

praxis + recht

4_2012

www.dak-firmenservice.de

Das Magazin für
Unternehmen
und Selbstständige
der DAK-Gesundheit

ARBEITSALLTAG

Schluss mit Stress

Ernährung

Gesund essen
im Schichtdienst

Weiterbildung

Seminare optimal
für sich nutzen

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben



Ich bin
**ORGAN
PATIN**

Ich bin **ORGANPATIN**, weil das Thema Tod kein Tabuthema sein darf, wenn der Tod eines Menschen für Andere Leben bedeutet.

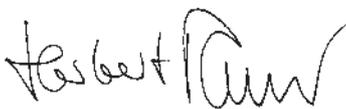
www.organpaten.de

Stress erfolgreich bewältigen

Die Arbeitswelt hat sich verändert. Heute müssen Erwerbstätige mobil sein, um die vielen Anforderungen ihrer Arbeitgeber zu meistern. Häufig sind die Erwartungen von allen Seiten groß. Man sollte ein hohes Arbeitspensum bewältigen können, stets erreichbar und örtlich flexibel sein. Deshalb ist es heute umso wichtiger, auf Anti-Stress-Strategien und genügend Erholungspausen zu achten, weil sonst eine Erschöpfung droht.

Aktuelle Krankheitsdaten der DAK-Gesundheit zeigen für das erste Halbjahr 2012 eine alarmierende Entwicklung: Erstmals rückten die psychischen Erkrankungen, die nun schon 13,6 Prozent der Ausfalltage ausmachen, auf Platz 3 der Fehlzeiten vor. Damit setzte sich ein jahrzehntelanger Trend fort: Vor 15 Jahren waren Depressionen & Co nur für 6,6 Prozent aller Fehltage verantwortlich und lagen noch auf dem 6. Platz. Wenn es um Job und Gesundheit geht, ist ein Thema immer wieder in allen Medien präsent: Burn-out als moderne „Volkskrankheit“. Sogar das Arbeitsministerium möchte Burn-out zum Schwerpunkt einer gemeinsamen deutschen Arbeitsschutzstrategie machen. Burn-out kann durch eine harmlose individuelle Erschöpfung ausgelöst werden. Eine moderate Lebensstiländerung, ausreichend Schlaf und Erholung helfen meistens, diese zu überwinden. Auf der anderen Seite kann dauerhafte Belastung aber auch zu einer schweren behandlungsbedürftigen Depression führen. Chronischer Stress macht krank. Dauerstress schwächt das Immunsystem und kann Herzerkrankungen und Rückenschmerzen begünstigen. Sport als Ventil hilft, um sich nicht auch noch in der Freizeit stressen zu lassen.

Doch es gibt auch positiven Stress. Dies zu akzeptieren, hilft mit Stress besser umzugehen und so manche „stressige“ Situation vielleicht sogar als motivierend zu empfinden.




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

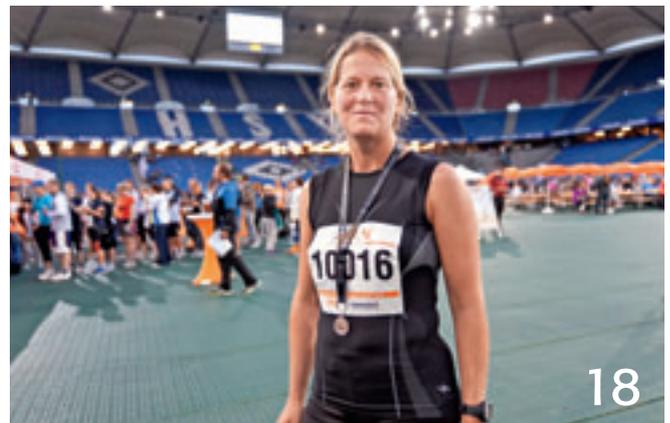
ZU DIESER AUSGABE

Wie Unternehmen Mitarbeiter in ihrer Gesundheit stärken und gleichzeitig Motivation, Ehrgeiz und Teamgeist fördern, zeigen wir in einer Reportage über den jährlichen Firmenlauf-Event „B2RUN“ in Hamburg.

Gute Strategien: *Wie man Stress im Beruf reduzieren kann und seine Gesundheit schützt*



Gute Ernährung: *Wie man in Schichtdiensten fit bleibt*



B2RUN-Firmenlauf: *Fördert Motivation, Ehrgeiz und Teamgeist*

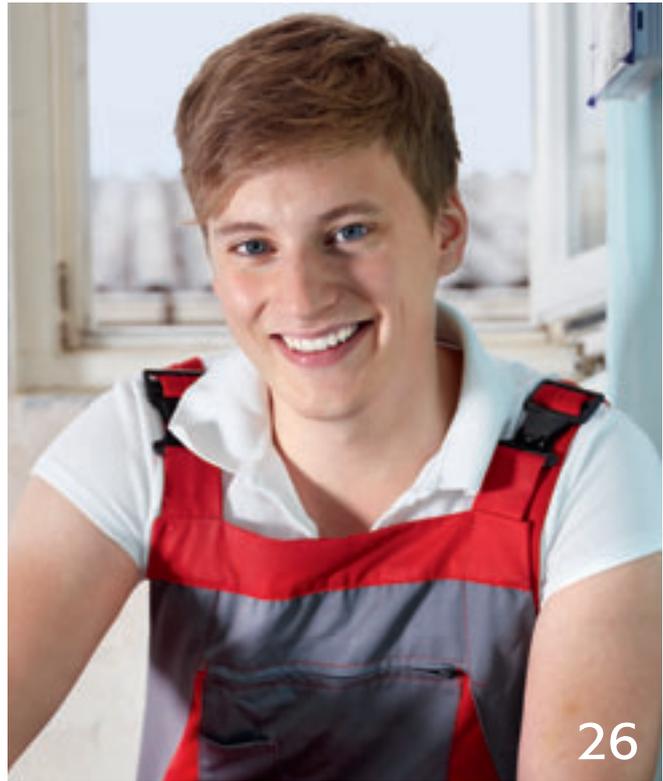
UNSER SERVICE

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAKArbeitgeberdirekt 040 325325810** 24 Stunden an 365 Tagen, bundesweit zum Ortstarif.

Sinnvolle Weiterbildung: Wichtige Tipps für Seminare



Berufspraxis: Acht Fakten zum Thema Praktikum



arbeit & gesundheit

Titelthema: Strategien gegen Stress

- 8** Die Arbeit häuft sich, der Chef ruft auch am Wochenende an – wenn die Belastung im Beruf zu viel wird, sind Anti-Stress-Strategien wichtig

Rund um die Uhr

- 14** Was man bei der Ernährung in Früh-, Spät- oder Nachtschichten unbedingt beachten sollte

Was ist eigentlich ...?

- 29** Cluster-Kopfschmerz – wie die starken Schmerzen entstehen und was sie auslöst

arbeit & personal

So läuft's gut

- 18** Sport stärkt den Teamgeist und die Gesundheit der Mitarbeiter. praxis + recht war beim Firmenlauf in Hamburg dabei

Wie Wissen wächst

- 20** Weiterbildung wird immer beliebter. Die wichtigsten Tipps, damit Sie Seminare optimal für sich nutzen

Die lieben Kollegen

- 22** Der Choleriker, die Quasselstrippe, der Pedant – sechs Kollegentypen und wie man im Büroalltag am besten mit ihnen umgeht

arbeit & recht

Eine Entscheidung für das Leben

- 24** Was man über Organspende und das neue Transplantationsgesetz wissen sollte

Ein guter Einstieg

- 26** Ist jedes Praktikum sozialversicherungspflichtig? Wie sieht es bei Praktikanten mit der Beitragszahlung aus? Acht wichtige Fragen & Antworten zum Thema Praktikum

Mehrfache Beschäftigung

- 28** Ein Dialogverfahren stellt künftig sicher, dass Beiträge nicht mehr überzahlt werden



Kunst gegen Komasaufen: DAK-Kampagne gewinnt Health Media Award 2012

Die bundesweite DAK-Kampagne „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ hat in diesem Jahr einen Health Media Award 2012 verliehen bekommen. Der renommierte Preis wird seit 2008 für Spitzenleistungen in der Gesundheitskommunikation vergeben. Am DAK-Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ unter der Schirmherrschaft der Bundesdrogenbeauftragten Mechthild Dyckmans haben in den vergangenen drei Jahren mehr als 35.000 Schüler teilgenommen. „Im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch von Jugendlichen ist die Auszeichnung mit dem Health Media Award 2012 ein wichtiges Zeichen“, erklärt Thomas Bodmer, Vorstandsmitglied der DAK-Gesundheit. „Bei diesem Problem hat eine auf den ersten Blick einfache Kampagne eine sehr große Wirkung erzielt.“ Der Erfolg ergebe sich durch die große Beteiligung der Schüler und Lehrer sowie die breite Unterstützung durch ein Netzwerk aus Politikern, Suchtexperten und Künstlern.

■ Mehr Informationen finden Sie unter www.dak.de

Neues Mediationsgesetz: Kostspielige Gerichtsverfahren vermeiden

Wenn zwei sich streiten, vermittelt der Dritte: Ziel der Mediation ist die Konfliktlösung. Inzwischen wird diese Form der Streitschlichtung vielfach in den unterschiedlichsten Bereichen eingesetzt. Mit dem neuen Mediationsgesetz wird die außergerichtliche Streitbeilegung erstmals gesetzlich geregelt und soll dazu beitragen, lange und kostspielige Gerichtsverfahren zu vermeiden. Das neue Gesetz regelt unter anderem die Verbindlichkeit des Schlichtungsergebnisses, die Eckpunkte der Qualifikation eines Mediators sowie die Vertraulichkeit der Gespräche und die Umsetzung des Ergebnisses. Nicht endgültig geklärt wurde die Ausbildung der Mediatoren. Dazu ist noch eine Rechtsverordnung geplant.

■ Mehr zur Mediation lesen Sie unter www.dak.de/content/dakprfirmenservice/mediation.html



116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:
116 117 wählen

Unter der bundesweit einheitlichen Nummer erreichen Sie seit Mitte April den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen. Überall in Deutschland sind niedergelassene Ärzte im Einsatz, die Patienten in dringenden medizinischen Fällen ambulant behandeln – auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen, wenn Ihr Hausarzt nicht mehr zu erreichen ist. Der Bereitschaftsdienst ist nicht zu verwechseln mit dem Rettungsdienst, der in lebensbedrohlichen Fällen Hilfe leistet. Bei Notfällen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall und schweren Unfällen, alarmieren Sie weiterhin den Rettungsdienst unter der Notfallnummer 112. Die neue Nummer 116 117 soll die Notfallnummer 112 nicht ersetzen, sondern entlasten.

Gewinner des Malwettbewerbs 2012 „Flower for Life“



Malen für den guten Zweck: Mit der Aktion „Flower for Life“ wirbt die DAK-Gesundheit auch in diesem Jahr gemeinsam mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe zum dritten Mal für einen gesunden Lebensstil gegen Schlaganfall. Gemeinsam mit dem Künstler Pellegrino Ritter entstand 2007

die Idee, das Thema Schlaganfall mit einem farbenfrohen Kunstprojekt zu verbinden. Und das mit Erfolg: Der klassische Malwettbewerb ist einer der größten Europas und das einzige Kunstprojekt, das sich mit dem Thema Schlaganfall beschäftigt. Dieses Jahr sind insgesamt 1530 Bilder eingegangen. Die Bilder sind reproduziert und die Gewinner in unserer Online-Galerie zu sehen. Mit der neuen Aktion „Freistil“ wollten wir in diesem Jahr außerdem die Online-Generation ansprechen. Bilder, Grafiken und Fotos konnten auf der Wettbewerbsplattform im Internet hochgeladen werden. Die Vielfalt der Fotos, Zeichnungen und Collagen hat die Jury auch in dieser Kategorie beeindruckt.

■ Die Gewinner des Wettbewerbs und weitere Informationen zu „Flower for Life“ können Sie einsehen unter www.flowerforlife.de

Urlaub: Arbeits-Stress gefährdet die Erholung

Natur, Familie und kein Stress: So hat die große Mehrheit der Deutschen den Sommer 2012 genossen. Mehr als jeder zehnte Urlauber erholte sich allerdings weniger gut oder überhaupt nicht. Die meisten Probleme hatten die 30- bis 44-Jährigen. In dieser Altersgruppe hatten 17 Prozent Schwierigkeiten mit der Erholung. Vor allem Frauen konnten nicht vom Job abschalten. Das zeigt der aktuelle Urlaubsreport 2012 der DAK-Gesundheit – eine repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse.

Urlaubsreport 2012: So erholten sich die Deutschen am meisten

1. Sonne und Natur	80%
2. Zeit für sich selbst	69%
3. Zeit mit der Familie	68%
4. Ortswechsel	62%
5. Wegfall Arbeitsbelastung	60%
6. Verzicht Handy/Internet	28%

*Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 10. bis 15. August 2012, 1003 Befragte.

