheiben. „Nach der Hälfte der Zeit ist man durchgeschüttelt. Nacken und Rücken fangen an zu schmerzen“, beschreibt er die Belastungen.

Das hält die Lendenwirbelsäule auf Dauer nicht aus; seit knapp einem Jahr hat er anhaltende Beschwerden in diesem Bereich. Vor vier Wochen hat er sich sogar den Ischiasnerv eingeklemmt – zu Hause allerdings – und erhält Spritzen gegen seine Schmerzen.

So sitzen Sie richtig

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel der Sitzfläche
- Öffnen Sie die Knie hüftbreit
- Stellen Sie die Fußsohlen auf den Boden auf
- Fußspitzen und Knie sollten leicht nach außen zeigen
- Ober- und Unterschenkel sollten einen rechten Winkel bilden
- Schieben Sie das Becken ein wenig nach vorn



Zwangshaltung:

Jens Janouschkowetz' Sitzposition auf dem Gabelstapler strengt den Rücken sehr an.



Ausgleich nötig:
Daniela Forin hat beim Sitzen an der Kasse kaum Variationsmöglichkeiten.

Maria Mateja und Jens Janouschkowetz sind keineswegs Einzelfälle – im Gegenteil: In den Industrienationen ereilen Rückenschmerzen statistisch gesehen jeden Menschen mindestens ein Mal in seinem Leben. Bei uns haben 20 Millionen Bundesbürger regelmäßig derartige Beschwerden, und das vor allem in der Lendenwirbelsäule. Es stellt sich also die Frage, wie Bandscheiben schädigende Sitzhaltungen und die Wirbelsäule belastende wiederkehrende Bewegungsmuster vermieden werden können.

Mateja und Janouschkowetz haben Glück, denn ihre Arbeitgeber engagieren sich sowohl in Bezug auf die „Hardware“ als auch die „Software“. Rückenfreundliche Büromöbel – ergonomische Bürostühle oder höhenverstellbare Schreibtische – können Mitarbeiter des Statistischen Landesamtes für sich beantragen; Maria Mateja

besitzt seit einiger Zeit einen eigenen, den Rücken beim Sitzen entlastenden Stuhl. Und auch Jens Janouschkowetz sagt: „Der Sitz in meinem Gabelstapler wurde ausgetauscht. Die Höhe und die Härte des Sitzpolsters sind jetzt verstellbar – das bringt eine Menge.“

In der Tat leisten ergonomische Möbel einen großen Beitrag zur Verbesserung der Situation. Das Sitzen auf einem Stuhl, der eine Lehne hat, entlastet die Muskeln und Gelenke,

die für das aufrechte Sitzen verantwortlich sind. So ist der Druck auf die Bandscheiben, wenn man sich anlehnt oder zurücklehnt, dann nur noch um 30 bis 40 Prozent erhöht. Wichtig ist, die Möbel auf die individuellen Bedürfnisse einzustellen. Das gilt ebenfalls für den Fahrersitz im Auto, denn auch der Rücken von Menschen, die viele Stunden am Steuer verbringen, leistet Schwerarbeit.

Abgesehen vom Möbel ist eine richtige Sitzhaltung unverzichtbar. Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sollte das Becken im Sitzen leicht nach vorne gekippt sein (ganz einfach mithilfe eines Keilkissens). Dadurch richtet sich die Brustwirbelsäule wieder auf, und die Halswirbelsäule wird gestreckt; beides wirkt entlastend. In vielen Firmen lernen Mitarbeiter dieses richtige Sitzen im Rahmen einer Rückenschule. Bei Pilkington z.B. heißt sie Pilkington Aktiv. Die Teilnehmer üben zehn Minuten lang verschiedene Mobilisations-, Dehnungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Die regelmäßige Durchführung verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und entlastet den Muskel- und Skelettsystem. Angeleitet werden die Mitarbeiter von einer Physiotherapeutin bzw. von Kollegen, die entsprechend geschult wurden.

