1_2014
www.dak.de/firmenservice

# praxis + recht

Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

STARKER RÜCKEN

## Auf Bewegung kommt es an

**Gute Führung**
Motiviert und gesund zum Erfolg

**Zeit sparen**
So optimieren Sie jeden Arbeitstag

DAK Gesundheit

Anzeige

# „Wiegt nichts, hat aber trotzdem viel Gewicht.“

Das trägt man heute:
den Organspendeausweis

**www.organspende-info.de**

**Matthias Steiner**
Olympiasieger
im Gewichtheben

Bundesministerium
für Gesundheit

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

# Aus Mangel an Bewegung

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

Die meisten Krankschreibungen in Deutschland gehen auf das Konto von Rückenleiden: Sie sind verantwortlich für 70 Millionen verlorene Arbeitstage pro Jahr. Für den Einzelnen bedeuten Rückenprobleme oft heftige Schmerzen und eine starke Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Das eigene Verhalten im Alltag hat jedoch großen Einfluss darauf, ob man Rückenschmerzen hinnehmen muss, ob man es schafft, sie zu lindern oder ihnen sogar von vornherein vorbeugen kann. Bewegungsmangel, Anspannung im Beruf und starke körperliche Belastungen sind die häufigsten Ursachen für Beschwerden an unserem empfindlichen Muskel-Skelett-System. Mit der richtigen Strategie ließen sich fast 90 Prozent aller Rückenbeschwerden vermeiden. Unsere Titelgeschichte zeigt, wie wichtig Bewegung im Alltag ist.

Auch Arbeitgeber tragen an dieser Stelle Verantwortung für ihre Beschäftigten, indem sie verantwortungsvoll führen und so für ein gesundes Arbeitsklima sorgen. Denn Stress im Job wirkt sich auch auf den Rücken aus. Ständige Veränderungen in Organisationen und Arbeitsabläufen haben zur Folge, dass der Mensch kaum noch zur Ruhe findet und sich geistig wie körperlich überfordert. Durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf bleibt der Ausgleich nach einem langen Arbeitstag dann oft auf der Strecke.

Mit einem umfangreichen Präventionsangebot hilft die DAK-Gesundheit Unternehmen und ihren Versicherten mehr Bewegung und Entspannung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Arbeitsplatzprogramme zur Rückengesundheit und Stressbewältigung zählen genauso dazu wie Gesundheitskurse zur ausgewogenen Ernährung. Nutzen Sie unsere Erfahrungen und unser Wissen, um gesundes Verhalten zum festen Bestandteil Ihrer Unternehmungen zu machen. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr!

FOTO: DAK/WIGGER

## ZU DIESER AUSGABE

Wie Sie aktiv Suchtprävention unterstützen können, zeigt unser Artikel „Wege aus der Sucht“ mit unserem Angebot, Ihre Mitarbeiter zu betrieblichen Suchtbeauftragten ausbilden zu lassen.

**Wenn es im Rücken sticht und zwickt:** *Gegen die Volkskrankheit Nummer eins hilft vor allem regelmäßige Bewegung.*

**Mitarbeiter begeistern:** *Der Chef macht's vor.*

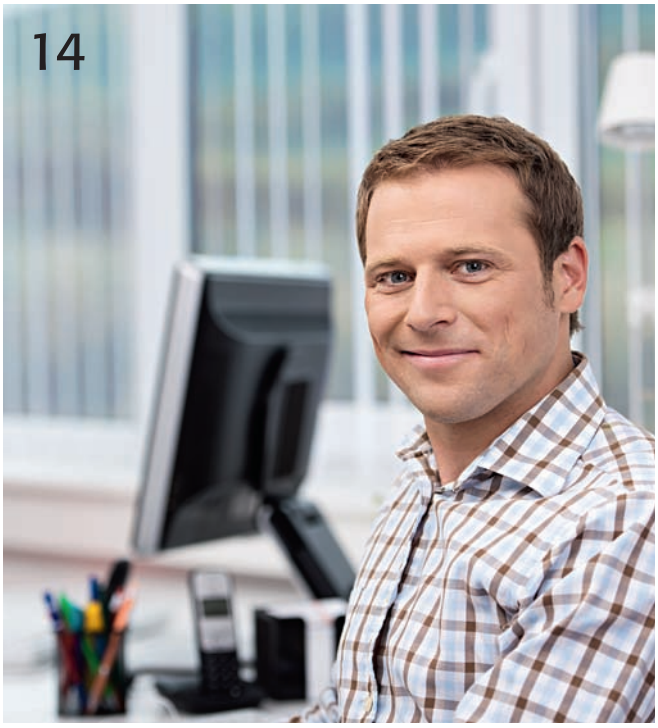
**Versteckte Sucht:** *Intervention will gelernt sein.*

## *UNSER SERVICE*

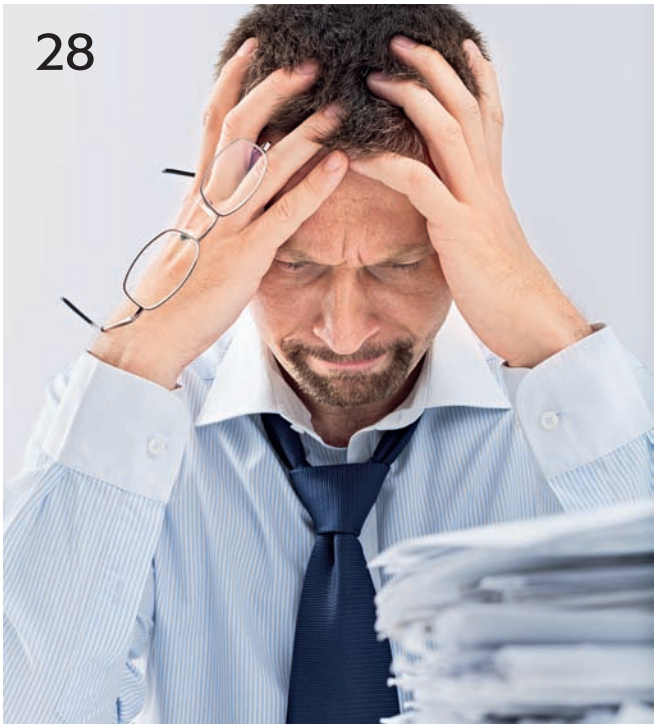
*DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter* **DAK**Arbeitgeber***direkt 040 325325810****. 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.*

FOTOS: FOTOLIA

**Zeit sparen:** *Arbeit klüger organisieren.*




**Aufschieberitis:** *Wenn die Blockade zum Problem wird.*




## arbeit & gesundheit


**Titelthema: Dem Schmerz die kalte Schulter zeigen**

**8** Unser Rücken ist sensationell gebaut und sensibel wie eine Mimose. Was dem Rücken guttut.

**Mach ich morgen**

**28** Arbeit aufschieben – völlig normal. Problematisch wird es, wenn der Verzögerer darunter leidet.

**Kopfschmerzen**

**30** Oft ausgelöst durch Stress. Welche Formen von Kopfschmerzen gibt es und was können Sie präventiv tun?

**Ruhe bewahren**

**32** Wer wünscht sich nicht weniger Hektik im Alltag? 10 Tipps für mehr Gelassenheit im Beruf.


## arbeit & recht


**Mit diesen Zahlen und Fakten müssen Sie rechnen**

**16** Ein kurzer Überblick zu den abgeschlossenen Verhandlungsgesprächen der großen Koalition und den möglichen Auswirkungen in der Sozialversicherung.

**17** Die neuen Rechengrößen und Beitragssätze in der Sozialversicherung für Sie auf vier Seiten zum Heraustrennen zusammengestellt.


## arbeit & personal


**Wege aus der Sucht**

**22** Vorgesetzte sind oft erste Ansprechpartner bei Suchtproblemen. Doch schnelle und gut vorbereitete Hilfe will gelernt sein.

**Gute Führung – gesunde Mitarbeiter**

**25** Was brauchen Mitarbeiter, um langfristig gesund und leistungsstark zu bleiben, und welche Rolle spielt die Führungskraft?

**Planvoll durch den Tag**

**14** Schneller, effektiver, reibungsfreier – wie kann der Arbeitsalltag optimiert werden?


## neu & aktuell


**34** Wissensquiz zur Arbeitswelt **35** Impressum


FOTOS: FOTOLIA

## Gute Vorsätze: gesund leben und profitieren

Ihre Mitarbeiter leben gesund und möchten Geld sparen? Dann sollten sie das neue Jahr nutzen und sich über das DAK-Gesundheitspaket bis zu 600 Euro jährlich mit mehr Leistung, mehr Service und mehr Belohnung für Vorsorge sichern. Sie wählen beispielsweise aus einem großen Kursangebot rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung, lassen sich beim Arzt im Rahmen der Vorsorge durchchecken und profitieren von Ihrem gesundheitsbewussten Verhalten. Sie haben die Auswahl zwischen vier verschiedenen **DAK***pro* **Balance** Tarifstufen: abhängig von der gewünschten Selbstbehalthöhe und Ihrem monatlichen Einkommen.