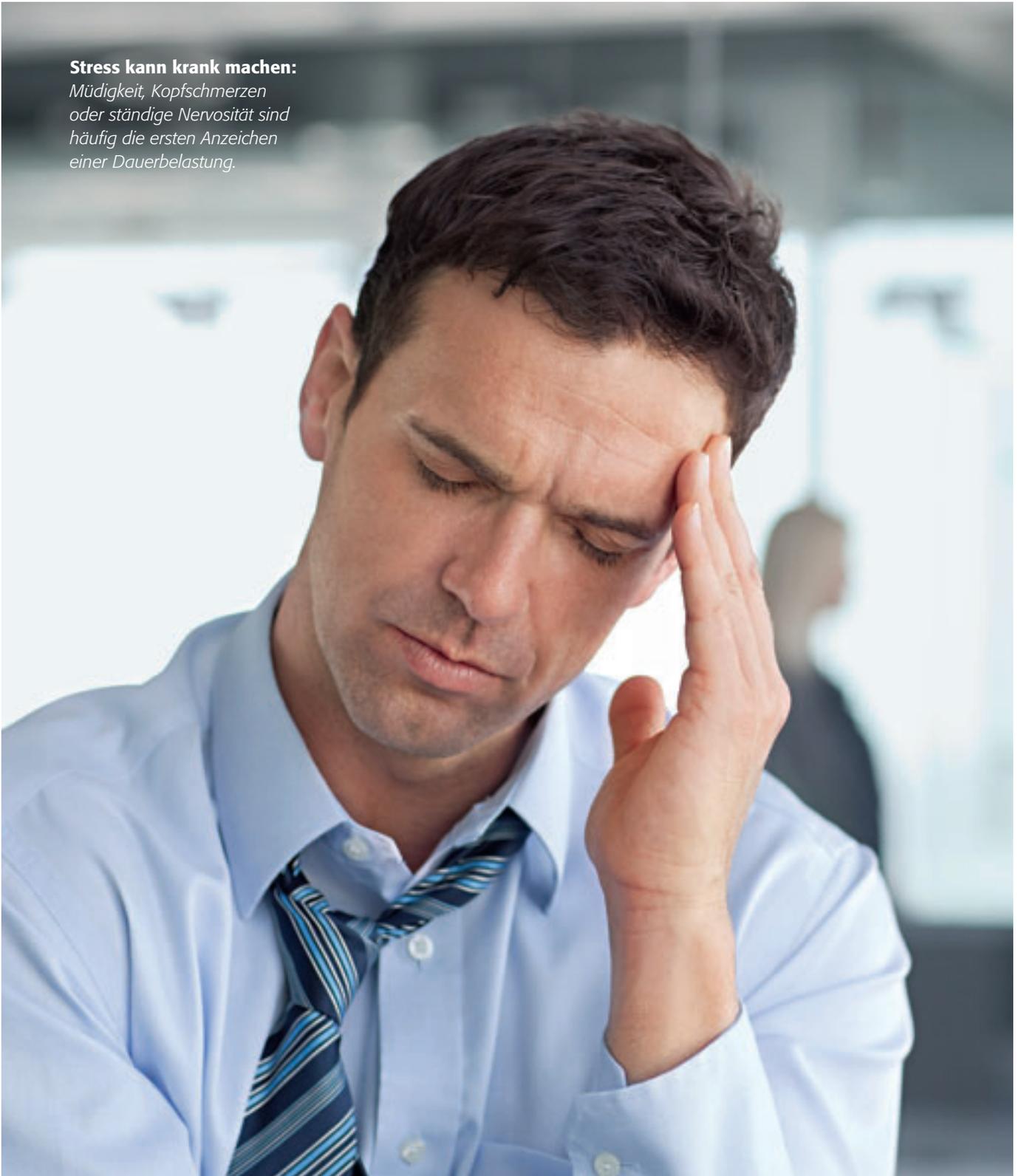
Elektronische Betriebsprüfung 2013

Alle vier Jahre kündigt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) ihren Besuch zur Betriebsprüfung im Unternehmen an. Viele Arbeitgeber haben bald die Möglichkeit, die elektronisch unterstützte Betriebsprüfung (euBP) ab Januar 2013 zu nutzen. Das Verfahren beginnt mit der Datenabfrage beim Arbeitgeber. Um die Daten prüfen zu können, werden auch die Daten der Krankenkassen und Unfallversicherungsträger benötigt, die abgefragt werden bzw. teilweise in den Datenbeständen der Rentenversicherungsträger bereits vorliegen. Der Prüfer kann dann mit der eigentlichen Prüfung am Rechner beginnen. Nur bei Unstimmigkeiten findet noch eine weitere Prüfung vor Ort statt. In gewohnter Weise wird diese dann rechtzeitig angekündigt. Allerdings ist die euBP nicht verpflichtend und eine Prüfung in den eigenen Räumen oder beim Steuerberater ist weiterhin möglich.

■ Mehr Informationen unter www.driv-bund.de

Stress kann krank machen:

*Müdigkeit, Kopfschmerzen
oder ständige Nervosität sind
häufig die ersten Anzeichen
einer Dauerbelastung.*



Strategien gegen Stress

Wenn sich die Aktenberge türmen, der Chef auch am Wochenende anruft und der Körper nicht mehr mitmachen will, sind Anti-Stress-Maßnahmen wichtig, um zu entspannen und das eigene Gleichgewicht wiederzufinden.

Jetzt klingelt es schon wieder, der nächste Kunde ruft an. Mitten ins Telefonat hinein ertönt auf dem Handy eine SMS und auf dem Bildschirm wächst der abzuarbeitende E-Mail-Berg unaufhaltsam weiter. Zwischenrein platzt die Assistentin: Der Chef brauche nun aber wirklich umgehend die schon längst versprochenen Unterlagen. Der Schädel brummt. Bei so viel gleichzeitig zu erledigenden Aufgaben weiß man gar nicht mehr, womit anfangen, wie weitermachen. Stress pur!

Alarmierende Zahlen

Es gibt wohl kaum einen arbeitenden Menschen, der dieses Gefühl des Gehetztseins nicht kennt. Im schnelllebigen Arbeitsalltag hat sich in puncto Arbeitszeit, Mobilität und Entlohnung einiges geändert. Viele Erwerbstätige müssen in hohem Maße flexibel sein – ständig auf Achse, stets auf Empfang, immer im Einsatz. Der moderne Mensch steht deshalb meist permanent unter Strom – häufig sogar am Wochenende und in der Freizeit. Für Kunden, Kollegen und Chefs ist er ständig erreichbar und am besten auch immer hundertprozentig engagiert, motiviert und gleichbleibend gut drauf.

Arbeit kann uns ganz schön zu schaffen machen. Der aktuelle DAK-

Gesundheitsreport 2012 zeigt eine alarmierende Entwicklung: Erstmals gab es eine weitere Zunahme der psychischen Erkrankungen, die bereits 13,6 Prozent der Ausfalltage ausmachen. „Die Zahlen zeigen deutlich, dass der Handlungsbedarf für Betriebe bei Arbeitsorganisation und Prävention wächst“, kommentiert Frank Meiners, Diplom-Psychologe der DAK-Gesundheit, die Entwicklung. Experten sehen unter anderem in mehr Stress und beschleunigten Arbeitsprozessen Risikofaktoren für psychische Erkrankungen. Zudem steigt das Herzinfarkttrisiko ab einem Alter von 55 Jahren stark an. Angesichts alternder Belegschaften ist diese Entwicklung auch für die Arbeitswelt relevant. Das war Anlass für die DAK-Gesundheit, die Herzinfarktgefährdung speziell der Erwerbs-

Überforderung am Arbeitsplatz verdoppelt das Risiko eines Herzinfarktes.

tätigen genauer zu analysieren. Gibt es neue, bisher zu wenig berücksichtigte Risikofaktoren bei Berufstätigen, die in arbeitsbedingtem Stress oder im sozialen Umfeld zu finden sind? So ist etwa bekannt, dass schwere Depressionen das Herzinfarkttrisiko um 60 bis 100 Prozent erhöhen.

„Stress“ kommt aus der Physik

Doch was ist eigentlich Stress? Als Fachbegriff entstammt der „Stress“ ursprünglich der Physik und bedeutet dort ganz plastisch „die Verbiegung eines Materials unter Druckbelastung“. Nach dem Zweiten Weltkrieg schwappte die Vokabel in den Wortschatz der Medizin über: Das 1950 erschienene Buch des kanadischen Hormonforschers Professor Hans Selye mit dem Titel „Stress“ sorgte für viel Aufsehen – und seitdem hat die Dauerbelastung einen Namen.

Besonders oft tritt Stress im Job auf. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zum einen gibt es heute diverse Rationalisierungsprozesse, Technik ersetzt den Menschen, Personal wird eingespart. Wirtschaftskrisen sowie eine hohe Arbeitslosenquote erhöhen den

Leistungsdruck. Aber auch moderne Kommunikationsmittel wie mobiles Internet und die ständige Erreichbarkeit führen im Extremfall dazu, dass Berufstätige nicht mehr abschalten können. Dazu kommt: Bei einigen Arbeitsverhältnissen reicht oft ein Job alleine nicht mehr aus, um den

Lebensunterhalt zu bestreiten. Und laut einer aktuellen Untersuchung des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) nehmen solche prekären Arbeitsverhältnisse – geringfügig Beschäftigte und Leiharbeiter – massiv zu. Die Folge: Es fehlt häufig an Entspannung und Ausgleich zum stressigen Berufsleben.

Ein genetisches Notfallprogramm

All das macht unseren Körper auf Dauer anfällig für Krankheiten. Denn medizinisch betrachtet ist Stress ein genetisches Notfallprogramm, das schon unsere Vorfahren aus der Steinzeit befähigte, angemessen auf Gefahren zu reagieren. Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Der Hypothalamus, der oberste Manager unseres Hormonsystems, wird aktiv und gibt der Hirnanhangsdrüse sowie

dem Nervensystem einen Impuls, Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol auszusenden. Dadurch plündert der Körper in Sekundenbruchteilen seine Zucker-

und Fettreserven, die auf der Stelle in die Muskeln geschickt werden. Schließlich sollen wir im Notfall sofort reagieren können. Sind unsere Vorfahren einem Säbelzähntiger begegnet, hieß es „Fight or Flight“ (Flucht oder Kampf). Das sind die beiden Überlebensstrategien, die wir seit der Steinzeit unbewusst anwenden, auch heute noch. Das merken wir sofort: Bei Stress steigt die Muskelspannung, das Herz schlägt schneller,

wir sind hellwach. So gesehen, ist Stress überhaupt nichts Schlechtes, er mobilisiert Energien und hilft uns heute wie früher, brenzlige Situationen zu bewältigen. Unser Problem

Stress hat auch seine positiven Seiten – wenn man ein Ventil findet.

ist nur, dass sich die „Feinde“ geändert haben. Statt wie früher gegen Mammuts kämpfen wir heute vor allem mit erhöhtem seelischen Druck und steigender Arbeitsbelastung. War der Säbelzähntiger früher nur kurzzeitig eine Gefahr, ist die erhöhte Arbeitsbelastung permanent da.