Jens Janouschkowetz ist sich bewusst, dass er dieses tägliche Angebot zu selten in Anspruch nimmt. Auch Maria Mateja bedauert, dass sie die Rückenpause des Statistischen Lan-

Gewinnen Sie mehr Gesundheit

Wir verlosen 10 Fitness-Sets aus dem „Flower for Life“-Shop. Jedes Set besteht aus einem Fitnessband, einem Fitnessball für dynamisches Sitzen und einer Ballschale. Das Set ist ideal geeignet für den Arbeitsplatz – aber natürlich auch für zu Hause. **Unsere Frage:** Wie viele Stunden werden in einem durchschnittlichen Büroleben sitzend verbracht? Schicken Sie Ihre Lösung bitte auf einer ausreichend frankierten Postkarte an: **DAK-Redaktion praxis+recht, 20097 Hamburg**





Telefonieren im Stehen:

Maria Mateja versucht, einige ihrer Tätigkeiten möglichst nicht im Sitzen zu erledigen.

Entspannungsübungen für sitzende Tätigkeiten

- Heben und senken Sie abwechselnd die Fersen (fördert die Durchblutung der Unterschenkelmuskulatur)
- Sitzen Sie aufrecht und verschränken Sie im Sitzen die Hände im Nacken, bewegen Sie den Oberkörper nach links und rechts (mobilisiert die Wirbelsäule)
- Strecken Sie die Arme abwechselnd nach oben Richtung Zimmerdecke
- Lassen Sie die Schultern abwechselnd nach vorne und hinten kreisen (lockert den Schultergürtel)

desamtes noch nicht in ihren Arbeitsalltag integriert hat. Auf die Frage, wie sie ihre Lendenwirbelsäule entlastet, antwortet sie: „Ich gehe viele Wege zu Fuß, statt den Aufzug zu nehmen, damit meine Wirbelsäule sich wieder entstauchen kann. Ich verändere auch meine Körperhaltung am Schreibtisch so oft es geht.“

Damit liegt sie im Trend: Eine regelmäßige Veränderung der Sitzhaltung auf dem Arbeitsstuhl – nach vorne geneigt sitzen, aufrecht sitzen, zurückgelehnt sitzen, aufstehen, stehen – zur Vorbeugung von Rückenschmerzen bei sitzenden Tätigkeiten gilt als das A und O. Dieses sogenannte dynamische Sitzen beugt durch wechselnde Belastungen von Muskulatur und Wirbelsäule Ermüdungen und Beschwerden vor. Und manche Tätigkeit – etwa Telefonieren – lässt sich auch mal im Stehen verrichten.

Wer aber – wie Daniela Forin – das Sitzen nicht sehr variieren kann, tut gut daran, früh mit einer Rückenschule zu beginnen, die auch unbedingt darüber aufklären sollte, wie wichtig zur Vorbeugung gegen Schmerzen Entspannung, richtige Ernährung und eine stabile Psyche sind, da Rückenbeschwerden in vielen Fällen auch seelische Ursachen haben.

Last but not least verhindert das dynamische Sitzen auch noch eine andere Erkrankung, die vor allem Frauen betrifft: die Thrombose. Durch langes Sitzen – vor allem mit im Knie angewinkelten Beinen – kann sich ein Thrombus (Blutgerinnsel) bilden, der eine der Beinvenen verstopft. Großes Übergewicht und/oder die Einnahme von Kontrazeptiva („Pille“) sind begünstigende Faktoren. Regelmäßiges Aufstehen und Gehen aktiviert die sogenannte Muskelpumpe und sorgt

für ein freies Fließen des Blutes in den Venen. Wer sich nicht viel bewegen kann, sollte das Tragen von Kompressionsstrümpfen überlegen.

Aber egal, ob Frauen oder Männer (die 45 bzw. 55 Prozent der Bildschirmarbeitsplätze innehaben): den gut 80.000 Stunden reines Sitzen in einem durchschnittlichen Büroleben sollte ab und zu das Stehen und viel Bewegung entgegengesetzt werden – die Gesundheit wird es danken.

Dr. Suzann Kirschner-Brouns

INFOS

Wie Sie den Rücken langfristig stärken sowie Tipps bei akuten Schmerzen finden Sie unter **www.dak.de/ruecken**. Weitere Informationen bietet unsere Broschüre „Starker Rücken, starke Leistung“ zum Herunterladen unter **www.dak-firmenservice.de** → praxis+recht magazin → info+



Was ist eigentlich...

Autogenes Training

Geht ganz leicht und ist sehr wirkungsvoll: die klassische Methode zur körperlichen und mentalen Entspannung.