■ Sprechen Sie uns an – persönlich in Ihrem DAK-Servicezentrum oder per Telefon unter **040 325325555** - zum Ortstarif Mehr Informationen finden Sie unter **www.dak.de/probalance**

FOCUS MONEY
**BESTE GELD-ZURÜCK-TARIFE**
Wahltarif-Kombination Rückerstattung und Bonusprogramm
Ausgabe 44/2013

## Elektronische Gesundheitskarte wird Pflicht

Lange hat es gedauert: nun verliert die Krankenversicherungskarte (KVK) ab 1. Januar 2014 ihre Gültigkeit und wird durch die elektronische Gesundheitskarte (eGK) mit Bild abgelöst.
Wer ohne die eGK im neuen Jahr zum Arzt geht, kann Probleme bekommen, denn der Versicherungsschutz muss dann umständlich nachgewiesen werden.
Wenn Sie Ihre neue Karte noch nicht in Händen halten, sollten Sie jetzt möglichst schnell ein Foto mit dem von uns zugesandten Bildbogen einsenden. Oder nutzen Sie unser Angebot und laden Sie Ihr Foto bei der DAK-Gesundheit im Internet hoch.

■ Mehr Informationen bekommen Sie bei uns im Internet unter **www.dak.de/egk**

## Aktion „gesund zur arbeit“ – ein voller Erfolg

Mit der bundesweiten Initiative „gesund zur arbeit“ im vergangenen Sommer hatte die DAK-Gesundheit zusammen mit unserem Partner planet ebikes dazu aufgerufen, den Weg zum Job bewusst zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und vor allem zu mehr Aktivität zu nutzen. Mit interessanten Gesundheitstipps rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung sowie attraktiven Prämien von über 40 Partnern und Sponsoren motivierte die Aktion Pendler in ganz Deutschland von Mai bis einschließlich September zu einem gesünderen Lebenswandel. Ein großes Lob gilt den zahlreichen Teilnehmern, die fleißig ihre Kilometer dokumentiert und so auch nachhaltig $CO_2$-Emissionen eingespart haben. Mit vielen neuen Highlights startet die Kooperation „gesund zur arbeit“ auch ins neue Jahr. Es können sich wieder Unternehmen als ganze Teams anmelden und so gemeinsam etwas für Gesundheit und Nachhaltigkeit tun.

GESUND ZUR ARBEIT

■ Wer die aktuellen Neuigkeiten und den Auftakt der neuen Saison nicht verpassen möchte, meldet sich jetzt schon zum Newsletter an unter **www.gesund-zur-arbeit.de** oder wird „gesund zur arbeit“-Fan auf Facebook **www.facebook.com/aktiongesundzurarbeit**

## Jetzt kostenlos bestellen: DAK-Newsletter

Sie möchten immer aktuell informiert sein? Unser Newsletter bringt Sie einmal im Monat rund um die Themen Sozialversicherung, Wirtschaft, Arbeits- und Steuerrecht auf den neuesten Stand.

■ Melden Sie sich jetzt an unter **www.dak.de/abo**

## Startklar für die Karriere

Ihnen steht die Welt offen: Junge Menschen haben die Wahl zwischen Ausbildung, Studium oder dem direkten Jobeinstieg. Das neue DAK-Jugend-Portal „Startklar“ hilft Jugendlichen sich zu orientieren.
Und: wenn die Entscheidung gefallen ist, sich auf die neuen Aufgaben richtig vorzubereiten.

■ Hilfreiche Tipps wie die häufigsten Karrierefehler oder wie halte ich mich fit bis zum richtigen Umgang mit den Kollegen und vieles mehr erfahren Sie bei uns im Internet unter **www.dak.de/startklar**

## Für Ihre Planung

Fälligkeitstermine für das Jahr 2014:

| Fälligkeit GSV-Beitrag | Beitragsnachweise übermitteln bis |
|---|---|
| 29.01.2014 | 27.01.2014 |
| 26.02.2014 | 24.02.2014 |
| 27.03.2014 | 25.03.2014 |
| 28.04.2014 | 24.04.2014 |
| 27.05.2014 | 23.05.2014 |
| 26.06.2014 | 24.06.2014 |
| 29.07.2014 | 25.07.2014 |
| 27.08.2014 | 25.08.2014 |
| 26.09.2014 | 24.09.2014 |
| 29.10.2014 | 27.10.2014 |
| 26.11.2014 | 24.11.2014 |
| 23.12.2014 | 19.12.2014 |

**Rückenprobleme:**
*Der Mensch ist nicht zum Sitzen gemacht.*

FOTO: FOTOLIA

# Dem Schmerz die kalte Schulter zeigen

*Das Kreuz mit dem Kreuz ist leider nicht nur eine nette Wortspielerei, sondern bittere Realität. Dabei ließen sich die meisten Rückenschmerzen vermeiden: mit einem Plus an Bewegung im Büro, in der Freizeit und mit einer Anti-Stress-Strategie.*

Verspannt, verdreht und überlastet. Kein Körperteil macht uns so viel Kummer wie der Rücken. Einer aktuellen Studie der Helmholtz-Gesellschaft zufolge verursachen Rückenschmerzen jährlich 71 Millionen Krankentage und volkswirtschaftliche Kosten in Höhe von knapp 50 Milliarden Euro. Dabei handelt es sich bei unserem Rücken eigentlich um ein ziemlich geniales Konstrukt. Jeder Architekt würde es mit Stolz präsentieren: Vom Kopf abwärts erstrecken sich 24 Wirbel, das Kreuz- und Steißbein sowie 23 Bandscheiben, 133 Gelenke, 143 Muskeln und 224 Bänder. Außerdem vorhanden: ein eigenes Nervensystem, ebenso komplex aufgebaut wie unser Gehirn. Doch warum ist diese an sich so perfekte Konstruktion so störanfällig? „Weil wir mittlerweile ein Leben führen, für das unser Körper nicht mehr konzipiert ist“, sagt Professor Henry Schulz, Sportmediziner am Institut für Sportmedizin und Sportbiologie der Technischen Universität Chemnitz. „Unsere Gene haben sich in den letzten zehntausend Jahren kaum noch verändert und bis vor 30 Jahren hat sich der Mensch täglich mehrere tausend Schritte bewegt. Heute sind es durchschnittlich nur noch 700 Schritte.“

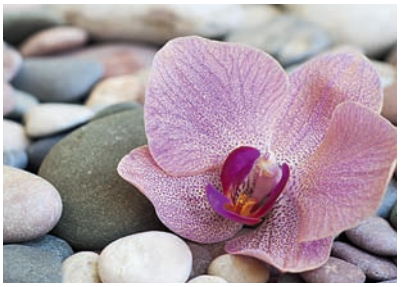
## *Wir führen mittlerweile ein Leben, für das unser Körper nicht konzipiert ist*

So kommen mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland kaum noch aus dem Sitzen heraus: Vom Frühstück über die Autofahrt und den Bürojob, vom Konferenzraum oder Wartezimmer bis hin zum Theater- oder Restaurantbesuch – alles findet im Sitzen statt. Sogar einen Begriff gibt es dafür schon: „Homo sedens“,

## DEM STRESS ENTGEGENWIRKEN

Entspannungstechniken bauen über den Weg der Stressreduktion das Risiko für Rückenschmerzen ab.

**Hatha-Yoga**
Indische Heilgymnastik, in deren Mittelpunkt spezielle Körperübungen stehen, Asanas genannt. Sie trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht und sind ideal, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Dehn- und Kräftigungsübungen vertreiben Verspannungen. Atem- und Meditationsübungen tragen zusätzlich einer tiefen Entspannung bei.



**Progressive Muskelentspannung**
Durch gezieltes Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen kommt es zu einer tiefen Entspannung. Die Technik ist leicht zu erlernen und hilft auch in stressigen Situationen.

**Autogenes Training**
Eine Form der Selbsthypnose: Mit Hilfe der Gedankenkraft und suggestiver Formulierungen steuert man unbewusste Körperfunktionen. Das geschieht durch regelmäßige Übungen, die verkrampfte Muskeln und Gefäße entspannen sowie die Herz- und Atemtätigkeit regulieren.

**Tai Chi und Qigong**
Sehr alte asiatische Übungen, die nachweislich helfen und sich zunehmender Beliebtheit erfreuen. Langsame und genau festgelegte Bewegungsabläufe, die fließend ineinander übergehen. Eine freie und tiefe Atmung führt schnell zur gewünschten Entspannung.

**Work-Life-Balance**
Die DAK-Gesundheit bietet Unternehmen Betriebliches Gesundheitsmanagement an. Die kurz BGM genannte Initiative integriert die klassische Gesundheitsförderung systematisch in die Unternehmensstruktur. Dazu gehören individuelle Präventionsangebote, um das Wohlbefinden der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.

der sitzende Mensch. Laut einer aktuellen australischen Studie verbringen Büromenschen 21,8 Stunden pro Tag sitzend oder liegend. Wer glaubt, das sei ein Fortschritt, irrt gewaltig. „Neuesten Erkenntnissen zufolge sind Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und die sich daraus ergebenden muskulären Verspannungen sowie eine zu geringe Muskelkraft hauptverantwortlich für Rückenschmerzen“, so der Experte.