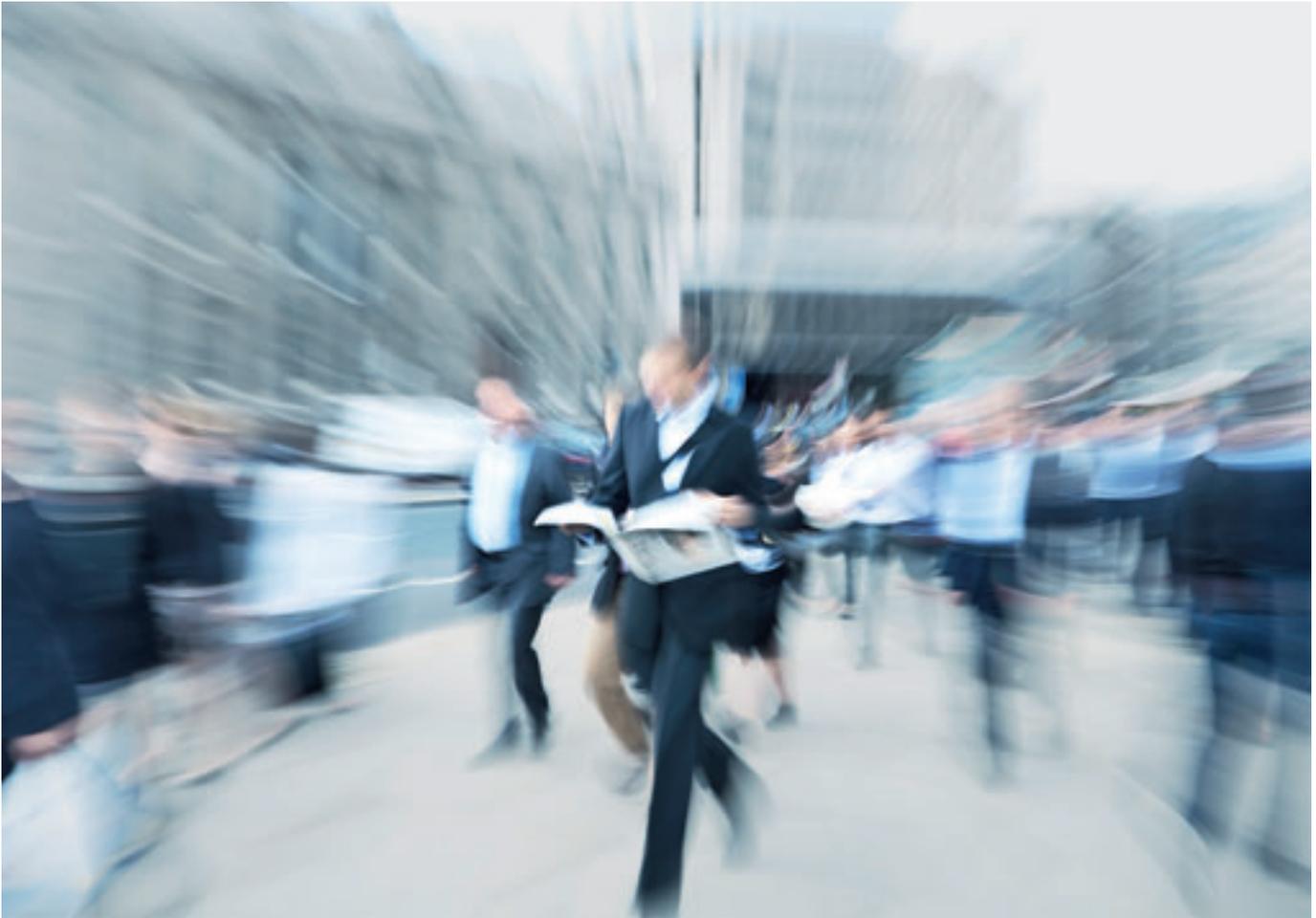
Druck kann krank machen

Die EU-Kommission berichtete 2011 von einem Anstieg des arbeitsbezogenen Stresses in den letzten zehn Jahren in sechs Mitgliedsstaaten, darunter Deutschland.

So wundert es wenig, dass die 3000 für den DAK-Gesundheitsreport 2012 befragten Erwerbstätigen vor allem zunehmende Belastungen am Arbeitsplatz beklagen. Sorgen bereiten vor allem: die Angst um den Job (14 Prozent), starker Konkurrenzdruck (11 Prozent), Zeitdruck (22 Prozent), Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit (33 Prozent). Zu wenig Lohn (23 Prozent) und zu wenig Anerkennung (17 Prozent) sind weitere Stressverursacher. Dazu gehören auch ungenaue Anweisungen des Vorgesetzten, Mobbing und ein zu hohes Arbeitspensum. Aber wie Experten mittlerweile wissen, führt nicht nur Überforderung zu „Burn-out“, sondern auch Unterforderung zu „Bore-out“ mit ähnlichen körperlichen und geistigen Erschöpfungssymptomen. Und das passiert gar nicht so selten. Immer mehr Arbeitnehmer werden nicht ihren Fähigkeiten entsprechend



Workaholic: Immer mehr Berufstätige nehmen ihre Arbeit überall mit hin. In den Feierabend, in den Urlaub und in die Mittagspause. Dass der Körper jedoch ohne Ruhephasen nicht auskommt, merken Workaholics oft erst, wenn eine Erschöpfung eintritt.



Stress im Alltag: Der Kalender voll mit Terminen, Berge von Arbeit und die ständige Angst um den Job bestimmen den Alltag vieler Arbeitnehmer in Deutschland. Wer nicht aufpasst, riskiert eine Erschöpfung, die bis zum Burn-out reichen kann.

eingesetzt, sie fühlen sich unter Wert behandelt, zur Untätigkeit verdonnert und kaschieren oft aus Scham ihre Langeweile im Job mit vorgetäuschem Aktionismus oder gar Hektik.

Die Weltgesundheitsbehörde WHO hält Stress, egal in welcher Ausprägung, mittlerweile für die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts – für Seele und Leib gleichermaßen. Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz geht davon aus, dass bereits 60 Pro-

zent aller Arbeitsausfälle Stress als Ursache haben, mit geschätzten jährlichen Kosten von 20 Milliarden Euro für Deutschlands Unternehmen. Stress in den Industrienationen wird inzwischen als ebenso großer Risikofaktor angesehen wie das Rauchen.

Doch Stress macht nicht jeden Menschen krank. Experten wie Gerd Helmer von der Deutschen Sporthochschule in Köln wissen: Stressig wird eine Situation nur dann, wenn wir uns ihr nicht gewachsen fühlen

oder der Körper keine Chance bekommt, sich zu erholen. Dann bleibt der hohe Pegel an Stresshormonen dauerhaft hoch und kann sich nicht auf ein Normalmaß drosseln. Die Folge: Die eigentlichen Aufgaben des Organismus wie Verdauung, Immunabwehr oder Schlaf werden vernachlässigt. Bei unseren Vorfahren entlud sich die im Stresszustand angestaute Energie bei körperlichen Aktionen wie der Flucht oder im Kampf mit dem Mammut. Heute ist Sport, bei



BUSINESS-YOGA

Die Idee wurde Anfang dieses Jahrhunderts geboren: Wenn gestresste Arbeitnehmer keine Zeit mehr haben, in einen Yoga-Kurs zu gehen, kommt der Yoga-Kurs ins Unternehmen. Heute arbeitet „Yoga in Unternehmen“ in einem bundesweiten Netzwerk von derzeit 60 Yoga-Trainern. Ziel ist es, ein auf das jeweilige Unternehmen zugeschnittenes ganzheitliches Programm zu erarbeiten und anzubieten.

Das können kleine Yoga-Übungen für die Mittagspause sein oder nur zum Auflockern am Schreibtischstuhl bis hin zur 90-minütigen Yoga-Stunde am Abend. Business-Yoga orientiert sich am Hatha-Yoga. Mehr Informationen gibt es bei Geschäftsführerin Dagmar Völpel telefonisch unter 069 66124761 oder auf der Homepage: www.yogainunternehmen.de

dem wir uns gezielt auspowern können, wie etwa Joggen, Boxen, Aerobic oder Tanzen, sehr wichtig, um Stress abzubauen. Aber solche Ventile müssen wir uns im 21. Jahrhundert bewusst suchen.

Stress gezielt vorbeugen

Am besten lassen wir Stress gar nicht erst zum Problem werden. Die DAK-Gesundheit hat für Betriebe Arbeitsplatzprogramme zur Stressprävention entwickelt, die gleichzeitig von Wissenschaftlern der Universität Karlsruhe begleitet worden sind. Im Jahr 2010 haben 13 teilnehmende Unternehmen – darunter die Verbrauchermärkte REWE und toom – mit knapp 300 Beschäftigten davon profitiert.

In einer Projektdurchführungsphase über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten erlangen Teilnehmer in einem Workshop Basiswissen zum Thema Stress und entwickeln Strategien zum Belastungsmanagement. Ergänzend dazu nimmt jeder Teilnehmer an zwei Einzelcoachings teil, in denen er mit dem Trainer die Gestal-

tung eines persönlichen Zieles und Handlungsplanes zur Veränderung und zum Ausgleich von Stresssituationen erarbeitet. Um eine langfristige

Verbesserung sicherzustellen, erfolgt nach dem Einzelcoaching die Reflektion des Erreichten sowie die Stabilisierung der Lernerfolge. Die Bestandsaufnahme zeigte: Lärm, Zeit- oder Qualitätsdruck belasten die Berufstätigen am meisten. Betroffene klagen über Verspannungen in Schulter und Nacken, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder auch Nervosität.

Am Ende des Anti-Stress-Programms hatten sich nicht nur die körperlichen und psychischen Beschwerden verbessert, als Hauptnutzen gaben die Berufstätigen an, dass sie nun arbeitsbedingte Ursachen von Stress besser erkennen und dadurch in belastenden Situationen entsprechend reagieren können.

Sport im Terminplan eintragen

Die Inhalte des DAK-Programms können Sie auch eigenhändig vorbereiten. An erster Stelle steht die Problemanalyse: Was stresst mich am Arbeitsplatz? Ist es der Vorgesetzte, der ständig nörgelt? Sind es die Kollegen, die unfreundlich sind? Oder ist es der volle Terminplan? Als hilfreich hat sich ein gezieltes Zeit- und Prioritätenmanagement herausgestellt: Morgens strukturieren Sie als Erstes Ihren Tag. Planen Sie für jede Aufgabe ausreichend Zeit ein und vergessen Sie die Pausen nicht. Ihre Sportverabredung gehört genauso in den Terminplan wie ein wichtiges Meeting. So verhindern Sie, dass Ihre persönlichen Hobbys zugunsten des Jobs ausfallen – schließlich ist

Terminplaner, Lockerungsübungen und kleine Pausen bringen Ruhe in den Tag.

nur ein fitter Körper auf Dauer leistungsfähig. Wer Problemfelder nicht genau benennen kann, dem könnte es helfen, Tagebuch zu führen. Schwarz

auf weiß fällt es einem oft wie Schuppen von den Augen: „Oh je, ich arbeite ja am Stück durch, selbst die Mittagspause verbringe ich am Schreibtisch!“ Optimal ist es, wenn Sie kleine Erholungsinseln im Berufsalltag einbauen: Das ständige Sitzen in den meisten Berufen führt zu Verspannungen, die sich zu Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder auch Tinnitus auswachsen können. Warum telefonieren Sie nicht mal zwischendurch im Stehen? Oder machen ein paar Lockerungsübungen für die verkraampften Schultern? Wichtig sind auch elektronische Pausen: Am Wochenende sollten Internet, Handy und Co. mehrere Stunden ausgeschaltet

bleiben – um endlich abschalten zu können.

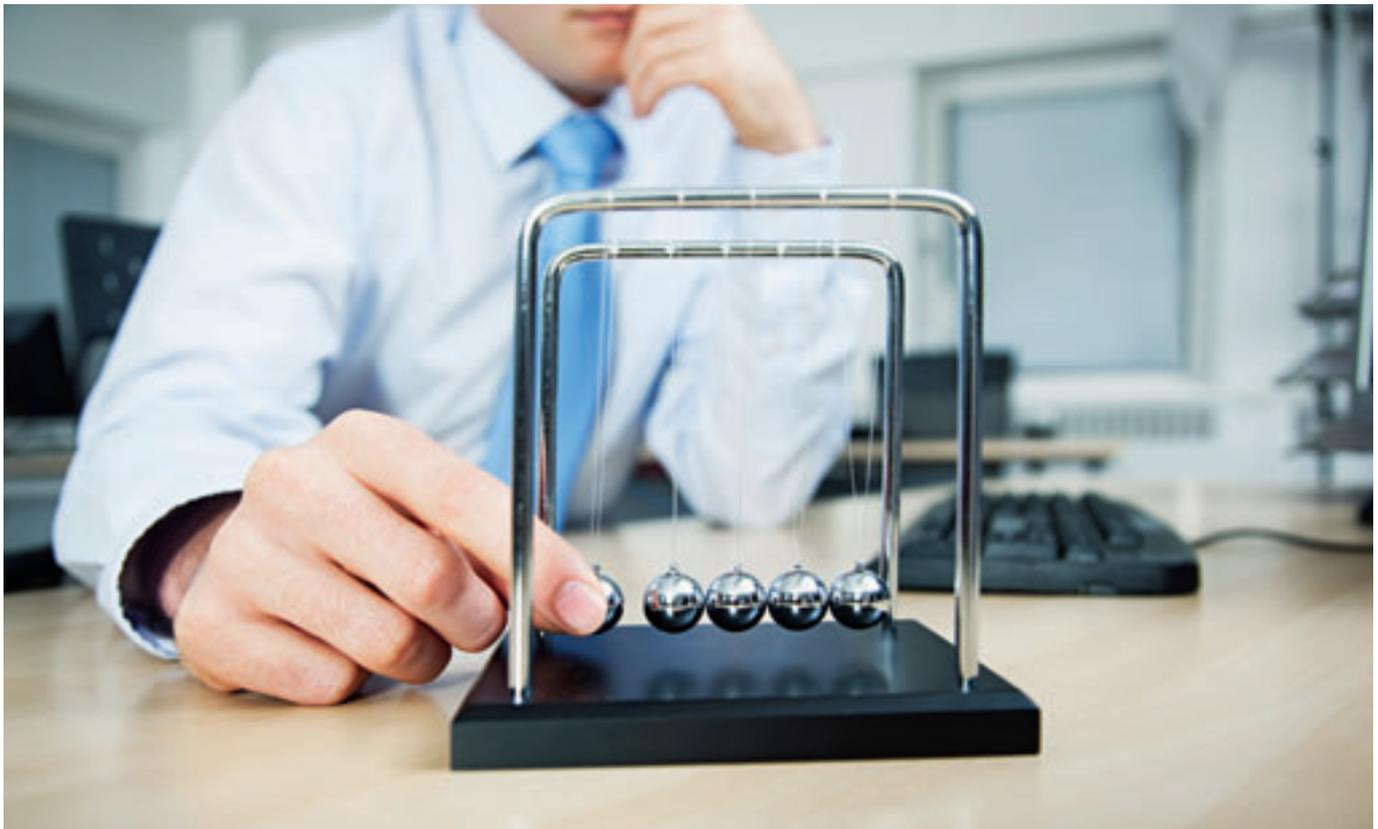
Verhaltensstrategien nützen viel beim Stress mit Kollegen oder Vorgesetzten. So notierten die Teilnehmer des DAK-Anti-Stress-Programms für die Zukunft folgende selbst formulierte Tipps: nicht immer alle Erwartungen erfüllen wollen. Man muss es nicht jedem Recht machen. Erst nachdenken, dann reagieren. Offene Aussprache suchen, die jeden mit einbezieht. Ängste in Luftballons packen und fliegen lassen.