Das Telefon klingelt, die Assistentin reicht die Unterschriftsmappe über den Schreibtisch, der E-Mail-Account zeigt 17 ungelesene Nachrichten, und der nächste Termin mit einem neuen Klienten ist bereits in einer halben Stunde: morgens 11 Uhr in Deutschland.

Immer wieder und zunehmend mehr bestimmen Stress und Hektik den Berufsalltag. Aber nicht nur dort fühlen sich Menschen oft als Getriebene. Auch im Privaten ist ein Leben nach Terminen längst selbstverständlich. Wer hierzu ein Gegengewicht sucht, das relativ einfach zu erlernen und stets verfügbar ist, kommt schnell

auf das Autogene Training, eine vom Nervenarzt Johann Heinrich Schultz entwickelte Methode, die mittels Autosuggestion zu körperlicher Entspannung führt und über diese auch die mentale Anspannung reduziert.

Angeboten werden Kurse zum Erlernen des Autogenen Trainings von Ärzten ebenso wie von örtlichen Volkshochschulen. Meist sind die Gruppen zwischen sechs und zehn Teilnehmern groß. Es wird keine Trainingskleidung oder Ähnliches benötigt, die Teilnehmer tragen ihr alltägliches Business- oder Freizeit-Outfit. Geübt wird in einem ruhigen Raum, in der Regel in einer sitzenden Posi-

tion, der sogenannten Droschkenkutsch-Haltung: die Schultern fallen leicht nach vorn, die Arme stützt man auf die Knie. Die gesamte Haltung ist dabei möglichst locker. Die Augen sind geschlossen.

Jetzt gibt der Trainer Beispiele für Formeln vor, mit denen während des Kurses und zukünftig gearbeitet wird. Begonnen wird etwa mit der Formel „Mein rechter Arm ist schwer“. Insgesamt sechs Übungen werden so im Laufe des Trainings erlernt. Nach jeder Übung, die zwischen drei und fünf Minuten dauert, wird die Entspannung von den Teilnehmern aktiv zurückgenommen, indem sie nun tief und bewusst einatmen und die Muskeln an- und entspannen. Zum Schluss werden die Augen wieder geöffnet.

Ziel dieser Methode: Bereiche des Körpers, die dem vegetativen Nervensystem zugeordnet und damit willentlich nicht zu beeinflussen sind, auf Ruhe umzupolen.

Ein Beispiel: Ein unangenehmes Gespräch mit einem Kunden steht an. In Ihrer Vorstellung malen Sie sich Details dieser Unterredung aus. Darauf reagiert Ihr Magen schon jetzt mit leichtem Unwohlsein, Ihr Herz schlägt nicht mehr so ruhig wie vor den Gedanken an die Unterredung, Ihre Anspannung wächst. Allein Ihre Vorstellung führt also bereits zu körperlichen Symptomen.

Erschwerend kommt hinzu, dass man versucht ist, die Aufregung zu unterdrücken, was wiederum die Anspannung erhöht. Das Autogene Training will diese Tatsachen umkehren, indem die eigene Vorstellungskraft benutzt wird, um erwünschte körperliche Reaktionen – wie einen ruhigen Herzschlag – hervorzurufen. Hat man die Übungen erst einmal verinnerlicht, sind sie jederzeit und an allen Orten einfach anwendbar, im Büro oder auch zu Hause. *Marie Alut*

DAK

Unternehmen Leben

Jetzt die
DAK-Qualität
empfehlen!



Tauschen Sie Ihren Schreibtisch gegen ein Büro mit Ausblick.

**Einfach die DAK empfehlen,
einen Gutschein sichern**

und gut ausgerüstet neue Eindrücke und Ausblicke genießen! Denn für jeden neu geworbenen DAK-Kunden bedanken wir uns bei Ihnen mit einem 20,- Euro Globetrotter Ausrüstung Gutschein.
Ende des Aktionszeitraumes: 30.09.2010.



Handbuch und
Infos online unter
www.globetrotter.de

Für Ihre Empfehlung!

20 € GUTSCHEIN

Globetrotter Ausrüstung finden Sie in Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Bonn, Frankfurt a.M.

Jetzt Prämie sichern!



Aquapac Small PDA

Das Aquapac für Palm und seine Brüder, die das Format von 13 x 8,5 cm nicht überschreiten. Gerät bleibt voll bedienbar.