### Ungesunder Sitzmarathon

Denn je weniger ein Mensch sich bewegt, desto stärker verkümmert seine Rücken- und Bauchmuskulatur und desto verwundbarer ist seine Rückseite. Eindrucksvoll zeigte das jetzt eine norwegische Studie mit 30.000 Teilnehmern. Die Ärzte aus dem hohen Norden nahmen ihre Landsleute – Frauen und Männer zwischen 18 und 60 – genau unter die Lupe. Ergebnis: Je träger die Probanden lebten, desto häufiger klagten sie über chronische Kreuz- und Nackenschmerzen. „Die beste Prävention und auch die beste Therapie ist Bewegung. Schonung hingegen ist der falsche Weg“, sagt Professor Schulz. Viele Untersuchungen konnten nachweisen, dass Menschen, die über ein stabiles Muskelkorsett verfügen, Rückenschmerzen eigentlich nur vom Hörensagen kennen.

„Es sind aber nicht unbedingt die kräftig sichtbaren Muskeln, die einen vor Schmerzen schützen“, sagt Uwe Dresel, Sportwissenschaftler im Präventionsteam der DAK-Gesundheit. „Viel wichtiger ist die sogenannte Tiefenmuskulatur.“ Dabei handelt es sich um kleine Muskeln direkt an der Wirbelsäule. Sie balancieren unseren Körper ständig aus, ohne dass wir etwas davon bemerken. Diese ganz

FOTO: FOTOLIA; THINKSTOCK

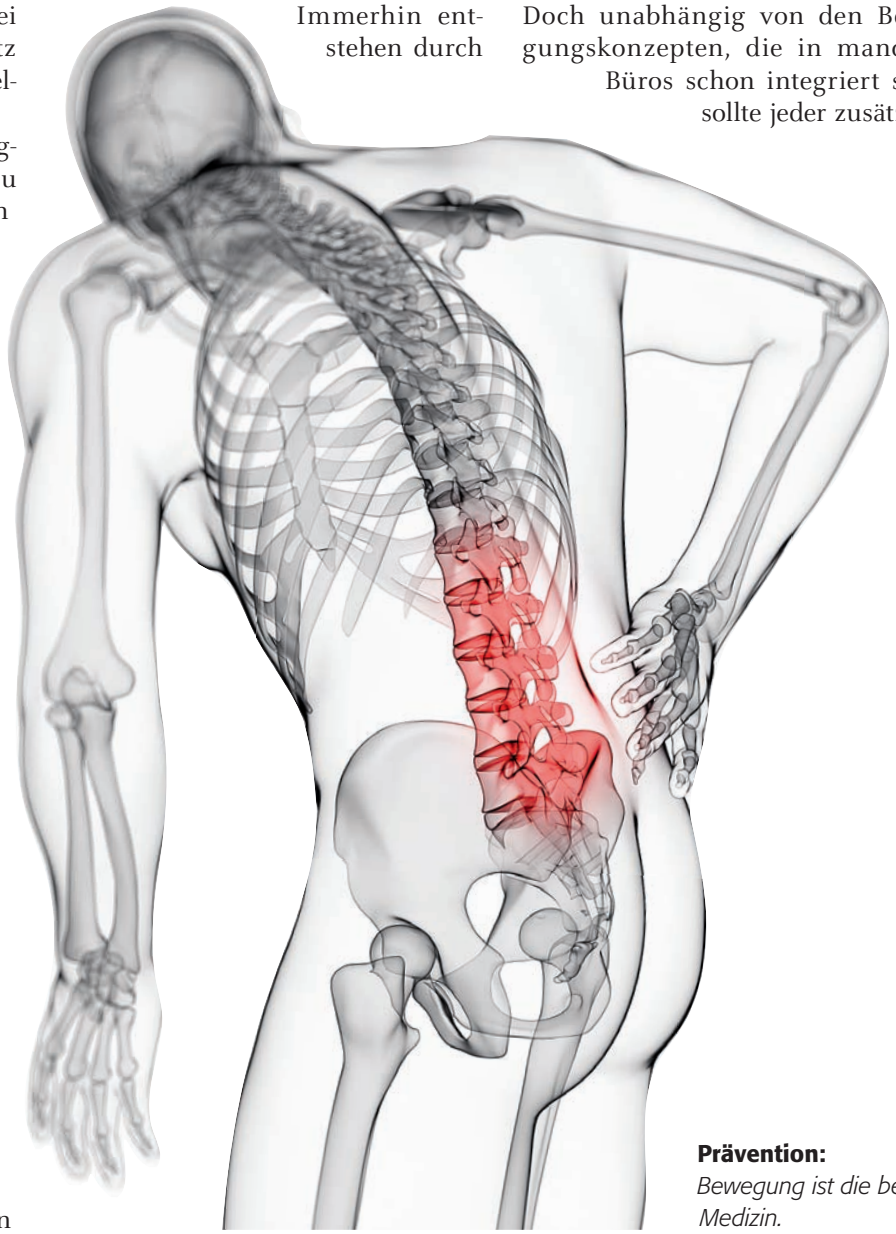
speziellen Stützbänder arbeiten immer als Duo: Während ein Muskelstrang zieht, gibt sein Gegenspieler haltend nach – und umgekehrt. „Krafttraining an Geräten ist gut, um das Muskelkorsett zu kräftigen, reicht aber nicht aus“, so der DAK-Experte. „Genauso wichtig sind Übungen im freien Raum, bei denen es nötig ist, das Gleichgewicht zu halten.“ Dabei können auch Hilfsmittel zum Einsatz kommen, etwa Therabänder, Wackelbretter oder Pezzibälle.

Auch Dauersitzer haben gute Möglichkeiten, ein Plus an Bewegung zu erhalten. „Dazu sollten im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung entsprechende Maßnahmen getroffen werden“, sagt Uwe Dresel. „Faxgeräte, Drucker und Scanner sollten nicht nur aus gesundheitlichen Gründen in einem anderen Raum stehen. So ist man gezwungen, aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen.“ Außerdem ist es ratsam, im Stehen zu telefonieren. Auch kurze Konferenzen oder Meetings sollten stehend abgehalten werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass schon diese kleinen Maßnahmen die Hirndurchblutung und damit die Arbeitsleistung steigern.

Manche Unternehmen verfügen mittlerweile auch über sogenannte Bewegungsflure mit speziell designten Teppichmustern. Sie animieren zum Springen und Hüpfen. Auch Wackelbretter und Minitrampoline sind immer öfter anzutreffen. Mitarbeiter können sie zwischendurch für ein paar Minuten nutzen und dann frisch und erholt wieder an die Arbeit gehen. Mehrere Firmen in Deutschland haben sogar Kletterwände einbauen lassen. Das klingt für viele Chefs zwar immer noch unglaublich, denn in dieser Zeit arbeiten die Menschen ja nicht. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass die Produktivität dieser bewegten Büros deutlich höher ist und der Krankheitsstand deutlich niedriger. Immerhin entstehen durch krankheitsbedingte Arbeitsausfälle in Büros jährlich Kosten in Höhe von rund 15 Milliarden Euro. Ein Betrag, der sich durch entsprechende und bei weitem nicht so teure Gegenmaßnahmen deutlich reduzieren ließe.

## DAK-Sport- und Bewegungsprogramme

Doch unabhängig von den Bewegungskonzepten, die in manchen Büros schon integriert sind, sollte jeder zusätzlich



**Prävention:**
*Bewegung ist die beste Medizin.*

FOTO: FOTOLIA

## DIESE SPORTARTEN TUN DEM RÜCKEN GUT

**Aqua-Fitness:** Beugt vor und ist ideal bei bestehenden Problemen. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Wirbelsäule. Spezielle Übungen bauen sanft die Muskulatur auf, ohne sie zu überfordern.

**Krafttraining:** Übungen für die Rumpfmuskulatur auf Matten oder an Geräten stabilisieren die Wirbelsäule. Viele Rückenbeschwerden lassen sich dadurch lindern. Wichtig sind zusätzlich koordinative Übungen, um die Tiefenmuskulatur zu trainieren.