Mit Hilfe klarer Strukturen – guter Zeitplan, guter Ausgleich, gutes Konfliktmanagement – leben Sie deutlich stressfreier. Und im Zweifel lassen Sie

sich einfach nicht nervös machen. Schließlich gibt es auch schönen Stress, den Eustress. Wenn wir verliebt sind, laufen im Körper die gleichen Prozesse ab wie beim Stress im Job. Und wer könnte gegen Schmetterlinge im Bauch etwas einzuwenden haben? *Cornelia Heim*

INFO

Mehr zum Thema Stress finden Sie in der **DAK-Broschüre „Leben im Gleichgewicht. Stress erfolgreich bewältigen“**. Jetzt herunterladen unter www.dak-firmenservice.de oder direkt bestellen in Ihrem DAK-Servicezentrum.



Bore-out: *Es ist schon wieder nichts zu tun? Keine Herausforderung in Sicht? Auch Unterforderung und Langeweile im Büro können auf Dauer krank und unglücklich machen.*



Gesunde Pause:

Ein Apfel ist der optimale Snack, denn er liefert viel Vitamin C und Ballaststoffe.

Rund um die Uhr

Schichtarbeit bringt die innere Uhr aus dem Takt und belastet den Körper. Werden Essen und Trinken an den Biorhythmus angepasst, kann man schädlichen Folgen vorbeugen.

Der Tiefpunkt kommt meistens mitten in der Nacht: Die Pizza vom Lieferservice oder die deftige Mahlzeit von zu Hause liegen schwer im Magen, man wird von bleierner Müdigkeit übermannt, reibt sich die Augen und kann sich nur noch schwer konzentrieren.

Wer arbeiten muss, wenn andere Menschen schlafen, kennt häufig solche Probleme. Ob Krankenschwester, Kraftfahrer oder Schichtarbeiter in der Fabrik: Knapp jeder zweite Arbeitnehmer in Deutschland ist mittlerweile zumindest gelegentlich in Wechselschicht, am Wochenende oder nachts tätig. Schichtarbeit strengt an und ist belastender für den Organismus als die gleiche Arbeit zwischen 8 bis 17 Uhr. Denn viele Körperfunktionen richten sich nach festen Tages- und Nachtrhythmen (siehe Seite 16). Brin-

gen wir die innere, biologische Uhr durch „unnatürliche“ Arbeits- und somit oft auch Schlafzeiten aus dem Takt, kann sich das auf die Gesundheit auswirken. So zeigen Studien, dass Schichtarbeiter häufiger an Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden leiden und ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Regelmäßig essen ist wichtig

Neben einem gesunden Schlaf und optimierten Schichtplänen kann auch Essen und Trinken nach der inneren Uhr schädlichen Folgen vorbeugen und die Leistungsfähigkeit steigern. Wichtig ist hierbei, zum richtigen Zeitpunkt das Richtige zu essen.

Das oberste Gebot lautet zunächst: Regelmäßigkeit. Denn so bleibt zumindest beim Essen ein gewohnter Rhythmus erhalten. Nehmen Sie die

Hauptmahlzeiten deshalb möglichst immer zur gleichen Zeit ein, also das Mittagessen zum Beispiel um 13 Uhr und das Abendessen gegen 19 oder 20 Uhr – egal in welcher Schicht Sie arbeiten. Auch für die Zwischenmahlzeiten sollten dann feste Zeiten eingehalten werden. Das bekommt dem Verdauungstrakt besser und beugt Appetitlosigkeit, Hungerattacken und Magen-Darm-Störungen vor.

Wer nachts arbeitet, sollte anstatt der sonst empfohlenen fünf Mahlzeiten am Tag zudem besser sechsmal etwas essen. Denn zu lange Abstände zwischen den Mahlzeiten treiben den Blutzuckerspiegel in den Keller, und das macht müde und schlapp.

Eine warme Mahlzeit belebt

Ob wir uns auf der Arbeit fit oder aber matt und unkonzentriert fühlen,

hängt jedoch auch davon ab, was wir essen. Dies spielt besonders bei Nachtschichten eine wichtige Rolle. Denn in der Zeit zwischen 22 Uhr und 6 Uhr arbeitet unser Magen-Darm-Trakt auf Sparflamme und produziert weniger Verdauungssäfte. Üppige und fettreiche Speisen wie Pizza oder gebratene Fleischportionen rauben dem Körper dann viel Kraft. Andererseits schaltet der Organismus nachts auch auf Erholung und senkt mit Blutdruck und Puls auch die Körpertemperatur – ein warmes Essen wirkt dann wiederum belebend. Als Nachtmahlzeit bietet sich deshalb etwa eine mitgebrachte Suppe an, aber auch leichte und fettarm zubereitete Speisen mit magerem Fisch oder Geflügelfleisch sowie Eiergerichte sind gut bekömmlich. Dazu eignen sich Kartoffeln, Nudeln oder Reis mit Gemüse. Wer nachts nur kalte Speisen mag, sollte dazu wenigstens eine heiße Brühe oder eine Tasse Tee trinken.



ESSENSFAHRPLAN BEI NACHTARBEIT

Häufige kleine Mahlzeiten belasten den Körper weniger, verbessern die Leistungsfähigkeit und beugen Müdigkeitsattacken vor.

Mahlzeit	Uhrzeit	% der Energiezufuhr	Beispiel: Frau (40)*
Mittagessen	12.00 – 13.00	25	600 kcal
Vesper	16.00 – 17.00	10	240 kcal
Abendessen	19.00 – 20.00	20	480 kcal
1. Nachtmahlzeit	0.00 – 1.00	25	600 kcal
2. Nachtmahlzeit	4.00 – 5.00	8	192 kcal
Frühstück**	7.00	12	288 kcal

* 40-jährige Krankenschwester, ungefährender Energiebedarf

** Nach der Heimkehr von der Schicht

insg. 2400 kcal

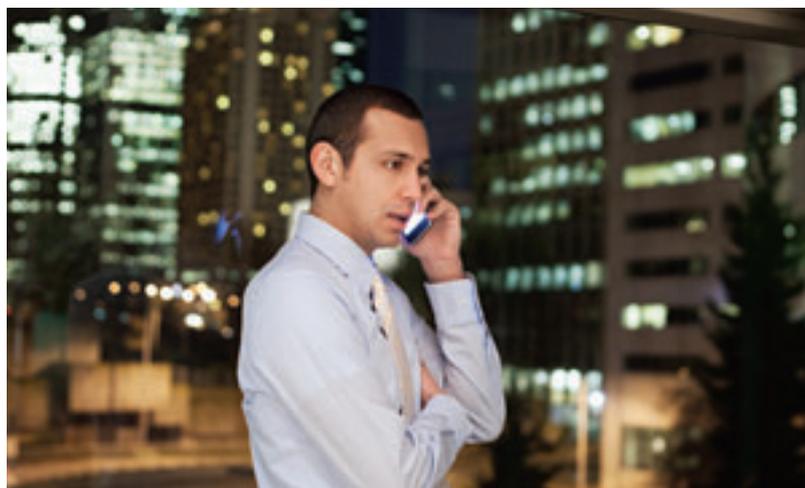


Süßigkeiten machen müde

Als zusätzliche Zwischenmahlzeit in den frühen Morgenstunden halten dann kohlenhydrat- und eiweißreiche Lebensmittel wie Müsli, ein Joghurt, frisches Obst oder ein Brot mit fettarmem Aufschnitt oder Kräuterquark mögliche Leistungstiefs in Grenzen. Vorsicht ist bei Süßigkeiten und

Kuchen geboten: Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur kurz hochschnellen – danach werden wir umso müder.

Bevor man dann nach Feierabend in die Kissen sinkt, ist noch ein kleines Frühstück gut, etwa eine Banane und ein Becher Getreidekaffee oder Roibuschtee mit Milch. Um abschalten zu können, lesen Sie etwas oder



An regelmäßige Essenspausen denken: Auch wenn es im Schichtdienst viel zu tun gibt, denken Sie unbedingt an regelmäßige Essenspausen. Dadurch bleibt der Körper beim Essen im Rhythmus, und Sie haben wichtige Erholungsphasen.
Nächtliche Schichtdienste: Wer nachts arbeitet, überwindet den toten Punkt besser mit einer leichten warmen Mahlzeit, wie etwa einer Suppe für unterwegs, weil die sinkende Körpertemperatur dadurch aufgefangen wird.



Leicht und bekömmlich (oben): Ein leichtes Fischgericht mit knackigem Gemüse ist die ideale Mahlzeit für die Nachtschicht, denn zwischen 22 Uhr und 6 Uhr arbeitet unser Magen auf Sparflamme.

Gehaltvolles Pausenbrot: Wer vor der Frühschicht noch nichts essen mag, sollte am Vormittag etwas mehr essen. Ideal: ein Vollkornbrot mit Käse und frischem Gemüse und dazu einen Apfel.

machen einen Spaziergang. Essen Sie nicht zu viel, das erschwert das Ein- und Durchschlafen.

Für die Frühschicht gilt: Wer morgens vor der Arbeit nicht frühstückt, sollte am Vormittag ein etwas reichhaltigeres Pausenbrot essen, etwa ein ballaststoffreiches Schwarzbrot mit Frischkäse und Paprikastreifen oder ein Brötchen mit Quark und Marmelade, und am Mittag dann wie gewohnt eine warme Hauptmahlzeit. In der Spätschicht empfiehlt sich nachmittags eine leichte Zwischenmahlzeit wie ein Joghurt mit frischen Beeren,

wert. Als Abendbrot eignen sich belegte Brote mit fettarmem Aufschnitt, Gemüserohkost wie Möhren und Gurken mit Dip sowie frisches Obst oder ein Kompott.

Mineralwasser macht munter

Achten Sie während der Schichtarbeit darauf, ausreichend zu trinken. Das fördert die Verdauung, hält den Kreislauf in Schwung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Gut sind kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, Saftschorle oder ungesüßter Früchtetee. Bei Kaffee und schwarzem Tee

die letzte Tasse aber spätestens vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen getrunken werden.

Olaf Heise

Das Feierabendbier nach der Nachtschicht stört den Schlaf.

ein Vollkornbrot mit Quark oder ein Stück Obstkuchen. Am Abend ist dann ein knackiger Salat oder eine warme Gemüsesuppe empfehlens-

sollten Sie zurückhaltend sein. Zwei bis drei Tassen sind als Muntermacher in Ordnung. Weil das Koffein etwa acht Stunden im Körper wirkt, sollte



DIE INNERE UHR

Die meisten Körperfunktionen des Menschen richten sich nach einem festen Tages- und Nachtrhythmus. So sinken etwa abends Blutdruck und Körpertemperatur, um den Organismus auf den Schlaf vorzubereiten. Diese biologischen Vorgänge sind kaum zu beeinflussen. Sie werden in den Nervenkerne des Gehirns gesteuert, die wiederum über Nervenbahnen mit dem Auge verbunden sind. Als Zeitgeber für unsere „innere Uhr“ wirkt somit insbesondere das Tageslicht. Aber auch Faktoren wie die Arbeitszeit und regelmäßige Mahlzeiten spielen eine Rolle.

DAK Gesundheit

Unternehmen Leben

Gute Aussichten bei jedem Wetter!

Machen Sie zufällig gerade eine kleine Pause? Dann überlegen Sie doch einmal kurz, wem Sie von den Top-Leistungen der DAK-Gesundheit berichten können. Dieser Tipp lohnt sich für Sie: Denn Sie erhalten für einen neu geworbenen Kunden einen Einkaufsgutschein für Deerberg im Wert von 20,- Euro! Bei Deerberg finden Sie eine tolle Kollektion mit vielen bekannten Marken. Ob Schuhe oder Oberbekleidung – alle Artikel sind aus natürlichen Materialien und in bester Qualität hergestellt. Darauf gibt Deerberg eine lebenslange Garantie!