Bestellnr.: 100026



The North Face Base Camp Messenger Bag

Der „Inbegriff“ der Kuriertasche. Aus absolut robustem, unverwundlichem und pflegeleichtem Material.

Bestellnr.: 131612003



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Träume leben.

Globetrotter.de
Ausrüstung

Ihr Gutschein gilt für das gesamte
Sortiment von **Globetrotter Ausrüstung**
mit über 25.000 Artikeln!

Power Traveller Solargorilla

Ob im Basecamp oder auf dem Rucksack, der klappbare Solargorilla liefert - sofern die Sonne scheint - zuverlässig Energie.

Bestellnr.: 137344

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.

Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.09.2010 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 einen Gutschein von Globetrotter im Wert von 20,- Euro.

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

X UNTERSCHRIFT

☐ **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

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.09.2010 an:

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

Rauswurf wegen nix?

Wenn geringfügiges Fehlverhalten zur Kündigung führt, wird vielfach Ungerechtigkeit vermutet. Doch es gibt klare Regeln, wann Bagatellkündigungen angemessen sind.

Fristlose Kündigungen durch Fehlverhalten von Beschäftigten wegen Kleindiebstahl beschäftigten in den letzten Monaten die Medien und Arbeitsgerichte.

Maultaschen, Brotaufstrich, Stromdiebstahl durch Handyaufladen oder Mitnahme eines Kinderbetts aus dem Müll werden zum Aufhänger für fristlose Kündigungen. Bei diesen Bagatellkündigungen handelt es sich immer um verhaltensbedingte Kündigungen, die – rechtlich betrachtet – an keinem bestimmten Betrag festgemacht werden können.

Eine fristlose Kündigung wegen einer Bagatelle durch den Arbeitgeber ist möglich, wenn dieser nachvollziehbar darlegen kann, dass er durch den Vorfall jegliches Vertrauen in den Mitarbeiter und in eine weitere Zusammenarbeit verloren hat. Kommt es zu einem Rechtsstreit, entscheidet momentan das Bundesarbeitsgericht individuell in jedem Einzelfall.

Außerordentliche Kündigung

Neben der ordentlichen Kündigung eines Arbeitsvertrags besteht für Arbeitgeber die Möglichkeit, das Arbeitsverhältnis durch eine außerordentliche oder fristlose Kündigung zu beenden. Eine verhaltensbedingte Kündigung eignet sich grundsätzlich nur bei schuldhaftem Verhalten des Arbeitnehmers. Es kann sich um Vertragsverletzungen verschiedener Art handeln – das Verhalten muss aber stets betriebsbezogen sein.

Ein wichtiger Grund für die Kündigung kann mit der Erbringung der Arbeitsleistung als solcher zusammenhängen; zum Beispiel wenn ein Arbeitnehmer mangelhaft arbeitet, mehrfach zu spät zur Arbeit kommt oder gar unentschuldigt fehlt. Sie können aber auch im Bereich der dem Arbeitnehmer obliegenden Nebenpflichten liegen. So unterrichtet der Arbeitnehmer den Arbeitgeber beispielsweise nicht unverzüglich, dass er arbeitsunfähig krank ist, oder er surft im Dienst unerlaubt im Internet oder führt stundenlang untersagte private Telefonate.

Abmahnung

Schwerwiegender sind Pflichtverstöße mit strafbaren Handlungen. Dazu zählen etwa Unterschlagungen und Gleitzeitbetrug, Diebstahl, aber auch Beleidigungen. Pflichtverletzungen kommen jedoch als Grund einer verhaltensbedingten Kündigung grundsätzlich nur in Betracht, wenn der Arbeitnehmer sie schuldhaft – das heißt fahrlässig oder vorsätzlich – begangen hat. Hierfür ist der Arbeitgeber im Streitfall beweispflichtig. Wie bei jeder anderen Kündigung auch, ist vor Ausspruch einer verhaltensbedingten Kündigung zu prüfen, ob nicht gegebenenfalls ein milderer Mittel als eine Kündigung – also z. B. eine Abmahnung – in Betracht kommt. Mindestens eine Abmahnung muss vor einer verhaltensbedingten fristlosen Kündigung erfolgen.