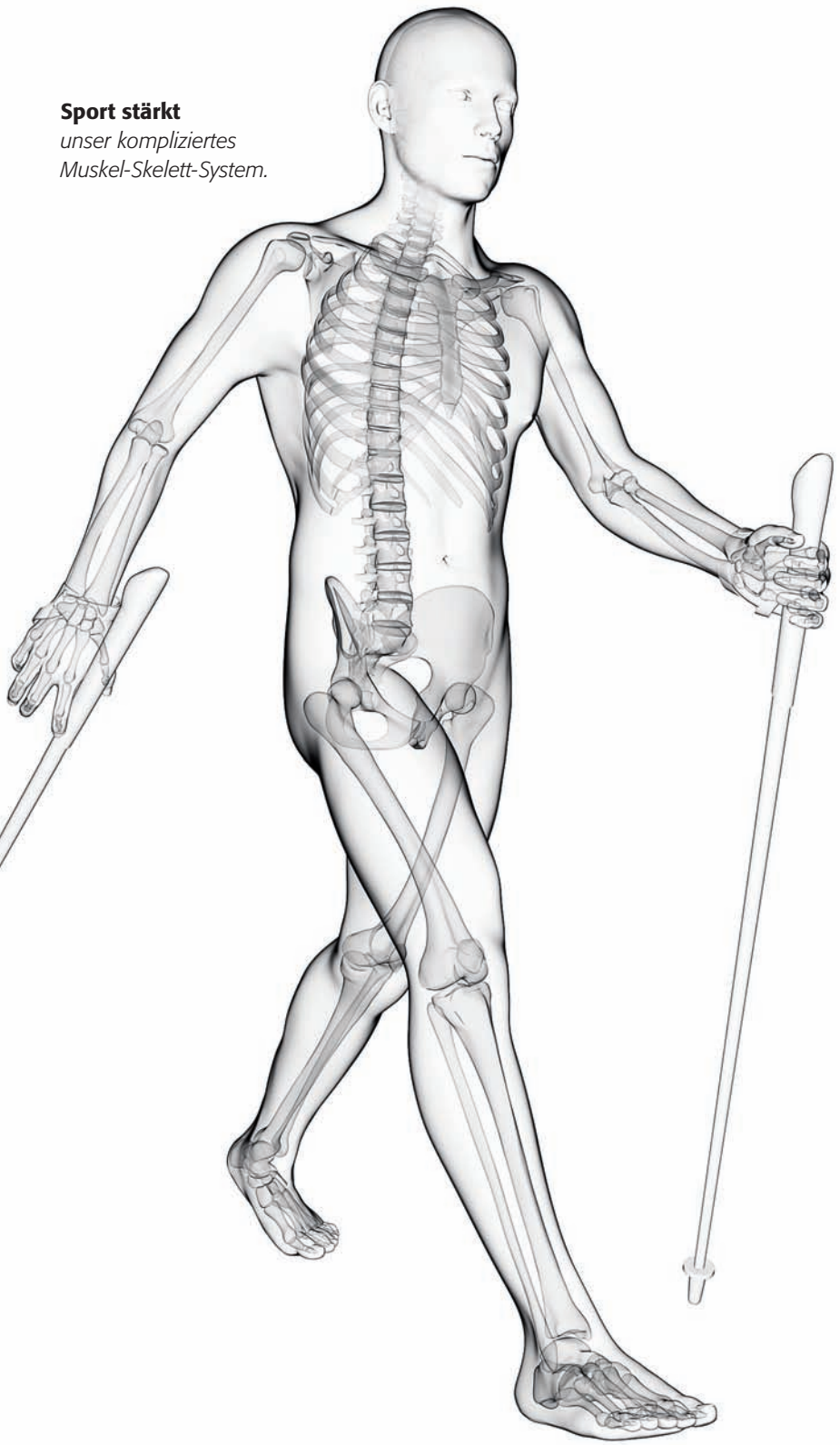
**Skilanglauf:** Trainiert nahezu alle Muskelgruppen des Körpers, ist gelenkschonend. Durch die Gleitbewegungen rotiert die Wirbelsäule, davon profitieren die tiefen Rückenmuskeln.

**Tanzen:** Ideal, um sich, auch bei Rückenbeschwerden, körperlich zu betätigen. Haltung, Körperwahrnehmung und Koordination werden trainiert. Hilft Stress abzubauen und ist für jedes Alter geeignet.

**Mehr Informationen finden Sie auch unter**
www.dak.de/dakbgf
www.dak.de/ruecken
www.dak.de/entspannung

Die DAK-Gesundheit unterstützt Ihr Unternehmen mit Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung: Gezielte Arbeitsplatzprogramme und Gesundheitstage für den Rücken sensibilisieren Ihre Mitarbeiter und stärken das Bewusstsein für Belastungen am Arbeitsplatz und richtige Bewegungsabläufe.

**Sprechen Sie uns an unter Telefon 040 325325555 - zum Ortstarif**



**Sport stärkt** *unser kompliziertes Muskel-Skelett-System.*

FOTO: FOTOLIA

*Mit der richtigen Strategie lassen sich fast 90 Prozent aller Rückenbeschwerden vermeiden*

Sport treiben. Studien zeigen, dass ein Großteil der rund 650 Muskeln des menschlichen Körpers 300 Reize pro Tag benötigt, um stärker zu werden, und mehr als 200, um nicht zu verkümmern. DAK-Experte Uwe Dresel: „Tatsächlich kommt der Durchschnittsbürger in den westlichen Industrieländern nicht einmal mehr auf 100 Reize pro Tag." Deshalb bietet die DAK-Gesundheit ihren Kunden die Möglichkeit, an unterschiedlichen Rückenprogrammen teilzunehmen. Viele Anbieter wie Sportvereine, Physiotherapeuten oder Fitnessstudios bieten Kurse wie Rückenfitness, Pilates, Wirbelsäulengymnastik oder die klassische Rückenschule. Informationen zur Bezuschussung finden Sie unter **www.dak.de/praevention**. Für Betriebe gibt es die Möglichkeit, ein Bewegungsprogramm am Büroarbeitsplatz auf dem PC zu installieren, das die DAK-Gesundheit kostenlos zur Verfügung stellt. Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.dak.de/fitnesspause**.

Zum Rundum-Rücken-Präventionsprogramm gehört natürlich auch die Betriebliche Gesundheitsförderung der DAK-Gesundheit. Die Angebote zielen darauf ab, vermeidbare Belastungen im Arbeitsumfeld zu reduzieren. „Manchmal reichen schon ganz einfache Maßnahmen aus, um seinen Arbeitsplatz ergonomischer zu gestalten", sagt Sportwissenschaftler Dresel.

Doch nicht nur Bewegung und Ergonomie spielen bei der Rückengesundheit eine wichtige Rolle. Auch psychische Faktoren haben Einfluss auf die Spannung der Muskulatur und der Entstehung von Schmerz. Über- oder Unterforderung und Konfliktsituationen im Job schlagen sich oftmals in Rückenschmerzen nieder. Ein fürsorglicher Führungsstil kann helfen, Stresssituationen zu vermeiden. Stress und Erschöpfung führen schnell zu einem Schmerz-Teufelskreis aus Schlaflosigkeit, Fehl- und Schonhaltungen sowie Muskelschmerzen. Doch jeder kann diesen Kreislauf durchbrechen. Leicht zu erlernende Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi und Qigong können da wertvolle Hilfe leisten. Natürlich bietet die DAK-Gesundheit ihren Versicherten auch hier entsprechende Programme an. Jeder sollte bedenken: Mit der richtigen Strategie ließen sich fast 90 Prozent aller Rückenbeschwerden vermeiden. *Thorsten Dargatz*

## DIE FOLGEN DES STILLGESETZTEN LEBENS

- 72 Prozent aller Schreibtischtäter klagen über Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Hinzu kommen rund zwei Millionen, die unter Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung leiden.
- Schon jetzt sind rund acht Millionen Bundesbürger zuckerkrank, bald sollen es zehn Millionen sein. Hauptursache für den entgleisten Stoffwechsel: Inaktivität.
- Zu geringe körperliche Aktivität führt dazu, dass sich Cholesterin und Kalk in den Gefäßen ablagern. Diese verengen sich. Die Folge: erhöhter Blutdruck. Auch Herz und Gehirn leiden unter mangelnder körperlicher Aktivität. Die daraus resultierende Minderdurchblutung reduziert nicht nur die Gedächtnisleistung und erhöht die Gefahr, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken, auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigen um ein Vielfaches.

# Planvoll durch den Tag

*Wir wollen im Job viel leisten. Doch der Tag hat nur 24 Stunden. Zeitmanagement hilft Ihnen, den Überblick zu behalten.*

Es gibt die Tage, an denen wir zufrieden nach Hause kommen: Wir haben eine Aufgabe gemeistert und es sogar noch rechtzeitig auf den Crosstrainer geschafft. Und dann sind da die Tage, an denen wir nichts von dem erreichen, was wir uns vorgenommen haben.

Zeit ist gnadenlos. Und endlich. Sie verbraucht sich. Was vorbei ist, ist vorbei. Dabei möchten und müssen wir doch so viel schaffen – im Job und auch privat. Wir genießen es, verschwenderisch mit Zeit umzugehen, etwa im Urlaub. Im Arbeitsalltag ist es wichtig, sie gut einzuteilen. Die Zeit selbst lässt sich zwar nicht beherrschen. Aber wir können zu einem guten Umgang mit ihr kommen. Lesen Sie, wie.

## Strukturieren

Reservieren Sie sich täglich zehn Minuten, um den Tag zu planen, etwa nach dem Frühstück oder am Abend zuvor. So verzetteln Sie sich weniger leicht und behalten das Wesentliche im Blick. Halten Sie Ihre Ziele schriftlich fest, am besten in einem Planer. Formulieren Sie die Aufgaben so, als wären sie bereits fertig. Statt „Protokoll schreiben" schreiben Sie „Protokoll fertiggestellt". Sie merken so eher, welche Aufgaben Sie delegieren können.

Am Morgen sind wir häufig am leistungsfähigsten, wichtige Aufgaben am besten jetzt erledigen. Routinearbeiten legen Sie in die Zeit nach der Mittagspause, wenn der Biorhythmus ins Tief sackt. Der Nachmittag eignet sich etwa für Besprechungstermine.

Verplanen Sie maximal 60 Prozent Ihrer Arbeitszeit. Dann bleibt genug Luft für Unvorhergesehenes. Bündeln Sie gleichartige Aufgaben: Führen Sie zu bestimmen Uhrzeiten Telefonate, beantworten Mails oder bereiten sich auf Meetings vor.

Größere und komplexere Aufgaben zerlegen Sie am besten in kleine Häppchen. So haben Sie überschaubare Etappen vor sich und auch zwischendurch schon das Gefühl, etwas bewältigt zu haben.