Die beste Empfehlung: Qualität und Verlässlichkeit!

Ende des Aktionszeitraums: 31.12.2012.

Ihre Herbstprämie



Der Gutschein wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert



Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon. Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2012 an die DAK-Gesundheit** (siehe Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de.

Ja, ich habe einen DAK-Gesundheit-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Gutschein von Deerberg im Wert von 20,- Euro.

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.*

VORNAME/NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

* Ich willige ein, dass meine freiwilligen Angaben für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung über aktuelle bzw. besondere Leistungen und Serviceangebote durch die DAK-Gesundheit gespeichert und genutzt werden dürfen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Ich bin damit einverstanden, dass die DAK-Gesundheit mich per ...

Telefon elektronischer Post (E-Mail, SMS)

über Leistungen, Produkte und Serviceangebote informiert bzw. berät. Meine Einwilligungen kann ich jederzeit – ganz oder in Teilbereichen – bei der DAK-Gesundheit widerrufen.

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Hinweis: bei unter 15-Jährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten.

P-H-4/12

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.12.2012 an: DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg



www.dak-kundenwerben.de

Think!
Gesunde Schuhe • Bewusst • Schön.

Hochwertige Naturschuhe mit elegantem Design und fröhlichen Farben. Oft aus Kork, Naturkautschuk und Leder.

EL NATURA LISTA
caminar por la vida

Bequemlichkeit und höchster Tragekomfort durch strapazierfähiges, weiches Leder. Sohlen aus ergonomischem Naturkautschuk.



Der Spaß zählt:
Bürokauffrau Claudia
Schitnik lief als
293. Frau ins Ziel ein

So läuft's gut

Sport stärkt den Teamgeist und fördert die Gesundheit der Mitarbeiter. praxis+recht war beim Firmenlauf B2RUN in Hamburg dabei.

Die Atmosphäre gleicht einem fröhlichen Volksfest: Überall fallen sich Menschen zur Begrüßung in die Arme, unter Zelten stehen Tische und Bierbänke aufgereiht, und aus den Stadionlautsprechern der riesigen Hamburger Imtech-Arena wummert laute Tanzmusik. Die meisten tragen allerdings Laufschuhe und Sportzeug. Denn gefeiert wird hier erst später. Zuvor geht es zum Joggen auf rund sechs Kilometern quer durch den Volkspark.

3750 Mitarbeiter aus rund 230 verschiedenen Unternehmen treten hier heute unter sonnigem Abendhimmel zum B2RUN an. Der Firmenlauf-Event wird mittlerweile in acht deutschen Großstädten ausgetragen und ist in Kooperation mit der DAK-Gesundheit ein voller Erfolg: Vom Großkonzern bis hin zum Ein-Mann-Betrieb, vom Azubi bis zum Oberarzt oder Vorstand – alle sind dabei. „Wir haben bei uns ein internes Gesundheitsprogramm, da hat die Personalabteilung die Teil-

nahme angeregt“, sagt Janina Wunsch. Die 31-Jährige arbeitet als Assistentin der Geschäftsführung bei den Asklepios-Kliniken und betreut als Teamchefin 145 Kollegen, die sich aus sieben Kliniken für den Lauf angemeldet haben. Zum Beispiel Omar Wali, Krankenpfleger in einer Hamburger Notaufnahme. „Ich finde das total klasse, dass mal alle zusammenkommen, viele sieht man ja sonst gar nicht.“ Zudem bekomme man durch den Sport eine ganz andere Bindung zu den Kollegen. Den Teamgeist stärken und dabei gleichzeitig die Motivation und Gesundheit der Mitarbeiter fördern, das ist auch das Motto von B2RUN.

Doch auch für kleine Betriebe ist die kollektive Laufparty ein tolles Erlebnis. Am Massage-Pavillon der DAK-Gesundheit steht Bürokauffrau Claudia Schitnik und macht ihre Beine für den Lauf warm. Die 43-Jährige arbeitet bei der Firma Superpellets und hat gleich ihre ganze Familie für den Start mit angemeldet. „Wir haben



Schön locker bleiben:
Am Stand der DAK-Gesundheit gab es eine Gratis-Massage.

letztes Jahr schon über eine Betriebs-sportgruppe eines Bekannten mitgemacht. Das hat uns so gefallen, dass die Kinder unbedingt wieder dabei sein wollten.“ Um ehrgeizige Bestzeiten geht es ihnen dabei nicht. „Für uns steht der Spaß im Vordergrund. Das ist schon eine schöne Atmosphäre, wenn man mal mit so vielen Leuten und vor den ganzen Zuschauern in ein großes Stadion einlaufen kann.“

Nach dem Startschuss ist das Gedränge vor dem Stadion entsprechend groß. Teams mit über 300 Läufern machen sich in bunten Firmen-T-Shirts unter lauten Trommelschlägen auf die Strecke. Manche ehrgeizig mit Pulsuhr, andere entspannt mit Nordic-Walking-Stöcken. Die Ersten erreichen nach knapp 20 Minuten die Ziellinie in der Imtech-Arena. Die meisten geben auf den letzten Metern nochmal ordentlich Hackengas. Darunter auch eine Kollegin der Asklepios-Kliniken: Assistenzärztin Katrin Grieger läuft mit 23:22 Minuten die schnellste Zeit unter den Frauen. Die Kollegen jubeln, die Party kann beginnen. *Olaf Heise*

Applaus: Asklepios-Mitarbeiterin Janina Wunsch freut sich über den Sieg ihrer Kollegin.



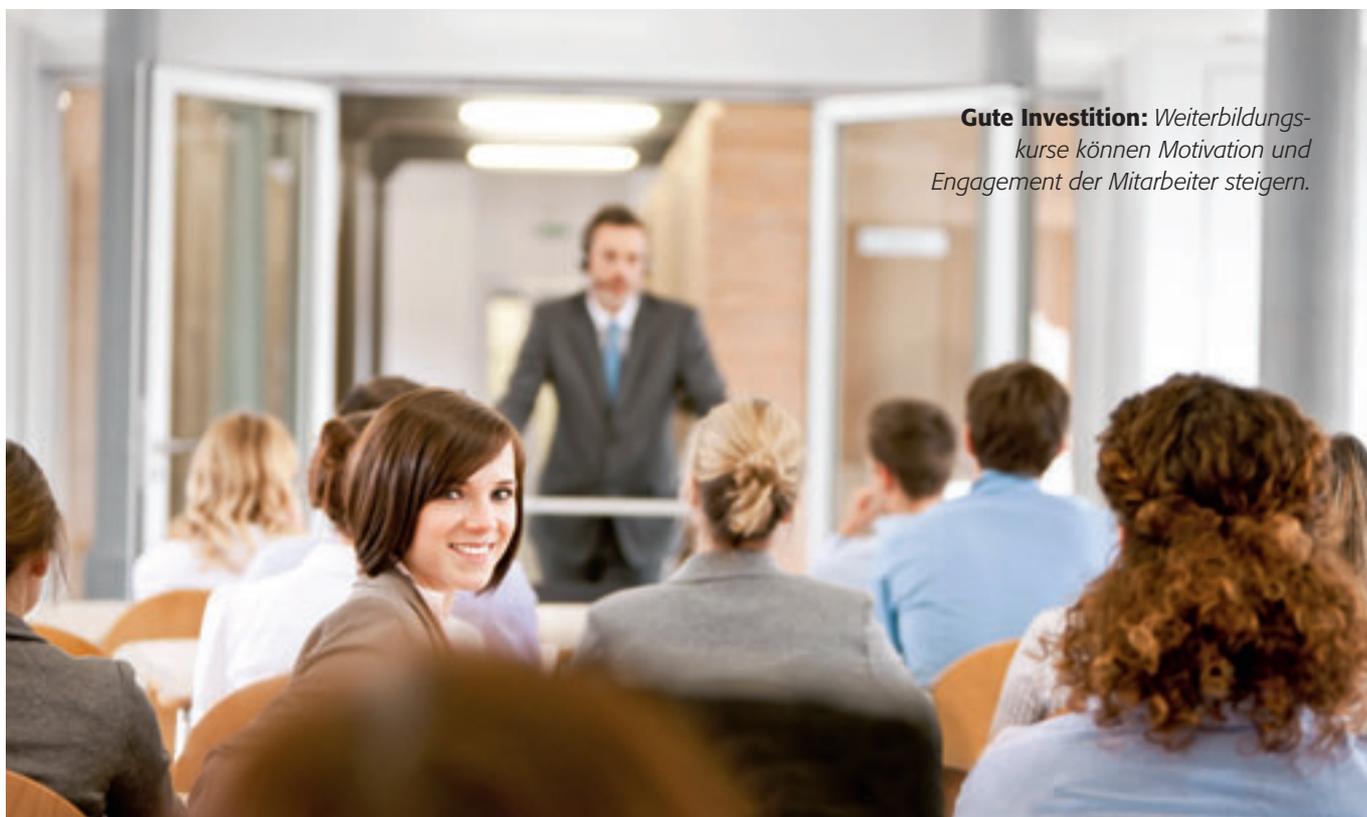
INFOS

Mehr Informationen über den B2RUN-Lauf in Kooperation mit der DAK-Gesundheit unter:

www.dak.b2run.de

Wie Wissen wächst

Alle Beteiligten sind dafür verantwortlich, dass ein Seminar erfolgreich verläuft – Trainer, Arbeitgeber und Teilnehmer. Auf was Sie unbedingt achten sollten.



Gute Investition: Weiterbildungskurse können Motivation und Engagement der Mitarbeiter steigern.

Wer heute als Unternehmer oder Angestellter langfristig erfolgreich sein will, weiß, dass er ohne kontinuierliche Weiterbildung nicht auskommt. Die technische Entwicklung und komplexere Aufgabenfelder verlangen eine ständige Anpassung an den Status quo.

Laut einer aktuellen Forsa-Studie plante jedes dritte Unternehmen 2011, seinen Etat für Weiterbildung auszubauen. Und 71 Prozent der Angestellten halten Weiterbildung für einen Garant des beruflichen Erfolgs, wie

eine Studie im Auftrag der Deutschen Universität für Weiterbildung ergab.

Besonders beliebt sind Seminare. In einem Raum zu sitzen und einem Vortrag zuzuhören, der erklärt, wie man etwas besser machen kann, finden viele Arbeitnehmer interessant. Nach der Veranstaltung schwirren einem oft viele Gedanken durch den Kopf. Viele Aspekte und Tipps hat man mitgeschrieben. Doch bald schon ist wieder vieles beim Alten. An die rot angestrichenen Tipps, hinter die man ein Ausrufezeichen gemacht hat,

denkt man kaum noch. Man folgt wieder der Routine. Dabei reichen schon ein paar einfache Tricks, um Seminarinhalte besser und nachhaltiger zu nutzen. Wichtig ist schon die Vorbereitung. Machen Sie sich vorab konkret Gedanken darüber, was Sie von dem Seminar mitnehmen wollen. Was genau möchten Sie klären? Was sollte unbedingt Bestandteil des Trainings sein? Meist werden diese Fragen vom Seminarleiter in der Vorrunde gesammelt und im Verlauf der Veranstaltung abgearbeitet. Scheuen

Sie sich nicht, Praxistauglichkeit einzufordern, Sie müssen im Arbeitsalltag schließlich mit dem vermittelten Wissen umgehen. Setzen Sie sich mit dem erworbenen Wissen aber nicht unter Druck, nicht alles lässt sich sofort umsetzen. Jeder hat zudem seine eigene Persönlichkeit, und nicht alle Tipps passen daher eins zu eins zu einem. Zu hohe Erwartungen produzieren nur Unzufriedenheit und den Misserfolg eines Seminars. Wenn Sie also Vorschläge bekommen, die Sie so nicht umsetzen können, fragen Sie nach. „Holen Sie sich Anregungen vom Trainer wie auch von anderen Teilnehmern“, rät der Motivationsexperte Oliver Schumacher. Erwarten Sie nicht, dass Ihnen alles „vorgekaut“ serviert wird – eigenverantwortliche Nachbearbeitung gehört zu jedem erfolgreichen Seminar dazu. „Überfordern Sie sich nicht“, rät der Experte. Es ist besser, an einzelnen kleinen Punkten konsequent zu arbeiten als plötzlich alles anders machen zu wollen. Das führt nur zur Frustration. Wichtig ist auch, das Erlernete wörtlich zu wiederholen. Besprechen Sie die Seminarpunkte daher mit Kollegen. Dadurch beschäftigen Sie sich ausführlich mit den Seminarinhalten und diese prägen sich besser ins Gedächtnis ein.