Bei einer verhaltensbedingten Kündigung liegt die Besonderheit darin, dass sie in der Regel nur wirksam wird, wenn der Arbeitnehmer bereits vorher einmal wegen einer gleichen oder gleichartigen Pflichtverletzung erfolglos abgemahnt wurde. Dem Arbeitnehmer muss die Gelegenheit gegeben werden, sein vertragswidriges Verhalten abzustellen. Erst wenn er es trotz der Abmahnung nicht ändert, darf der Arbeitgeber eine Beendigungskündigung aussprechen. Von dem Erfordernis der Abmahnung vor Ausspruch der Kündigung gibt es allerdings Ausnahmen. Eine Abmahnung ist gewöhnlich auch in Fällen entbehrlich, in denen sie von vornherein aussichtslos wäre, z. B. wenn der Arbeitnehmer bereits im Vorfeld erklärt, dass er nicht beabsichtigt, sein Verhalten zu ändern.

Die Beurteilung, ob gegebenenfalls erst einmal abgemahnt werden muss oder vielleicht sofort eine Kündigung gerechtfertigt ist, verlangt regelmäßig sehr viel Praxiserfahrung, aber auch umfassende Kenntnis der Rechtslage. Für den Inhalt einer Abmahnung gibt es klare, verbindliche Kriterien. Eine fehlerhafte oder unvollständige Abmahnung hat unter Umständen keine Wirkung.

Thomas Kuschel

INFOS

Wann eine verhaltensbedingte Kündigung möglich ist sowie aktuelle Beispiele finden Sie unter **www.dak-firmenservice.de**
→ praxis+recht Magazin → Info+

Bei Baby Zuschuss

Finanzielle Unterstützung bei Schwangerschaft und Mutterschaft durch den neuen U2-Umlagesatz.

Damit Firmen – Kleinbetriebe wie große Unternehmen – Frauen bei der Beschäftigtenauswahl nicht benachteiligen, ist das Aufwendungsausgleichsgesetz (AAG) ausgeweitet worden. Schwangerschaft und Mutterschaft soll kein Hinderungsgrund für Einstellungen von Frauen mehr sein.

Bereits seit 2006 ist die Entgeltfortzahlungsversicherung bei der DAK als eigenständige Versicherung integriert. Beschäftigten Arbeitgeber in der Regel nicht mehr als 30 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, erhalten sie nach dem AAG das fortgezahlte Arbeitsentgelt bei krankheitsbedingter Arbeitsunfähigkeit von Mitarbeiter/innen (U1) – je nach gewähltem Erstattungssatz – zurückgezahlt. Vollständig erstattet werden dagegen die Aufwendungen, die den Arbeitgebern durch die finanzielle Absicherung ihrer Arbeitnehmerinnen bei Schwangerschaft und Mutterschaft (U2) entstehen.

Zu unterscheiden ist bei dem Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft zwischen dem Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG) und den Aufwendungen bei einem Beschäftigungsverbot in der Schwangerschaft (§ 11 MuSchG).

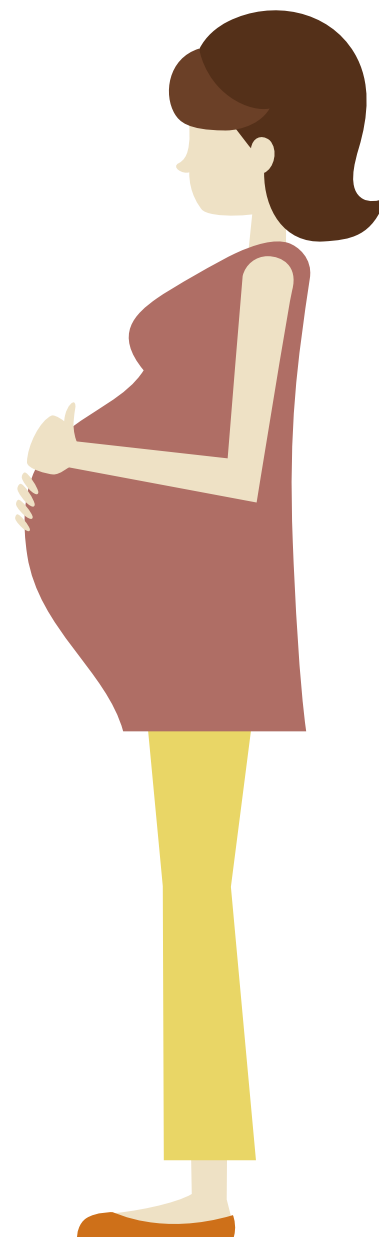
Der gezahlte Zuschuss zum Mutterschaftsgeld wird von der DAK zu 100 Prozent erstattet. Muss die Arbeitnehmerin wegen eines Beschäftigungsverbots nach dem Mutterschutzgesetz (MuSchG) teilweise oder