## Prioritäten

Bewerten Sie Ihre Aufgaben. Wie eilig sind sie? Und wie wichtig? Das ist bei der Anzahl an Anforderungen nicht so leicht. Auch die Work-Life-Balance und die eigenen Werte spielen eine Rolle. Hier sind Entschlusskraft und Verhandlungsfähigkeit gefragt. Orientieren kann man sich am Eisenhower-Prinzip. Der US-General und spätere Präsident unterschied Aufgaben in vier Klassen: 1. wichtig und eilig, 2. wichtig und nicht eilig, 3. unwichtig, aber eilig, 4. unwichtig und nicht eilig. Alle Vorgänge unter Punkt 4 wandern in den Papierkorb. Die unter 3 werden delegiert, wenn es geht. Wichtige Aufgaben planen Sie für einen späteren Zeitpunkt ein. Nur die Dinge unter Punkt 1 erledigen Sie sofort. Sie haben höchste Priorität.

## Telefon, Mails & Co

Ununterbrochen unterbrochen – diese Formel gilt für die meisten Jobs. Acht Minuten dauert es in der Regel, bis sich die Konzentration nach einer Ablenkung wieder aufgebaut hat. Telefonate lassen sich nicht abschütteln. Aber Mails brauchen weniger Zeit, wenn man sie zweimal am Tag zu bestimmten Terminen beantwortet. Und nicht jede sofort, nachdem sie eingegangen ist.

Wenn Sie eine Aufgabe vor sich haben, für die Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit benötigen: Koppeln Sie sich in Abstimmung mit Ihrem Chef und den Kollegen für ein paar Stunden von allen äußeren Einflüssen ab.

**Gut geplant:** *Optimieren Sie Ihren Tag.*

Deaktivieren Sie die automatische Benachrichtigung von Mails, leiten Sie Ihr Telefon um oder schalten Sie den Anrufbeantworter ein – und schließen Sie die Tür zu Ihrem Büro. Facebook, Twitter und Co machen zwar Spaß, gehören aber zu den Zeitfressern. So kurz Chatnachrichten auch sind: Am Ende geht einer Studie zufolge fast eine Stunde pro Tag dafür drauf.

## Gut genug

Unter Hochdruck zu arbeiten, kann Spaß machen. Doch auf Dauer geht es an die Substanz. Die beste Strategie, um mit einem straffen Arbeitspensum klarzukommen: Schluss mit dem Perfektionismus! Sie erreichen Ziele leichter, wenn Sie lernen locker zu lassen. Wer sich ständig in Details verbeißt, vergeudet Kraft und Zeit. Zwischen gut und perfekt liegt oftmals ein Zeitaufwand von mehreren Stunden – und der steht häufig in keinem Verhältnis zum Ergebnis. Der italienische Ökonom Vilfredo Pareto brachte das optimale Verhältnis von Aufwand und Ertrag auf die 80:20-Formel. Seine Theorie besagt, dass wir 80 Prozent eines Ergebnisses in 20 Prozent der Zeit erreichen. Die restlichen 80 Prozent des zeitlichen Einsatzes bringen lediglich 20 Prozent mehr Qualität. Also bei weniger wichtigen Aufgaben einfach mal früher auf Stopp schalten.

## Eigener Rhythmus

Der menschliche Energiehaushalt folgt einer Wellenbewegung. Nach einer Phase hoher Aktivität flachen die Herzrate, der Hormonlevel, die Muskelspannung und die Hirnaktivität ab. Diese Konzentrationsphasen dauern etwa 90 bis 120 Minuten. Wer den natürlichen Biorhythmus übergeht, riskiert, dass die Energiereserven irgendwann aufgebraucht sind. Deshalb regelmäßig Pausen einlegen. Dabei zählt Qualität, nicht Länge. Wir tanken besonders dann auf, wenn wir gedanklich komplett von der Arbeit abschalten, etwa, wenn wir unser Lieblingslied hören oder in einer Zeitschrift blättern.

Welcher der Kniffe und Tricks des Zeitmanagements passt, können Sie selbst am besten entscheiden. Probieren Sie es aus. Durch mehr Struktur im Arbeitsalltag schaffen Sie sich Freiräume. Für was hätten Sie gerne mehr Zeit in Ihrem Leben? Machen Sie sich bewusst, dass nicht nur der etwas gilt, der ständig eingespannt ist. Sondern dass der zufrieden lebt und lange leistungsfähig bleibt, der seine Ressourcen pflegt. *Sabine Henning*

FOTO: FOTOLIA

# Mit diesen Zahlen und Fakten müssen Sie rechnen

*Wie jedes Jahr hat das Bundeskabinett die Verordnung über die Rechengrößen in der Sozialversicherung 2014 beschlossen. Lesen Sie außerdem, was uns mit der neuen Bundesregierung in einer großen Koalition erwartet.*

Die Entwicklung der Löhne und Gehälter im Jahr 2012 ist entscheidend für die Fortschreibung der Rechengrößen in der Sozialversicherung. Die Lohnzuwachsrate macht gegenüber 2011 in den alten Bundesländern 2,81 Prozent und in den neuen 2,42 Prozent aus. Entsprechend werden die Rechengrößen für 2014 in Ost und West angehoben.

Die neuen Rechengrößen und Beitragssätze für 2014 haben wir Ihnen auf den folgenden vier Seiten zum Heraustrennen zusammengestellt.

## Krankenversicherung

Der einheitliche Beitragssatz bleibt über den 31.12.2013 vorerst bei 15,5 Prozent mit einem Arbeitnehmeranteil von 8,2 Prozent bzw. 7,9 Prozent und einem im Jahr 2011 eingefrorenen Arbeitgeberanteil von 7,3 Prozent bestehen. Die künftige Koalition will die pauschalen Zusatzbeiträge zu Lasten der Versicherten im Laufe des Jahres 2014 jedoch abschaffen. Der allgemeine Beitragssatz soll bei 14,6 Prozent festgeschrieben werden. Es soll bei dem Grundsatz bleiben, dass Arbeitgeber nicht durch steigende Gesundheitskosten belastet werden. Der Arbeitgeberanteil wird laut Kompromiss bei 7,3 Prozent festgeschrieben. Er soll nicht mehr steigen. Die einzelnen Krankenkassen können mit einem prozentualen Zusatzbeitrag mehr von ihren Versicherten nehmen.

## Pflegeversicherung

Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung bleibt vorerst unverändert bei 2,05 Prozent bzw. für Kinderlose bei 2,30 Prozent. Der Koalitionsvertrag sieht jedoch eine Anhebung spätestens zum 1. Januar 2015 um 0,3 Prozent und in einem zweiten Schritt bis Ende der Legislaturperiode um 0,2 Prozent vor.

## Rentenversicherung

Nach der aktuellen Gesetzeslage müsste der Beitragssatz zur Rentenversicherung ab 2014 aufgrund von Rücklagen gesenkt werden. In ihren Koalitionsverhandlungen haben sich die großen Parteien darauf verständigt, den Überschuss für zweckgebundene Leistungen, wie etwa der sogenannten Mütterrente, der solidarischen Lebensrente und der abschlagsfreien Rente mit 63 einzusetzen.

## Arbeitslosenversicherung

Der Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung bleibt unverändert bei 3,0 Prozentpunkten.

## Insolvenzgeldumlage

Die Insolvenzgeldumlage bleibt stabil bei 0,15 Prozent. Im vergangenen Jahr wurde diese auf 0,15 Prozent festgesetzt und verstetigt, um Betriebe in Phasen zu entlasten, in denen es ihnen aufgrund ungünstiger konjunktureller Entwicklungen am schwersten fällt, diese aufzubringen.

- Einheitsbeitrag für die Krankenversicherung bleibt vorerst bei 15,5 % – Arbeitgeber zahlen 7,3 %
- Umlagesätze wurden angepasst
- Insolvenzgeldumlage bleibt bei 0,15 %
- Rentenversicherungsbeitrag unter Vorbehalt bei 18,9 %

DAK Gesundheit

# Beitragstabelle

ab 01.01.2014

## Entgeltfortzahlungsversicherung

| | U1 | Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Krankheit |
|---|---|---|
| **Erstattungssatz** | **Umlagesatz** | |
| 70 % | 2,20 % | allgemeiner Satz (Regelsatz) |
| 50 % | 1,50 % | ermäßigter Satz (wählbar) |
| 60 % | 1,90 % | ermäßigter Satz (wählbar) |
| 80 % | 3,90 % | erhöhter Satz (wählbar) |
| | **U2** | **Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft** |
| **Erstattungssatz** | **Umlagesatz** | |
| 100 %<br>120 %* | 0,32 % | Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG)<br>Beschäftigungsverbot (§ 11 MuSchG) |

*Erstattung von 100 % auf das fortgezahlte Brutto-Arbeitsentgelt. Zusätzlich werden die Arbeitgeberanteile am Gesamtsozialversicherungsbeitrag pauschal mit 20 % vom fortgezahlten Brutto-Arbeitsentgelt erstattet, höchstens jedoch die tatsächlich zu entrichtenden Beiträge.

**Berechnung der Umlagebeträge**
Die Berechnung erfolgt vom Arbeitsentgelt bis zur Beitragsbemessungsgrenze der gesetzlichen Rentenversicherung. Einmalig gezahltes Arbeitsentgelt bleibt bei der Berechnung unberücksichtigt.