Aber auch der Arbeitgeber kann zum Erfolg eines Seminars wesentlich beitragen. Oberstes Gebot für Firmen: Zwingen Sie niemanden zur Weiterbildung. Wer nicht freiwillig ein Training besucht, dessen Motivation für die Inhalte ist gleich null. Berücksichtigen Sie also individuelle Wünsche, steht einer erfolgreichen Maßnahme dann nichts entgegen. Gehört die Weiterentwicklung zur Unternehmenskultur, sollten Sie bereits bei der Personalauswahl die Bereitschaft eines potenziellen Mitarbeiters hierzu thematisieren. So

lassen sich im Vorfeld Enttäuschungen auf beiden Seiten vermeiden.

Transparenz ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Warum genau soll ein Mitarbeiter diesen Kurs besuchen? Welche Impulse versprechen Sie sich? Worauf zielt die Maßnahme innerbetrieblich ab? Klären Sie diese Ziele und vermitteln Sie Ihre Erwartungshaltung. So kann Ihr Mitarbeiter sich während der Fortbildung darauf fokussieren. Aber: Bleiben Sie realistisch in Ihren Erwartungen. Ein Seminar kann viel bewirken, aber nicht alles ändern. Integriert Ihr Mitarbeiter einige Dinge in den Arbeitsalltag, ist dies ein voller Erfolg.

Wo und wie findet man aber den geeigneten Kurs? Einen seriösen Anbieter? Orientierung bieten etwa die Leitfäden der Stiftung Warentest (u. a. „Weiterbildung finanzieren“).

Ein wichtiger Aspekt jeder Weiterbildung ist aber auch, mit mehr Spaß und Motivation wieder an die Arbeit zu gehen. Schon dafür hat sich ein Seminar bezahlt gemacht.

Sigrid Rahlfes

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE WEITERBILDUNG

- Dokumentieren Sie die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeiter und vergleichen Sie diese mit Ihren Anforderungen. So lassen sich Lücken erkennen.
- Setzen Sie nicht nur auf klassische Präsenz-Seminare, sondern informieren Sie sich auch über E-Learning-Angebote bzw. Social-Media-Tools etc. Angebote finden Sie etwa unter www.iwwb.de.
- Weitere Informationen unter www.dak.de/weiterbildung

praxis+recht 04/2012

Das Magazin für Unternehmen und Selbstständige der DAK-Gesundheit

Herausgeber

DAK-Gesundheit – Gesetzliche Krankenversicherung, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich

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

Redaktion

Sabine Langner
Postfach 101444, 20009 Hamburg
Telefon 040-23961466,
Fax 040-23963466
E-Mail: sabine.langner@dak.de

Chef vom Dienst

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

Redaktionelle Mitarbeit

Olaf Heise, Katrin Lahn, Frank Meiners,
Nikola Radau, Sigrid Rahlfes, Renate Schäfer,
Britta Seeg, Silke Willms

Produktion und Gestaltung

G + J Corporate Editors GmbH, Hamburg
Yvonne Küster (verantwortliche Redakteurin)
E-Mail: kuester.yvonne_fr@guj.de
Nadine Jäpel, Jennifer Rößner (Grafik)
Miriam Breig (Bildredaktion)
Dr. Lars Dammann (Schlussredaktion)

Litho

Otterbach Medien, Hamburg

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Anzeigen

Gesamtanzeigenleiter (Vi.S.d.P.): Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel. 040-37035300, Anzeigenleiter und Anzeigenverkauf: Jan-Eric Korte, Tel. 040-37035310. Anzeigendisposition: Anja Babendererde, Tel. 040-37035311. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2011. Alle Anzeigen G+J Media Sales, außer Seiten U2, 17, 25, U4.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 16.8.2012. Diese Zeitschrift informiert zu Themen aus Sozialversicherung und Gesundheitsförderung. Sie erscheint vierteljährlich und wird kostenlos verschickt. Keine Verantwortung für unverlangte Einsendungen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit schriftlicher Zustimmung durch die Redaktion.

Die lieben Kollegen

Ob Quasselstrippe, Pedant oder Choleriker: Welche Kollegen-Typen im Büro zu finden sind und wie man mit ihnen am besten auskommt.

1. DER CHOLERIKER

DAS TUT ER:

Rumbrüllen, bis die Leichtbauwände wackeln und mindestens die Praktikantin zittert. Choleriker finden sich oft in der Chefetage und gleichen einer Anzug tragenden Zeitbombe: Man weiß nie, wann sie das nächste Mal explodieren – oder warum. Es ist diese Unberechenbarkeit, die Mitarbeiter zu Nervenwracks macht. Nach der Schreiattecke ist der Choleriker-Chef bisweilen wieder ganz freundlich – oder gibt den „lieben Kollegen“ nachmittags sogar hitzefrei.

DAS SAGT ER:

„Müller! Sie haben das persönlich verbockt!“

SO KOMMT MAN MIT IHM AUS:

Während einer Schreiattecke nicht argumentieren, sondern völlige Ruhe bewahren. Machen Sie sich klar: Das Problem hat der Choleriker – und nicht Sie.



2. DIE BÜRO-MUTTI

DAS TUT SIE:

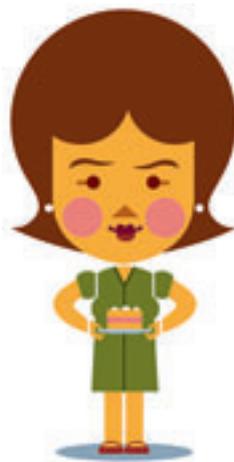
Geburtstage per Excel-Tabelle verwalten. Und wenn Kollegen Abschied feiern, besorgt sie nicht nur Geschenke – sondern rennt auch noch klaglos allen hinterher, die ihren Zwei-Euro-fünfzig-Anteil nicht bezahlt haben. Sie mag es nun mal harmonisch. Also lauscht sie dem Liebeskummer des Trainees, teilt kannenweise Ayurveda-Wohlfühl-Tee aus und besorgt Kopfschmerz-Geplagten schnell mal eine Aspirin. Natürlich lässt sie sich auch die blödesten Arbeiten aufdrücken, wenn jemand nett fragt. Einer muss die ja machen, oder?

DAS SAGT SIE:

„Leute, ich hab Gughupf dabei!“

SO KOMMT MAN MIT IHR AUS:

Indem man schnell schaltet, wenn sie ausnahmsweise still und unglücklich hinter ihrem Schreibtisch kauert. Dann hat nämlich die Büro-Mutti Geburtstag – und niemand hat daran gedacht.



3. DER KARRIERIST

DAS TUT ER:

E-Mails verschickt er gern gegen 22.17 Uhr – und findet es verdammt unprofessionell, wenn er dann auf Antwort warten muss. Tagsüber hastet der Karrierist von Meeting zu Meeting, bevor er noch eben zum Kunden nach Shanghai rüberjettet. Er will richtig hoch hinaus, nur darum dreht sich alles. Mittagspause oder Feierabend? Forget it! Statt Urlaub macht der Karrierist Fortbildung. Kollegen unterteilt er in Konkurrenten, die er übertrumpfen muss – oder in Versager.

DAS SAGT ER:

„Am besten modellieren wir mit BPML die Geschäftsprozesse. So, und jetzt muss ich los zum Flieger.“

SO KOMMT MAN MIT IHM AUS:

Meiden Sie ihn, wann immer möglich. Entweder versucht der Karrierist, Ihnen ein Bein zu stellen; oder er macht Sie lächerlich. Beides ist nicht sehr angenehm.



4. DIE QUASSELSTRIPPE

DAS TUT SIE:

Labern. Faseln. Quatschen. Und zwar nicht nur ohne Punkt und Komma, sondern leider auch ohne Erkenntnisgewinn. Die Quasselstrippe beginnt, wenn sie morgens mit „Hallöchen!“ in den Aufzug steigt – doch am nervigsten ist sie in Meetings. Die ziehen sich wie Kaugummi in die Länge, weil die Quasselstrippe gewichtig wiederholt, was andere schon längst gesagt haben. Männliche Quasselstrippen sind oft im IT-Bereich zu finden: Anstatt einfach nur die neue Outlook-Version auf den Computer zu spielen, palavern sie über Prozessor-Overclocking und warum sie überzeugte Linuxianer sind.

DAS SAGT SIE:

„Mensch, sag ich da zur Ann-Kathrin, ich muss dir was erzählen!“

SO KOMMT MAN MIT IHR AUS:

Telefongespräch simulieren, wenn sie mit ihrer Kaffeetasse herumschleicht und unbedingt neuesten Tratsch verbreiten will.



5. DER BLENDER

DAS TUT ER:

Den Laden alleine schmeißen – zumindest hört sich das in seinen Erzählungen so an. Der Blender ist in sich selbst so verliebt wie ein Teenager in Justin Bieber. Er sehnt sich danach, bewundert und gelobt zu werden, und als Meister der Selbstvermarktung gelingt ihm das leider auch recht gut. Bei Besprechungen lümmelt er sich betont lässig auf seinem Stuhl, macht fremde Vorschläge runter mit Sätzen wie „Das ist so was von Old Economy!“ und lässt sich schamlos für die Idee einer Kollegin auf die Schulter klopfen.

DAS SAGT ER:

„Die Beförderung zum Associate Vice Consulting Director hab ich längst in der Tasche.“

SO KOMMT MAN MIT IHM AUS:

Durch Sachlichkeit. Am besten, man reagiert gar nicht auf die Prahlereien und straft sie mit Nichtbeachtung.



6. DER PEDANT

DAS TUT ER:

Alle Eventualitäten prüfen – und zwar ganz, ganz genau. Nichts bereitet dem Pedanten mehr Vergnügen, als seine übertriebene Kontrollsucht zu zelebrieren, selbst wenn sie das Projekt vorübergehend lahmlegt. Tief in seiner Kleinkrämer-Seele meint der Pedant es eigentlich gut und will der Sache dienen – aber bitte, indem alles punktgenau so gemacht wird wie immer! Weicht jemand vom System des Pedanten ab, terrorisiert er die Belegschaft mit warnenden Memos.

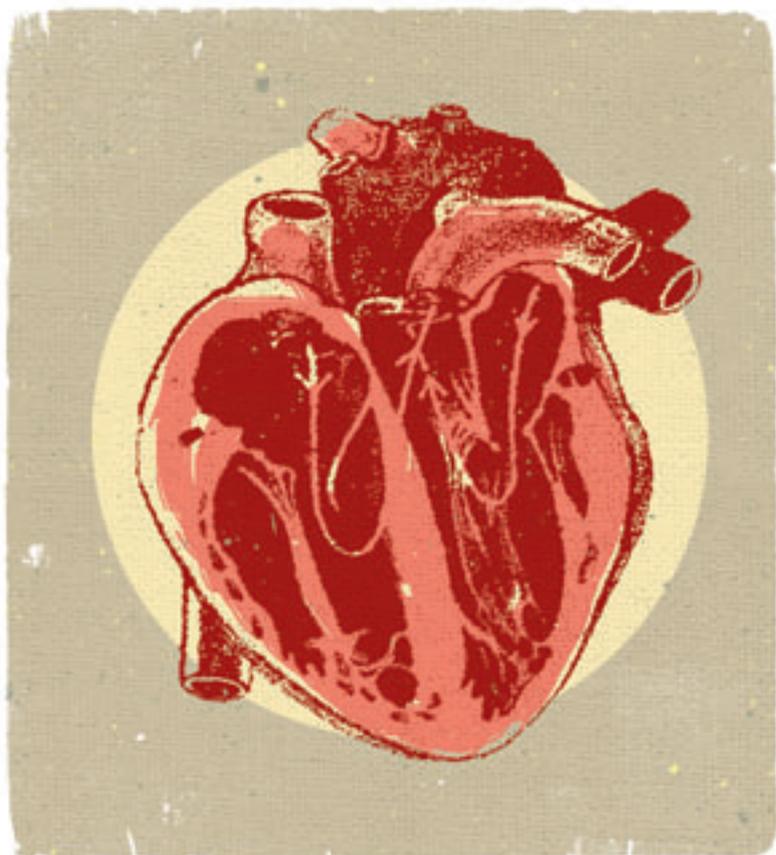
DAS SAGT ER:

„Die achte Stelle nach dem Komma ist falsch gerundet!“

SO KOMMT MAN MIT IHM AUS:

Niemals einen Stift von seinem stets pingelig aufgeräumten Schreibtisch ausleihen. Der Pedant hat sie alle durchgezählt und nummeriert.





Eine Entscheidung für das Leben

Die Organspende-Reform ist beschlossen: Lebendspender sind im Transplantationsgesetz künftig besser abgesichert. Seit August haben sie zudem ein Recht auf eine sechswöchige Entgeltfortzahlung.