völlig mit der Arbeit aussetzen, wird nicht nur das Bruttoarbeitsentgelt zu 100 Prozent übernommen. Zusätzlich erhalten die Arbeitgeber von der DAK die Arbeitgeberanteile an dem Gesamtsozialversicherungsbeitrag pauschal mit 20 Prozent des fortgezahlten Arbeitsentgelts zurück, höchstens jedoch die tatsächlich zu entrichtenden Beiträge.

Der Umlagesatz für den Ausgleich der Arbeitgeberaufwendungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft (U2) wird zum 1. Juli 2010 auf 0,28 Prozent angepasst. Dies ist bei der Erstellung der Beitragsnachweise ab Juli 2010 zu berücksichtigen.

INFOS

Die vollständige Umlagetabelle finden Sie unter **www.dak-firmenservice.de**
→ **Umlagesätze U1/U2**



Auf einen Blick

■ Mutterschutz

Der Anspruch auf den Arbeitgeberzuschuss besteht für den gleichen Zeitraum, für den auch das Mutterschaftsgeld gewährt wird, in der Regel für sechs Wochen vor der Entbindung, den Entbindungstag und für acht Wochen bzw. bei Mehrlings- und Frühgeburten für zwölf Wochen nach der Entbindung. Bei einer späteren Entbindung verlängert sich der Zeitraum entsprechend.

■ Beschäftigungsverbot in der Schwangerschaft

Im Mutterschutz dürfen Schwangere bestimmte Arbeiten nicht leisten. Welche das sind, regelt der § 4 des MuSchG. Der Gesetzgeber sieht vor, dass Mutter und Kind im Mutterschutz bei der Arbeit geschützt sind. Bestimmte körperliche Arbeiten sind bei einer Schwangerschaft durch Beschäftigungsverbot ausgeschlossen.

Arbeiten im Ausland

Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiter vorübergehend in das europäische Ausland schicken, müssen seit 1. Mai 2010 neue Regelungen berücksichtigen. Entscheidende Änderung: Der Entsendezeitraum von bislang zwölf wird auf 24 Monate ausgeweitet.

In Zeiten der Globalisierung setzen viele Unternehmen ihre Mitarbeiter zeitweise im Ausland ein. In der Sozialversicherung gilt das sogenannte Territorialprinzip. Danach ist der Arbeitnehmer grundsätzlich in dem Land versichert, in dem er seine Beschäftigung ausübt. Entsenden Unternehmen ihre Mitarbeiter ins Ausland, gilt innerhalb der Europäischen Union (EU) überstaatliches Recht in Form von europäischen Verordnungen (EWG- oder EG-Verordnungen) über soziale Sicherheit.

Entsendezeitraum in einen anderen EU-Staat

Beschäftigte, die von ihrem Arbeitgeber in einen anderen Mitgliedstaat der EU entsandt werden, unterliegen seit dem 1. Mai 2010 weiterhin den deutschen Rechtsvorschriften, wenn der Arbeitnehmer im Rahmen eines in Deutschland bestehenden Beschäftigungsverhältnisses im Ausland arbeitet und die Entsendung durch die Eigenart der Beschäftigung zum Beispiel in

Form einer Projektarbeit oder aufgrund eines Vertrages im Voraus auf bis zu 24 Monate befristet ist. Steht zu Beginn der Entsendung bereits fest, dass die vorübergehende Beschäftigung im anderen EU-Staat 24 Monate überschreitet, liegt keine Entsendung

vor. Es gelten die Rechtsvorschriften des Staates, in dem die Tätigkeit ausgeübt wird. Im Gegensatz zur bisherigen EWG-Verordnung ist es nicht mehr entscheidend, dass der Arbeitnehmer dem entsandten Unternehmen gewöhnlich angehört. Das entsendende Unternehmen muss aber im Entsendestaat eine Geschäftstätigkeit ausüben. Dies wurde bisher nur gefordert, wenn der Arbeitnehmer zum Zwecke der Entsendung eingestellt worden ist.