# Wichtige Kennzahlen 2014

DAK Gesundheit

## Rechengrößen in der Sozialversicherung

| gültig ab 01.01.2014 | monatlich | jährlich |
|---|---|---|
| **Beitragsbemessungsgrenzen** | | |
| Kranken- und Pflegeversicherung | | |
| ■ bundesweit | 4.050,00 € | 48.600,00 € |
| Renten- und Arbeitslosenversicherung | | |
| ■ West | 5.950,00 € | 71.400,00 € |
| ■ Ost | 5.000,00 € | 60.000,00 € |
| **JAE-Grenze/Versicherungspflichtgrenze** | | |
| allgemein, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit | 4.462,50 € | 53.550,00 € |
| **JAE-Grenze/Versicherungspflichtgrenze** | | |
| für Arbeitnehmer, die am 31.12.2002 in der PKV versichert waren, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit | 4.050,00 € | 48.600,00 € |
| **Bezugsgrößen** | | |
| Kranken- und Pflegeversicherung | | |
| ■ bundesweit | 2.765,00 € | 33.180,00 € |
| Renten- und Arbeitslosenversicherung | | |
| ■ West | 2.765,00 € | 33.180,00 € |
| ■ Ost | 2.345,00 € | 28.140,00 € |
| **Geringverdienergrenze** | | |
| bis zu der Arbeitgeber den Sozialversicherungsbeitrag für Auszubildende allein tragen | 325,00 € | |
| **Entgeltgrenze für geringfügig Beschäftigte** | 450,00 € | |
| **Mindestbeitragsbemessungsgrundlage** | | |
| in der Rentenversicherung für geringfügig Beschäftigte bei Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit | 175,00 € | |

# Beitragssätze für versicherungspflichtige Mitglieder

| gültig ab 01.01.2014 | | |
|---|---|---|
| **Krankenversicherung** | | |
| allgemein | 15,5 % | ■ für Mitglieder mit mindestens sechs Wochen Anspruch auf Entgeltfortzahlung bei Krankheit und für Beiträge aus Renten sowie Versorgungsbezügen und Betriebsrenten |
| ermäßigt | 14,9 % | ■ für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch. Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum Wahltarif **DAK***pro* **Krankengeld** auf der Rückseite |
| **Pflegeversicherung** | 2,05 %<br>2,30 % | mit Beitragszuschlag für Kinderlose |
| **Rentenversicherung** | 18,9 % | unter Vorbehalt |
| **Arbeitslosenversicherung** | 3,0 % | |
| **Insolvenzgeldumlage** | 0,15 % | |

**Berechnung des Sozialversicherungsbeitrages**
Grundsätzlich wird zunächst ein Beitragsanteil errechnet, gerundet und dann verdoppelt:

Sozialversicherungspflichtiges Entgelt x ½ Beitragssatz = ½ Beitrag (gerundet) x 2 = Gesamtbeitrag

**Besonderheit in der Krankenversicherung**
Seit 2009 wird der Krankenversicherungsbeitrag anders berechnet, da der Sonderbeitrag von 0,9 Prozentpunkten im einheitlichen Beitragssatz enthalten ist. Der Sonderbeitrag wird aber weiterhin ausschließlich von den Arbeitnehmern getragen.

Arbeitgeberanteil:
(15,5 % – 0,9 %) : 2 = 7,3 %
Arbeitsentgelt x 7,3 %

Arbeitnehmeranteil:
Arbeitsentgelt x (7,3 % + 0,9 %)

**Besonderheit in der Pflegeversicherung**
Für kinderlose Arbeitnehmer gilt ein Beitragszuschlag von 0,25 Prozentpunkten.

Arbeitgeberanteil:
Arbeitsentgelt x ½ Beitragssatz (1,025 %)

Arbeitnehmeranteil:
Arbeitsentgelt x ½ Beitragssatz (1,025 %)
ggf. zuzüglich Beitragszuschlag (0,25 %)

**Geringfügige Beschäftigung – Minijob**
Versicherungsfrei ist ein Minijob, wenn der monatliche Verdienst die Höchstgrenze von 450 € nicht überschreitet. Für die Entgegennahme der Meldungen, der Pauschal- und Pflichtbeiträge sowie Steuern des Arbeitgebers ist die Minijob-Zentrale zuständig (0355 2902-70799 oder www.minijob-zentrale.de).

**Gleitzone – Arbeitsentgelt von 450,01 bis 850,00 €**
Die vereinfachte Formel für die Ermittlung der beitragspflichtigen Einnahmen lautet seit 1.1.2013 – ausgehend von einem RV-Beitragssatz von 18,9 v.H.:
1,2694375 x tatsächliches Arbeitsentgelt – 229,021875 €

Für Übergangsfälle gilt folgende vereinfachte Formel:
1,2395 x tatsächliches Arbeitsentgelt – 191,60 €.
Danach erfolgt die Beitragsverteilung auf Arbeitgeber und Arbeitnehmer:
1. Berechnung des Gesamtbeitrages vom beitragspflichtigen Arbeitsentgelt
2. Berechnung des Arbeitgeberanteils vom tatsächlichen Arbeitsentgelt
3. Die Differenz zwischen Gesamtbeitrag und Arbeitgeberanteil ist der vom Beschäftigten zu zahlende Arbeitnehmeranteil.

Diese Regelung gilt nicht für zur Berufsausbildung Beschäftigte.
Für DV-Anwender: Faktor „F" = 0,7605

Angaben laut Verordnung über die maßgebenden Rechengrößen der Sozialversicherung für 2014. Alle Angaben ohne Gewähr.

DAK Gesundheit

# Beitragssätze und Beiträge für freiwillig Versicherte

| gültig ab 01.01.2014 | Krankenversicherung | | Pflegeversicherung[2] | |
|---|---|---|---|---|
| **Personenkreis** | **Beitragssatz[1]** | **monatlicher Beitrag** | **Beitragssatz 2,05 %** | **Beitragssatz 2,30 %** |
| **Beschäftigte** nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze | | | | |
| **mit** Krankengeldanspruch | 15,5 % | 627,75 € | 83,03 € | 93,15 € |
| **ohne** Krankengeldanspruch[3] | 14,9 % | 603,45 € | 83,03 € | 93,15 € |
| **Selbstständige** | | | | |
| **ohne** Krankengeldanspruch | 14,9 % | 603,45 € | 83,03 € | 93,15 € |
| **mit** Krankengeldanspruch | 15,5 % | 627,75 € | 83,03 € | 93,15 € |
| **Selbstständige,** die beitragspflichtige Einnahmen unterhalb der Beitragsbemessungsgrenze nachweisen, Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich mindestens 2.073,75 € (¾ der monatlichen Bezugsgröße)[4] | | | | |
| **ohne** Krankengeldanspruch | 14,9 % | mind. 308,99 € | mind. 42,51€ bis max. 83,03 € | mind. 47,70 € bis max. 93,15 € |
| **mit** Krankengeldanspruch | 15,5 % | mind. 321,43 € | | |
| **Sonstige Mitglieder** (zum Beispiel Beamte oder Nichterwerbstätige) | | | | |
| **ohne** Krankengeldanspruch, Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich mindestens 921,67 € (⅓ der monatlichen Bezugsgröße) und höchstens 4.050,00 € | 14,9 % | mind. 137,33 € max. 603,45 € | mind. 18,89 € max. 83,03 € | mind. 21,20 € max. 93,15 € |

**Wissenswertes zu den Beiträgen:**
Bemessungsgrundlage sind alle Einnahmen und Geldmittel, die zum Lebensunterhalt verbraucht werden könnten, bis zur Beitragsbemessungsgrenze. Einmalige Einnahmen gelten mit einem Zwölftel des Jahresbetrages als monatliche beitragspflichtige Einnahmen. Die Bemessungsgrundlage gilt auch für die Pflegeversicherung.

**Berechnung der Beiträge**
Der monatliche Beitrag wird prozentual von den beitragspflichtigen Einnahmen berechnet.

**1** Für Beiträge aus Renten, Versorgungsbezügen und nebenberuflichem Arbeitseinkommen gilt der allgemeine Beitragssatz (15,5 %). Bei Bezug dieser Einnahmearten kann sich deshalb ein abweichender Mindest- bzw. Höchstbeitrag zur Krankenversicherung ergeben.
**2** Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,025 %) und gegebenenfalls zusätzlich der Beitragszuschlag für Kinderlose (0,25 %).
**3** Eine Versicherung ohne Anspruch auf Krankengeld ist nur möglich, wenn der Krankengeldanspruch gesetzlich ausgeschlossen ist.
**4** Besondere Beiträge für Selbstständige, die von der Agentur für Arbeit Gründungszuschuss oder Einstiegsgeld erhalten, sowie auf Antrag bei niedrigen Einkünften (unterhalb von 2.073,75 €).
Mindestbemessungsgrundlage 1.382,50 €, Mindestbeitrag Krankenversicherung ohne Krankengeldanspruch 205,99 €, mit Krankengeldanspruch 214,29 €. Mindestbeitrag Pflegeversicherung 28,34 € oder 31,80 € mit Beitragszuschlag.

**Wahltarif – DAK*pro* Krankengeld**
Mit unserem Wahltarif **DAK*pro* Krankengeld** bieten wir
– freiwillig versicherten hauptberuflich Selbstständigen,
– Arbeitnehmern, die nicht für mindestens sechs Wochen Anspruch auf Entgeltfortzahlung haben, und
– Künstlern und Publizisten, die nach dem Künstlersozialversicherungsgesetz (KVSG) versicherungspflichtig sind,

auf Antrag die Möglichkeit einer individuellen finanziellen Absicherung bei Krankheit.