Nach jahrelangen Debatten um dringend benötigte Spenderorgane hat der Bundestag am 25. Mai 2012 eine umfassende Reform der Organspende in Deutschland beschlossen. Danach werden künftig alle Krankenversicherten ab 16 Jahren regelmäßig von ihrer Krankenkasse befragt, ob sie zur Organspende nach ihrem Tod bereit sind. Zu einer Ent-

scheidung verpflichtet werden die Bürger allerdings nicht. Künftig werden die gesetzlichen und privaten Krankenkassen verpflichtet, ihre Versicherten regelmäßig über die Möglichkeiten der Organ- und Gewebespende aufzuklären. Zusätzlich sollen sie ihre Versicherten auch direkt per Brief um ihre Entscheidung zur Organspende bitten. Auch die Länder und

die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sollen über die Organ- und Gewebespende informieren. Denkbar ist zum Beispiel eine Information bei der Ausgabe von Reisepass und Führerschein.

Organspendeausweis bleibt vorerst das entscheidende Dokument

Eine freiwillige Entscheidung zur Spende bleibt auch weiterhin Bestandteil des neuen Transplantationsgesetzes. Mit seiner Erklärung kann jeder die Bereitschaft bejahen, verneinen oder das Anschreiben einfach wegwerfen. Auch die Bereitschaft, nur bestimmte Organe zu spenden, soll man erklären können. Bestimmte Organe können ausdrücklich ausgeschlossen werden. Die Erklärung soll wie bisher auf einem Organspendeausweis aus Papier dokumentiert werden. Die Entscheidung soll außerdem auf der elektronischen Gesundheitskarte gespeichert werden können. Allerdings fehlen dafür noch die technischen Voraussetzungen.

Verbesserung für Spender von Organen

Zudem wird im Transplantationsgesetz die Absicherung von Lebendspendern verbessert. Organspender haben – wie bisher auch – Anspruch auf Rehabilitationsleistungen. Neu ist, dass für diese Leistungen keine Zuzahlungen mehr zu zahlen sind. Erforderliche Fahrkosten werden von der Krankenkasse des Organempfängers übernommen. Im Entgeltfortzahlungsgesetz wurde neu geregelt, dass bei einer Arbeitsunfähigkeit infolge einer Organ- oder Gewebespende für den Organspender ein bis zu sechswöchiger Anspruch auf Entgeltfortzahlung unmittelbar gegenüber seinem Arbeitgeber besteht. Bisher mussten die betroffenen

Arbeitnehmer andere Lösungen finden, etwa Urlaub nehmen. Das fortgezahlte Arbeitsentgelt einschließlich der darauf entfallenden Beiträge zur Sozialversicherung (Arbeitgeber- und Arbeitnehmeranteile zur Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung) sowie zur betrieblichen Altersversorgung werden den Unternehmen auf Antrag erstattet. Zuständig für die Erstattung wird die Krankenkasse sein, die die Kosten für die Krankenbehandlung des Organempfängers trägt. Bei Komplikationen, die als Spätfolge einer Organspende auftreten, sichert die gesetzliche Unfallversicherung die Organspender ab.

Bei längerem Ausfall wird Krankengeld gezahlt

Dauert der Arbeitsausfall wegen einer Organspende länger als sechs Wochen an, haben die Spender künftig einen Krankengeldanspruch. Das gilt auch für Selbstständige. Gezahlt wird das Krankengeld von der Krankenkasse des Organempfängers. Die auf das Krankengeld entfallenden Beiträge trägt die Kasse des Organempfängers als Leistungsträger allein. Gleichzeitig ist der Arbeitnehmer verpflichtet, seinen Arbeitgeber unverzüglich über alle Fakten zu informieren, damit der Erstattungsanspruch durchgesetzt werden kann.

Sabine Langner



DAK Zusatz Schutz. Private Extras.

Die DAK-Gesundheit bietet umfangreiche Leistungen für die Versicherten. Dennoch sind aufgrund gesetzlicher Bestimmungen Zuzahlungen, z. B. für Zahnersatz, Brillen, Medikamente oder Massagen, aufzubringen.

Gesundheit ist im Vergleich zu früher teurer geworden. Will man diese Ausgaben nicht selbst tragen, ist eine **zusätzliche Absicherung erforderlich**.

Bis zu 33% sparen!

Kunden der DAK-Gesundheit können sich mit dem **DAK Zusatz Schutz** der HanseMerkur optimal absichern – und das zu einem äußerst attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis!

DAK Zusatz Schutz – Qualität, die überzeugt:

Stiftung Warentest Finanztest 	TESTSIEGER SEHR GUT (1,1) DAKplus Zahn (EZ) + Zahn TOP (EZT) Günstigstes Angebot Ausgabe 05/2012	Stiftung Warentest Finanztest 	GUT (2,0) DAKplus Reise Ausgabe 06/2012
--	---	--	--

DAK Zusatz Schutz heißt private Extras für eine gesunde Zukunft – **exklusiv günstig**.

+++ 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.

139_pH IV/12

Mehrheit für Spende

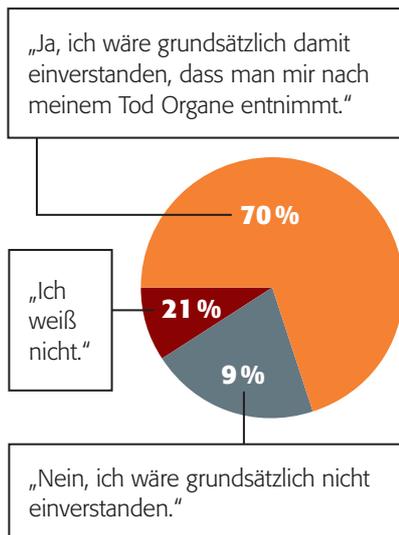
Viele Menschen in Deutschland sind offen für das Thema Organspende. Das hat eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit ergeben. Allerdings haben sich erst 45 Prozent der Befragten intensiver mit dem Thema beschäftigt. Die geplante Neuregelung befürworten 76 Prozent.

Viele Menschen haben für sich noch keine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen. Doch nur, wer sich selbst entscheidet und seinen Entschluss bekundet, erspart unter Umständen seinen Angehörigen eine große Belastung. Denn liegt weder eine schriftliche noch mündliche Entscheidung zur Organ- und Gewebespende vor, müssen die nächsten Angehörigen eine Entscheidung treffen. Die DAK-Gesundheit hält kostenlose Organspendeausweise in jedem DAK-Servicezentrum für Sie bereit.

INFO:

Fragen zur Organspende werden von Mo–Fr von 9–18 Uhr unter der Gratis-Rufnummer 0800–9040400 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet. Mit der Kampagne „Organspende fürs Leben“ möchte die BZgA umfangreich zur Organ- und Gewebespende informieren und zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema motivieren. Nutzen Sie die Gelegenheit, um einen Informationstag in Ihrem Unternehmen durchzuführen.

Mehr unter www.organspende-info.de



Richtig versichert?

Ein Praktikum gibt jungen Menschen Einblicke in den Berufsalltag, und für Arbeitgeber sind Praktikanten eine Möglichkeit, Nachwuchskräfte kennen zu lernen. Doch was kostet mich ein Praktikant? Acht wichtige Fragen und Antworten.

Früh übt sich: Durch ein Praktikum bekommt man einen guten Einblick in die Arbeitswelt.

1 Einige Studien- oder Prüfungsordnungen sehen vor, dass ein Praktikum ganz oder teilweise vor Studienbeginn zu absolvieren ist. Ist dieses Praktikum sozialversicherungsspflichtig?

In diesem besonderen Fall handelt es sich um einen „Vorpraktikanten“, einen Studenten, der in der Regel noch nicht immatrikuliert ist oder aber bei bereits erfolgter Immatrikulation das Studium noch nicht aufgenommen hat. In der Kranken- und Pflegeversicherung ist zu unterscheiden, ob der Praktikant für die berufspraktische Tätigkeit Arbeitsentgelt erhält. Bekommt der Praktikant ein Arbeitsentgelt für seine Leistungen, unterliegt er während der Dauer des Praktikums in beiden Zweigen der Versicherungspflicht als „zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigte“.

Erhält der Praktikant kein Arbeitsentgelt, unterliegt er nicht der Versicherungspflicht als Arbeitnehmer, sondern wird als Praktikant kranken- und pflegeversicherungspflichtig. Allerdings wird diese Versicherungspflicht nicht wirksam, wenn der Praktikant nach anderen Rechtsvorschriften kranken- und pflegeversicherungspflichtig oder als Familienversicherter abgesichert ist.

In der Renten- und Arbeitslosenversicherung unterliegen Vorpraktikanten, unabhängig davon, ob das Praktikum mit oder ohne Bezug von Arbeitsentgelt abgeleistet wird, immer

der Versicherungspflicht als „zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigte“. In den Fällen, in denen der Vorpraktikant kein Arbeitsentgelt erhält, sind die Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung nach einem fiktiven Arbeitsentgelt in Höhe von einem Prozent der monatlichen Bezugsgröße zu entrichten.

2 Welche Auswirkungen hat ein Zwischenpraktikum auf die Versicherung?

Üben Praktikanten das in der Studien- oder Prüfungsordnung vorgeschriebene Praktikum während des Studiums – also nach erfolgter Immatrikulation – aus, so sind sie versicherungsrechtlich weiterhin als Student anzusehen, da sie das Studium bereits vor dem Praktikum ausgeübt haben und es nach Abschluss des Praktikums fortführen. Bei einem Zwischenpraktikum spielt die Dauer des Praktikums, die wöchentliche Arbeitszeit und die Höhe des gegebenenfalls während des Praktikums gezahlten Arbeitsentgelts keine Rolle: Es besteht Versicherungsfreiheit in allen Zweigen der Sozialversicherung.

3

Bei einigen Studiengängen müssen vor Aufnahme des Praktikums Prüfungen abgeschlossen sein. Erst danach kann das Praktikum beginnen. Wie beurteile ich so ein Nachpraktikum?

Die versicherungsrechtliche Beurteilung ist identisch mit den Regelungen für Vorpraktikanten. Nachpraktikanten unterliegen grundsätzlich als „zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigte“ der Versicherungspflicht als Arbeitnehmer in der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung.

4

Gibt es auch bei Praktikanten eine Geringverdienergrenze?

Ja, die Geringverdienergrenze beträgt derzeit einheitlich bundesweit 325 Euro. Diese Grenze gilt nur für Versicherte, die zu ihrer Berufsausbildung beschäftigt sind. Vorgeschriebene Vor- und Nachpraktika gehören zu diesen Beschäftigungen.

5

Wie wirkt sich das Praktikum von Fachschülern aus?

Der Begriff des „ordentlich Studierenden“ erstreckt sich nicht allein auf Studenten von Hochschulen oder Fachhochschulen, sondern erfasst auch Schüler von Fachschulen und Berufsfachschulen. Die Beurteilung eines vorgeschriebenen Praktikums ist analog zu den vorgenannten Regelungen.

6

Was versteht man unter einem nicht vorgeschriebenen Praktikum?

Nicht vorgeschriebene Praktika, dazu zählen Vor- und Nachpraktika, die im Zusammenhang mit dem Studium abgeleistet werden, unterscheiden sich hinsichtlich der Ausgestaltung in der Regel nicht von den Praktika, die in Studien- oder Prüfungsordnungen vorgeschrieben sind. Da im Rahmen der Gesamtausbildung keine Verpflichtung zum Praktikum besteht, tritt – sofern Arbeitsentgelt bezahlt wird – für die Dauer des Praktikums Versicherungspflicht als Arbeitnehmer ein.

7

Besteht Versicherungspflicht bei einem nicht vorgeschriebenen Zwischenpraktikum?

Bei Personen, die während des Studiums ein nicht in der Studien- oder Prüfungsordnung vorgeschriebenes

Zwischenpraktikum ausüben, ist die versicherungsrechtliche Beurteilung nach den Vorschriften für die Versicherungsfreiheit beschäftigter Studenten vorzunehmen. Danach besteht Versicherungsfreiheit, wenn der Student gegen Arbeitsentgelt beschäftigt wird, die Zeit und die Arbeitskraft jedoch überwiegend durch das Studium in Anspruch genommen wird.

8

Wie sieht es mit der Beitragszahlung aus?

Praktikanten – sofern sie nicht Arbeitnehmer sind – sind in der Regel beitragspflichtig in der Kranken- und Pflegeversicherung im Kreis der Praktikanten/Studenten, sofern kein Anspruch auf Familienversicherung besteht. Die Beiträge zahlt der Praktikant. Sofern Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung zu zahlen sind (z. B. Vorpraktikum ohne Arbeitsentgelt), gelten die Regeln für Arbeitnehmer. Für vorgeschriebene Zwischenpraktika fallen Pauschalbeiträge für Arbeitgeber zur Krankenversicherung selbst dann nicht an, wenn die Kriterien einer geringfügig entlohnten Beschäftigung erfüllt sind. Wird neben einem vorgeschriebenen Praktikum eine geringfügig entlohnte Beschäftigung ausgeübt, hat der Arbeitgeber die pauschalen Abgaben zu zahlen.