Deutsche Rechtsvorschriften bleiben bestehen

Der bereits geltende Grundsatz, dass immer nur das Recht eines Mitgliedstaates angewandt werden soll, wird mit der neuen Verordnung ausgebaut, indem einige Sonderregelungen abgeschafft wurden. So gilt für einen Arbeitnehmer, der zur Ausübung einer Beschäftigung in einen anderen Staat entsandt wird, stets das Recht eines Staates. Dies trifft beispielsweise auch einen in Deutschland Beschäftigten, der in den Niederlan-



den, Polen oder einem anderen EU-Staat darüber hinaus selbstständig tätig ist oder einen Selbstständigen, der in mehr als einem EU-Staat tätig ist.

Die Rechtsvorschriften des Entsendestaates gelten aber nur dann weiter, wenn die arbeitsrechtliche Bindung zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber während der Entsendung fortbesteht. Der Arbeitgeber (in Deutschland) muss die wesentlichen Inhalte der Arbeit festlegen. Danach sind die Voraussetzungen einer Entsendung nur erfüllt, wenn unmittelbar zuvor die deutschen Rechtsvorschriften gegolten haben. Der entsandte Arbeitnehmer muss allerdings nicht unmittelbar vor Entsendung bei der entsendenden Firma gearbeitet haben.

Meldebestimmungen

Gelten weiterhin die deutschen Rechtsvorschriften während der Entsendung bzw. der vorübergehenden selbstständigen Tätigkeit in anderen EU-Staaten, muss seit dem 1. Mai 2010 die neue Bescheinigung A1 ausgestellt werden.

Sind die Voraussetzungen nach der EG-Verordnung 883/04 erfüllt, wird die Bescheinigung für Zeiträume ab 1. Mai 2010 von der gesetzlichen Krankenkasse, bei der die Person versichert ist, ausgestellt. Dies gilt unabhängig davon, ob bei dieser Krankenkasse eine Pflicht-, Freiwilligen- oder Familienversicherung besteht. Für Arbeitnehmer, die nicht versichert sind, ist der Träger der gesetzlichen Rentenversicherung zuständig.

Sind Bescheinigungen E101 für Zeiträume über den 30. April 2010 hinaus ausgestellt worden, bleiben diese grundsätzlich weiterhin gültig. Eine Verlängerung ist ausgehend vom tatsächlichen Entsendebeginn mit der neuen Bescheinigung A1 auf die Höchstdauer von 24 Monaten zu begrenzen.

Ausnahmevereinbarung

Für Personen, die in mehreren EU-Staaten tätig sind und in Deutschland wohnen, beurteilt seit 1. Mai 2010 die Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland (DVKA) das Versicherungsverhältnis. Sind die Voraussetzungen einer Entsendung nicht erfüllt, ist unter Umständen der Abschluss einer Ausnahmevereinbarung möglich, die im Einvernehmen mit den zuständigen Stellen getroffen wird. In Deutschland muss die Ausnahmevereinbarung bei der DVKA beantragt werden. *Wolfgang Petri*

Auf einen Blick

- Die neue EG-Verordnung 883/04 und 987/07 über soziale Sicherheit ist seit 1.5.2010 gültig und anzuwenden.
- Die Verordnungen gelten für Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Nordirland, Irland, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechische Republik, Ungarn und Zypern.
- Island, Lichtenstein, Norwegen und die Schweiz wenden die neue Verordnung EWG 1408/71 anzuwenden ist.

INFOS

Auskünfte: DAK-Fachzentren unter 0180 1 325 327. Alle Kontaktdaten: **www.dak-firmenservice.de** → Kontakt
Anträge auf Ausnahmevereinbarungen: GKV-Spitzenverband deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung (DVKA), Pennfeldsweg 12c, 53177 Bonn, Tel. 02 28-95 30-0, Fax 0228-95 30 600, E-Mail: post@dvka.de.
Weitere Informationen und Merkblätter zur Sozialversicherung bei Beschäftigung im Ausland gibt es unter **www.dvka.de**



Starke Leistungen. Für Arbeitgeber.

Ihre Vorteile:

- ✓ **Kostensenkung** durch exklusive Preis-Leistungs-Vorteile!
- ✓ Individuelle **Mehrleistungen** für Ihre Mitarbeiter!
- ✓ Gesundere Mitarbeiter durch gezielte Beratung!
- ✓ Vielfältige Produkt- und Serviceangebote!