DAK Gesundheit

# Mit dem Testsieger zur Spitzen-Prämie

**Bei den Krankenkassen steht die DAK-Gesundheit ganz oben – das wissen Sie selbst am besten.** Und auch die entscheidenden Tests bestätigen dies. Wenn also unter Ihren Freunden und Kollegen Spitzen-Stürmer und Bestleistungs-Anforderer sind, warten die vielleicht nur auf eine Empfehlung von Ihnen. Und wir zeigen uns erkenntlich mit einer Spitzen-Prämie: einem 20,– € Gutschein von **Trattler.com**, dem Online-Versender für Berg- und Wanderzubehör sowie Sportartikel mit einer riesigen Auswahl an Schuhen, Bekleidung und Accessoires aller Top-Marken.

## Jetzt Prämie sichern!

Die Prämien werden nicht aus Mitglieds-beiträgen finanziert

DFSI Deutsches Finanz-Service Institut GmbH
**Zum 4. Mal in Folge**
**TEST-SIEGER**
**DAK-Gesundheit**
FOCUS-MONEY 21/13
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich

Der Gutschein gilt für das gesamte Sortiment unter „**www.trattler.com/dak**".

Der QR-Code zur Internetseite www.dak-kundenwerben.de

**Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.**
Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.03.2014 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 Trattler 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

E-MAIL

* 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.*

**Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 31.03.2014 an:**
**DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,**
**Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**

p+r 1/14

# Wege aus der Sucht

*Bis Vorgesetzte Suchtprobleme von Mitarbeitern ansprechen, vergeht oft zu viel Zeit. Dabei profitieren Abhängige und auch Unternehmen von schneller und gut vorbereiteter Intervention.*

Wie sollen Vorgesetzte reagieren, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin zu oft zu tief ins Glas schaut? Oder wenn sie Medikamente missbrauchen? Manche Chefs ignorieren selbst auffällige Zeichen – andere versuchen Suchtkranke zu entlassen oder schieben sie auf eine weniger sensible Stelle ab. Genau solch einen Fall verhandelte das Landesarbeitsgericht Rheinland-Pfalz.

15 Jahre war die Krankenschwester in einer Klinik angestellt und bis zur stellvertretenden Pflegedirektorin aufgestiegen, zuletzt aber wegen ihrer Alkoholsucht oft krankgeschrieben. Eine ambulante Suchttherapie blieb erfolglos. Nachdem sie auf einem Betriebsfest wieder zu viel trank, sprach der Arbeitgeber die außerordentliche Änderungskündigung mit sozialer Auslauffrist aus. Die Frau wurde zur Krankenschwester zurückgestuft. Ihre Klage dagegen hatte jedoch Erfolg. Die Mainzer Arbeitsrichter urteilten: Die Angestellte darf eine stationäre Entwöhnungskur machen. Ein einmaliger Rückfall begründet noch keine Kündigung, da Alkoholsucht kein vorwerfbares Fehlverhalten sei, sondern eine Krankheit. Allein eine negative Gesundheitsprognose rechtfertige die Kündigung (Az. 10 Sa 419/10).

Abhängig kranke Arbeitnehmer unterliegen dem allgemeinen Kündigungsschutz. Ist ein Mitarbeiter jedoch „grundlos" betrunken beziehungsweise durch Medikamente benommen, gilt dies als Fehlverhalten: eine Abmahnung ist dann gerechtfertigt. Im Wiederholungsfall droht die verhaltensbedingte Kündigung (BAG, 2 AZR 649/94).

*Unter Alkoholeinfluss können Arbeitnehmer die vereinbarte Leistung nicht voll erbringen*

Alkohol und Drogen erhöhen zudem das Unfallrisiko. Die gesetzliche Unfallversicherung schreibt deshalb vor, dass sich ihre Versicherten „durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen berauschenden Mitteln nicht in einen Zustand versetzen dürfen, durch den sie sich selbst oder andere gefährden". Bei einem Unfall, den der Arbeitnehmer im Vollrausch erleidet, kann die Versicherung deshalb die Kostenübernahme verweigern. Anderseits dürfen Arbeitgeber im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht Arbeitnehmer, die erkennbar nicht in der Lage sind, ihre Tätigkeit auszuüben, auch nicht beschäftigen.

## Erschreckende Zahlen

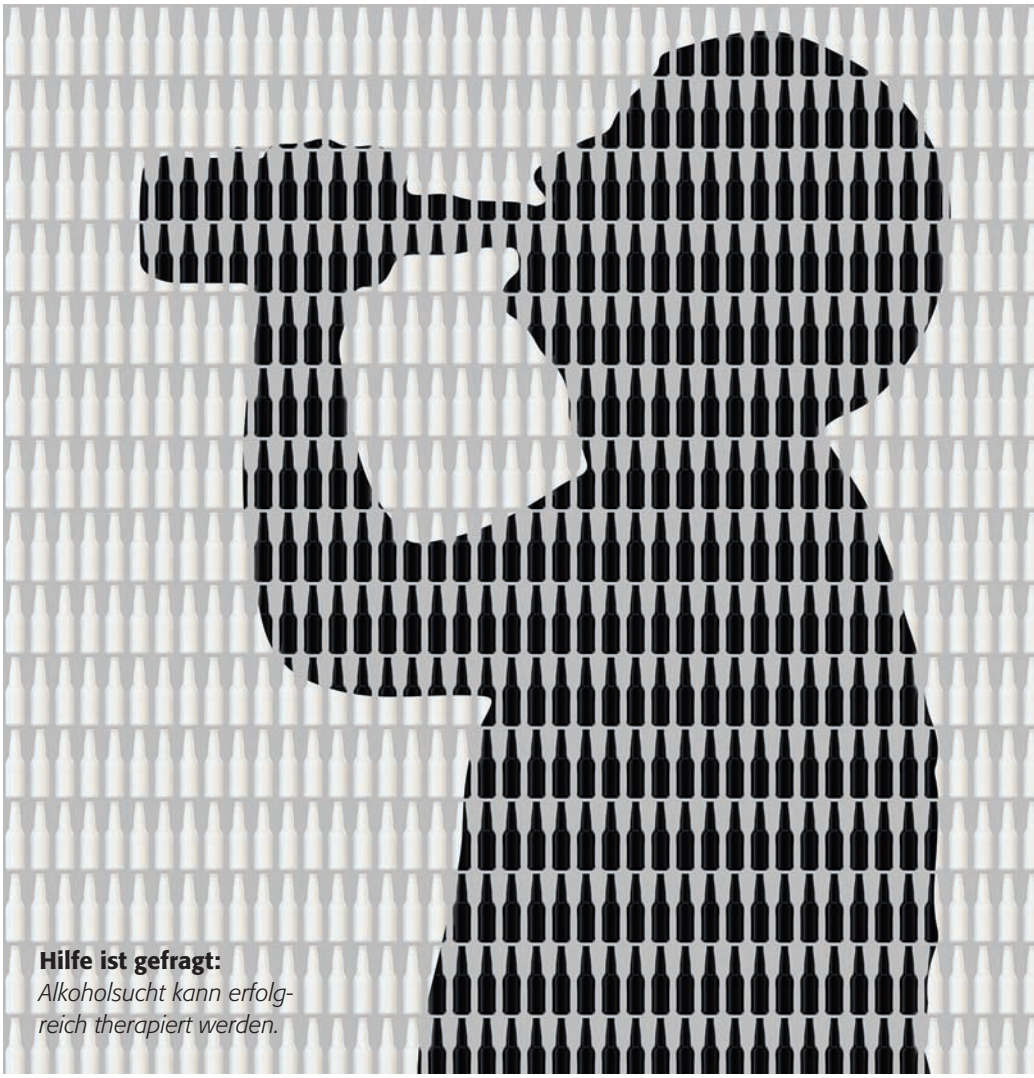
Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) schätzt, dass 16,5 Prozent der Deutschen (8,5 Millionen) zwischen 18 bis 64 Jahren zu viel Alkohol konsumieren – davon zählen 3,8 Prozent (2 Millionen) zu den missbräuchlich und 2,4 Prozent (1,3 Millionen) zu den abhängig Konsumierenden. Weitere Untersuchungen zeigen, dass Alkoholkranke nur 75 Prozent ihrer Arbeitsleistung erbringen und 16-mal häufiger kurzfristig fehlen. Hinzu kommt, dass sie sich fast dreimal häufiger krankmelden. 15 bis 30 Prozent aller Arbeitsunfälle passieren unter Alkoholeinfluss. Aber nicht nur die Alkoholsucht ist in Deutschland stark verbreitet: etwa 1,5 Millionen Menschen gelten als medi-

kamentenabhängig. Vor allem Schlaf- und Schmerzmittel werden missbraucht, zunehmend aber auch leistungssteigernde Medikamente. Unter den Betroffenen sind etwa doppelt so viele Frauen wie Männer.