Sabine Langner

INFO

Für weitere Fragen zum Thema stehen Ihnen unsere Fachexperten telefonisch zur Verfügung. Ihre persönliche Kontaktadresse finden Sie unter www.dak-firmenservice.de

Beitragsberechnung bei Mehrfachbeschäftigung

Ein neues Meldeverfahren stellt sicher, dass Arbeitgeber bei mehrfach beschäftigten Arbeitnehmern keine Beiträge mehr überzahlen.

Üben Arbeitnehmer bei mehreren Arbeitgebern Beschäftigungen aus, sind diesen die einzelnen Arbeitsentgelte aller Beschäftigungsverhältnisse oft nicht bekannt. Um die Beitragsberechnung bis zu den jeweiligen Beitragsbemessungsgrenzen korrekt vorzunehmen, haben die Spitzenverbände der Sozialversicherungsträger neue Grundsätze zur Beitragsberechnung bei Arbeitnehmern mit mehreren versicherungspflichtigen Beschäftigungen festgelegt.

Das Meldeverfahren

In einem Dialogverfahren zwischen Krankenkassen und Arbeitgebern soll künftig sichergestellt werden, dass in Fällen beitragspflichtiger Einnahmen aus mehreren versicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnissen, die die maßgebende Beitragsbemessungsgrenze (BBG) überschreiten, Beiträge nur noch bis insgesamt zur jeweiligen BBG gezahlt werden. Seit 1.1.2012 sind die Krankenkassen daher verpflichtet, den Arbeitgebern das der Berechnung zugrunde liegende Gesamtentgelt zu melden. Damit die Krankenkasse tätig werden kann, müssen Arbeitgeber seit 1.1.2012 für jeden mehrfach beschäftigten Arbeitnehmer eine Monatsmeldung mit dem neu eingeführten Abgabegrund 58 abgeben. Die Krankenkassen melden dann im Dialogverfahren das beitragspflichtige



Gesamtentgelt zurück. Nach aktuellen Informationen des Spitzenverbands der Sozialversicherungsträger soll das Rückmeldeverfahren der Krankenkassen unter Maßgabe einer Gesetzesvorlage für das Jahr 2012 ausgesetzt werden. Rückmeldungen der Krankenkassen an Arbeitgeber über die Höhe des laufenden Gesamtentgeltes sowie den beitragspflichtigen Teil des einmalig gezahlten Entgeltes werden voraussichtlich erst ab dem 1.1.2013 erfolgen.

Die Berechnungsformel

Die Grundsätze sehen für die anteilige Aufteilung des Arbeitsentgeltes eine gesetzliche Berechnungsformel vor.

Sie stellt mit dem neu eingeführten Meldeverfahren sicher, dass jeder Arbeitgeber die Beitragsberechnung nur auf das anteilige beitragspflichtige Arbeitsentgelt aus dem einzelnen Beschäftigungsverhältnis vornimmt. Durch diese Regelung wird erreicht, dass keine Beitragserhebung von Einnahmen oberhalb der maßgebenden Beitragsbemessungsgrenze erfolgt. Zudem können zu viel abgeführte Beiträge korrigiert werden. Die seit 1.1.2012 anzuwendende Berechnungsformel lautet wie folgt:

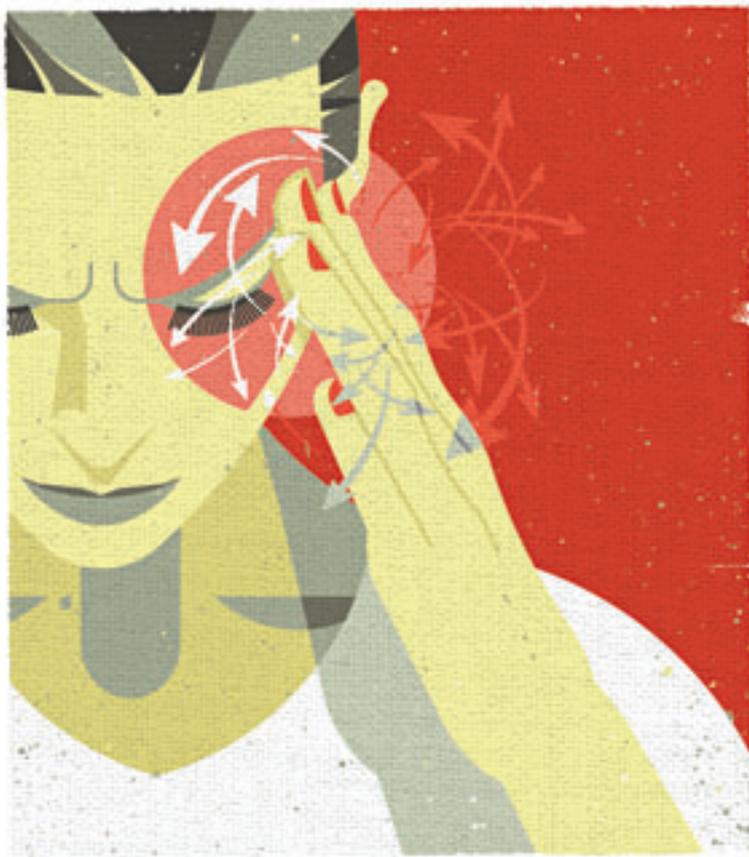
Lfd. mtl. Arbeitsentgelt aus dem einzelnen Beschäftigungsverhältnis (reduziert auf die Beitragsbemessungsgrenze)	×	Maßgebende Beitragsbemessungsgrenze
--	---	-------------------------------------

Summe der (ggf. auf die maßgebende Beitragsbemessungsgrenze reduzierten) laufenden monatlichen Arbeitsentgelte aus den einzelnen Beschäftigungsverhältnissen (Gesamtentgelt)

Katrin Lahn

INFO

Ein Beispiel zu diesem Thema finden Sie im Internet unter www.dak-firmenservice.de



Was ist eigentlich ...

... Cluster-Kopfschmerz?

Sie attackieren plötzlich und unerwartet: Heftige Cluster-Kopfschmerzen lassen Alltagsverrichtungen unmöglich werden.

Meist kommen sie früh, in den allerersten Stunden des beginnenden Tages. Ihre bevorzugte Zeit ist die Phase zwischen ein und drei Uhr. Plötzlich und unvorbereitet ziehen unerträglich bohrende Schmerzen durch den Kopf und scheinen die Schädeldecke zu spalten: Cluster-Kopfschmerzen (cluster = Häufung, Bündel). Diese Form des Kopfschmerzes tritt stets einseitig und hinter dem Auge lokalisiert auf. Die Anfälle dauern zwischen zehn Minuten und drei Stunden, treten in Intervallen auf, und charakteristisch ist eine damit einhergehende Rötung der Augen, Tränenfluss und eine

Nasenschleimhautschwellung. Betroffene berichten von starkem Schwitzen im Gesicht, oft verengen sich die Pupillen, und das obere Augenlid hängt herab.

Schmerzattacke bei Männern

Männer leiden häufiger an Cluster-Kopfschmerzen als Frauen, insgesamt sind etwa ein Prozent der Bevölkerung betroffen. Den Schriftsteller Franz Kafka sollen die Attacken zeitweise am Schreiben gehindert haben, und, wie kürzlich publik wurde, auch Daniel Radcliffe. Der Harry-Potter-Darsteller verriet, dass seine starken Cluster-Kopfschmerzen „eine Migräne

ziemlich alt aussehen“ lassen. An dem 23-jährigen britischen Schauspieler bestätigt sich eine Erkenntnis der Ursachenforschung zu diesem Krankheitsbild: Vor allem Männer zwischen 20 und 40 Jahren haben mit diesen Schmerzattacken zu kämpfen.

Auslöser vermeiden

Die Ursachen dieses schweren Kopfschmerzes, der periodisch bis zu acht Mal täglich, oft geballt nachts, auftritt bzw. zur gleichen Tageszeit und gehäuft zu bestimmten Jahreszeiten (Frühling und Herbst), sind bislang ungeklärt. Wissenschaftler vermuten eine Störung im Hypothalamus (Zwischenhirn), der u. a. die Nahrungsaufnahme, das Sexualverhalten, aber auch den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert.

Cluster-Kopfschmerzen nehmen in der Regel einen episodischen Verlauf: Nach schwersten Anfällen, die oft wochen- oder monatelang peinigen, kommt es immer wieder zu symptomfreien Pausen, die Monate oder gar Jahre andauern können. Betroffene sollten ein Kopfschmerz-Tagebuch führen, in das sie ihre Beobachtungen notieren. Das ermöglicht dem Arzt eine stimmige Anamnese. Vorbeugen kann man dem Auftreten der Krankheit nicht. Einhellige Meinung der Mediziner ist, dass weder Entspannungstechniken noch andere bei üblichen Kopfschmerzen anzuwendende Maßnahmen gegen die Schübe angezeigt sind. Hier nützen jedoch das Inhalieren reinen Sauerstoffs oder ein Medikament aus der Migränemedizin. Wer dem Gewitter im Kopf ausgesetzt ist, sollte allerdings auf Auslöser der Schmerzattacken achten: Alkohol, Nikotin, flackerndes Licht, gefäßerweiternde Medikamente, Schokolade, Nüsse oder auch der Aufenthalt in großen Höhen können Reize (sogenannte Trigger) sein.

Marie Alut

Das große praxis+recht-Büroquiz

Was ist der „Sägeblatteffekt“? Was macht man beim „Brainwriting“?
Testen Sie Ihr Wissen über die Arbeitswelt in unserem Quiz auf dieser Seite!



1. Was versteht man unter dem „Sägeblatteffekt“?

- A Wenn man durch kontinuierliches Arbeiten das Zeitgefühl verliert
- B Unterbrechungen wie etwa Anrufe, die von einem zielgerichteten Arbeiten ablenken
- C Wenn ein Fehler mehrere Folgefehler nach sich zieht



2. Wenn ein Meeting um 14.00 s.t. beginnt, fängt es ...

- A um Punkt 14 h an
- B ab 14 h an
- C um 14.15 h an



3. Was tut man beim „Brainwriting“?

- A Sich einen Text überlegen, ohne ihn aufzuschreiben
- B Spontane Einfälle notieren
- C Im Team Ideen sammeln und schriftlich festhalten

4. Sie besprechen ein Projekt mit einem englischen Geschäftspartner. Er sagt: „It's going down like a lead balloon.“ Was meint er damit?

- A Das Projekt entwickelt sich sehr gut
- B Das Projekt ist zu teuer
- C Das Projekt läuft schlecht





5. Die Intelligenz von Delfinen ist hinlänglich bekannt. Welche Fähigkeiten kann man sich für die Karriere noch von den Tieren abschauen?

- A Sie strahlen solch eine Lebensfreude aus, dass diese „positivity“ ein ganzes Team mitreißt
- B Sie können tauchen, springen und Kunststücke machen und sind vielseitig einsetzbar
- C Sie helfen anderen und zeigen ein Verantwortungsgefühl

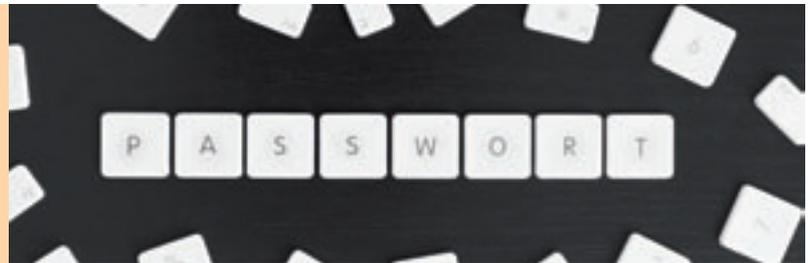
6. Was ist der häufigste Grund für ausufernde Besprechungen?

- A Die Teilnehmer haben kein Interesse
- B Es wurden im Vorfeld keine Ziele festgelegt
- C Ein Profilneurotiker ist dabei



7. Was darf Ihr persönliches Passwort nicht enthalten?

- A Ein Sprichwort
- B Sonder- und Satzzeichen
- C Einen direkten Bezug zu Ihrem Leben



8. Wie wird eine berühmte Zeitmanagement-Methode genannt?

- A Fleischwurst-Technik
- B Salami-Taktik
- C Mortadella-Strategie



8B
7C
6B
5A
4C
3B
2A
1B

Lösung

Ändert sich Ihre Anschrift, dann rufen Sie bitte an.

DAKArbeitgeberdirekt
040 325325810*

*24 Stunden an 365 Tagen bundesweit zum Ortstarif



Die DAK liefert klimafreundlich und umweltbewusst

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

Ohne Zusatzbeitrag!

GESUND LEBEN UND ARBEITEN:
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.



Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer sind wir nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz der kompetente Partner für Ihre Gesundheit. Wo immer Sie uns brauchen – wir sind für Sie da. www.dak.de