Kooperationspartner

HanseMerkur 
Versicherungsgruppe

DAK
Unternehmen Leben

Stiftung Warentest **TESTSIEGER SEHR GUT (1,1)**
Finanztest DAKplus Zahn (EZ) + Zahn TOP (EZT) Günstigstes Angebot Ausgabe 05/2010

Beste Krankenkasse
Testesieger Ausgabe 4/2010 **euro**
Deutschlands 25 größte Krankenkassen im Vergleich

+++ Vorteile sichern +++

Wir sagen Ihnen, wie Sie profitieren:
www.dergesundheitsverbund.de

Service-Hotline:

(01 80) 1 757 757

Mo. bis Fr. von 8.00 bis 20.00 Uhr
(3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen)

Mehr-Wert

Mehr Selbstwert, mehr Zeitwert, mehr Licht: Neuerscheinungen zum effektiveren Umgang mit der Arbeitszeit, dem Ich – und mit Büchern.



EDLE ERLEUCHTUNG

Die hat uns gerade noch gefehlt! Jetzt brauchen Sie sich um Ihre nächsten Mitbringsel erst mal keine Gedanken mehr zu machen: Entscheiden Sie sich für diese Leselampe. Ihre Freunde werden begeistert sein: Klein, flach, leicht und mit punktgenauem, blendfreien Licht klemmt man sie einfach an das Buch und stört so auf Reisen oder im Bett niemanden mehr. Und das Beste: Die Lampe mit energiesparender LED-Technologie sieht edel aus. Maße 10,5, x 3,8 x 1,3 cm, 30 g, 9,95 Euro. Bezug: www.activshop.de/catalog

HÖREN ZUM STAUNEN

Wer will das nicht: mehr Selbstwertgefühl, größeres Selbstbewusstsein, eine höhere Selbstzufriedenheit, das Gefühl wirklicher Ruhe? Andreas Winter sorgt als Sprecher gleich selbst dafür, dass seine Botschaft verstanden wird: Mit seinen CDs – zwei davon sind Live-Mitschnitte von Selbstwertcoachings – stimmt der Diplompädagoge seine Zuhörer auf „Ihre Entdeckungsreise“ ein – mittels NLP (Neurolinguistischer Programmierung) und Traumreisen. Ein Mookait (Heilstein aus Australien) soll die erzielten kraftvollen Effekte des Coachings noch verstärken.

Andreas Winter, Der Psychocoach. Powerbox – Entdecke Dein Selbst! Mankau 2010, 3 CDs, 39,95 Euro.



FLEXIBEL BLEIBEN

Die Menschen sollen immer länger arbeiten. Wie können Firmen und Arbeitnehmer hier sinnvolle Lösungen finden? Thomas Pochadt und Steffen Raab legen einen kritischen, praxisorientierten Leitfadens vor. Das seit 2009 existierende Arbeitszeitmodell trägt als Instrument unterschiedlichen Interessen Rechnung. Die hier untersuchten Zeitwertkonten sind Lebensarbeitskonten: „Ein Zeitwertkonto bilanziert eine aufgeschobene Vergütung mit dem Ziel der Freistellung.“ Die Autoren erklären systematisch rechtliche und systemimmanente Grundlagen. Thomas Pochadt & Steffen Raab, Zeitwertkonten. Murmann 2009, 168 S., 16,90 Euro.





IN IHREN MITARBEITERN STECKT MEHR.

HOLEN SIE ES RAUS.

Handeln und verstehen, aktiv lernen, überfachlich qualifizieren: faszinatour ist der Partner, wenn es um die Entwicklung von Kernkompetenzen Ihrer Mitarbeiter geht. Mit Veranstaltungen, die Teamgeist und Motivation fördern.

Wir entwickeln und gestalten:

- **Team- und Führungskräftetrainings**
- **Incentives und Events**
- **Azubi-Outdoor-Programme**
- **Programme für Ihr Employer Branding**

Sie haben Pläne? Rufen Sie uns an. Wir freuen uns, Sie und Ihre Mitarbeiter sinnvoll zu begleiten.



erleben outdoor

faszinatour Touristik-Training-Event GmbH

Alleestraße 1, 87509 Immenstadt

Tel. +49 (0) 83 23/96 56-30

training@faszinatour.de, www.faszinatour.de

DAKdirekt 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.



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 **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