## Wirtschaftlicher Schaden

Suchtprobleme belasten Unternehmen finanziell: Allein der jährliche Verlust von Arbeitsproduktivität durch Alkoholkonsum wird auf 1,3 Milliarden Euro geschätzt. Dabei ist oder war nur jeder zehnte Alkoholabhängige bereits in einer Therapie. Bevor sich Abhängige Hilfe holen, sind sie Studien zufolge schon 10 bis 15 Jahre krank. Dabei sind es oft die Vorgesetzten, die den Anstoß zur einer Therapie geben. Laut einer Studie zur Alkoholprävention in Unternehmen wurden 45 Prozent der suchtkranken Mitarbeiter erst durch die Aufforderung des Vorgesetzten aktiv, nur 24 Prozent taten dies aus eigener Initiative. Und gerade darum ist es umso wichtiger, dass Vorgesetzte schneller reagieren und ein Mitarbeitergespräch suchen, wenn sie ein Suchtproblem vermuten.

Doch wie erkennt man die Abhängigkeit von bestimmten Suchtmitteln? Typisch sind häufige Fehlzeiten. Lässt sich der Mitarbeiter immer öfter durch Angehörige entschuldigen oder nimmt er für Fehltage nachträglich Urlaub, sollte genauer hingeschaut werden. Ist der Mitarbeiter während der Arbeitszeit oft nicht erreichbar und wird die Arbeit unzuverlässiger oder unkonzentrierter als gewohnt gemacht, kann dies ein Zeichen für erste Probleme sein. Achten Sie auch auf Verhaltensänderungen: Auffällig sind Stimmungsschwankungen, Nervosität und Reizbarkeit über einen längeren Zeitraum. Hat sich das Erscheinungsbild verändert? Werden zum Beispiel Körperpflege und Kleidung vernachlässigt?



**Hilfe ist gefragt:** *Alkoholsucht kann erfolgreich therapiert werden.*

FOTO: FOTOLIA

## Das können Unternehmen tun

Der wichtigste Schritt: Vorgesetzte können Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Dafür sollten sie Lösungen anstreben. Einfach wegschauen verharmlost Suchtprobleme nicht nur, Führungskräfte tragen auch eine Verantwortung ihrem Unternehmen und ihren Mitarbeitern gegenüber. Wenn Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit vermutet wird, suchen Sie zunächst ein vertrauliches und ungestörtes Gespräch. Je klarer Vorgesetzte Probleme ansprechen, desto besser. Auch wenn der Arbeitnehmer zuerst alles abstreitet, sollte das Gespräch standhaft fortgeführt werden. Das fehlerhafte Verhalten und die Beobachtungen sollten erwähnt werden. Es ist sinnvoll, das Gespräch gut vorzubereiten. Haben Sie zum Beispiel Fehlzeiten parat und weisen Sie nachlassende Leistungen detailliert nach. Die arbeitsrechtlichen Verpflichtungen eines Arbeitnehmers sind an dieser Stelle zu nennen. Bieten Sie Hilfe und Lösungen an, damit das Gespräch nicht eskaliert. Dafür kann man in einem zweiten Gespräch auch den Suchtbeauftragten, den Betriebsrat

oder Betriebsarzt hinzuziehen. Doch auch die Androhung disziplinarischer Konsequenzen ist wichtig. Schon am ersten Tag der Abwesenheit sollte ein Krankheitsnachweis vorgelegt werden. Pünktlichkeit zu Arbeitsbeginn und Besprechungen sind als Selbstverständlichkeit herauszustellen. Zuletzt sollte man Ort, Zeit und Datum des Gesprächs sowie beanstandete Verhaltensweisen und Pflichtverletzungen dokumentieren und verlangen, dass der Mitarbeiter schnellstens Hilfe in Anspruch nimmt. Ein erneutes Kontrollgespräch ist zeitnah in etwa vier Wochen zu vereinbaren. Legen Sie Konsequenzen fest, falls die Arbeitsleistung mangelhaft bleibt. Dazu zählt auch eine schriftliche Abmahnung. Nur so erkennt der Mitarbeiter, dass eine Therapie ein Ausweg aus seiner schwierigen Situation sein kann.

Nicht selten sind bis zu fünf Interventionsgespräche erforderlich, unter vier Augen oder in einem Kreis von Betriebsarzt, Betriebsrat, Suchtbeauftragtem und Personalabteilung. Erst wenn eine Reihe von Gesprächen keine Verhaltensänderung bewirkt, ist die Kündigung unter Beachtung des Kündigungsschutzgesetzes angebracht.

Grundsätzlich gilt: Eine schriftlich fixierte Betriebs- oder Dienstvereinbarung hilft Unternehmen, Standards für den Umgang mit Suchtproblemen festzulegen. Dazu zählt der Aufbau von Hilfs- und Beratungsangeboten sowie die Ausbildung haupt- und nebenberuflicher Ansprechpartner bei Suchtproblemen. Die DAK-Gesundheit unterstützt Ihr Unternehmen dabei.

## Schritte zur Wiedereingliederung

Während einer stationären Suchttherapie sollte der Kontakt vom Betrieb zum Mitarbeiter aufrechterhalten werden. Nach der Rückkehr ist es sinnvoll, dass Kollegen von der Alkoholsucht wissen – falls der Erkrankte damit einverstanden ist. Da Abhängigkeit eine chronische Krankheit mit hoher Rückfallgefahr ist, profitieren Betroffene auch von innerbetrieblichen oder externen Selbsthilfegruppen. Das betriebliche Eingliederungsmanagement ist außerdem eine gute Möglichkeit, wieder in den Arbeitsprozess integriert zu werden. Dazu zählt bei Bedarf eine stufenweise Erhöhung an die normale Arbeitszeit oder gegebenenfalls die Versetzung auf eine andere Stelle.

*Christoph Unger*

## DAK-Gesundheit bildet zum betrieblichen Suchtbeauftragten aus

Bereits seit 1999 bieten wir unseren Firmenkunden eine Ausbildung zum betrieblichen Suchtbeauftragten an. Im November 2013 konnte der 100. Ausbildungsteilnehmer diese Fortbildung erfolgreich abschließen.

- **Lotsen im Labyrinth**
  Der betriebliche Suchtbeauftragte leistet als vertrauensvoller Ansprechpartner für Betroffene, Führungskräfte und Arbeitnehmervertretungen einen umfassenden Beitrag zur betrieblichen Suchtprävention. Neben der klassischen Einzelfallberatung gehört auch die Organisation von Veranstaltungen mit präventivem Charakter zu seinen Aufgaben.

- **Vertrauensaufbau will gelernt sein**
  Unsere Ausbildung erstreckt sich über sechs Blöcke in einem Zeitraum von zwölf Monaten und erfolgt in enger Kooperation mit dem Friedrichsdorfer Institut für Therapieforschung und erfahrenen Fachkräften aus anerkannten Einrichtungen der Suchthilfe. Neben dem theoretischen Basiswissen zu unterschiedlichen Suchtmitteln und Folgen des Konsums geht es um zentrale Inhalte der Ausbildung wie Grundlagen motivierender Gesprächsführung, arbeitsrechtliche Aspekte und die Vernetzung mit innerbetrieblichen und externen Partnern. Außerdem lernen die Teilnehmer das Suchthilfesystem in Deutschland im Detail kennen, und setzen sich mit ihrer Rolle als betriebliche Suchbeauftragte auseinander.
  Der nächste Ausbildungsgang zum betrieblichen Suchtbeauftragten wird im 2. Quartal 2014 starten. Fragen und Ihre Anmeldung senden Sie gerne an unsere E-Mail-Adresse: praevention30@dak.de

- **Erfolgreich Dialog trainieren**
  Wertvolle Tipps zum Umgang mit Problemen bei Sucht im Betrieb bietet außerdem unsere DVD „Alkohol am Arbeitsplatz". Führungskräfte erfahren an einem Beispiel, wie ein Vieraugengespräch mit einem betroffenen Mitarbeiter erfolgreich ablaufen kann.

Die DVD bekommen Sie kostenlos von Ihrem DAK-Servicezentrum unter der Rufnummer 040 325325555*

Außerdem informiert die Broschüre „Alkohol und Medikamente am Arbeitsplatz" Führungskräfte über den Umgang mit betroffenen Mitarbeitern – zum Download unter www.dak.de/firmenservice

* zum Ortstarif

**Mit leichter Hand:** *Wer seine Mitarbeiter wertschätzt und respektiert, führt überzeugend und gesund.*

FOTO: FOTOLIA

# Gute Führung – gesunde Mitarbeiter

*Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind Garanten für den Unternehmenserfolg. Wie aber lässt sich gesund führen? Und welche Maßnahmen und Prozesse sind hierfür wichtig?*

Moritz Erhardt galt als All-Nighter. Er arbeitete täglich 16 Stunden und mehr, machte die Nacht zum Arbeitstag und fiel dann plötzlich um: Der tragische Tod des Wirtschaftsstudenten aus Freiburg im Breisgau sorgte unlängst für weltweites Aufsehen. In der Dusche fand man den leblosen 21-Jährigen, nachdem er drei Nächte lang für seinen Londoner Arbeitgeber, die Bank of America Merrill Lynch, durchgearbeitet hatte. Inzwischen ergab die Obduktion, dass der angehende Investmentbanker an einem epileptischen Anfall gestorben ist, und es wird vermutet, dass dessen Schwere durch Stress und Schlaflosigkeit ausgelöst wurde. Ein Umstand, der Branchenkollegen nicht erstaunt, die von wöchentlich über 100 Arbeitsstunden im Bankenmetier berichten.

Auch in anderen Branchen lassen sich – wenn vielleicht auch nicht in dieser extremen Form – ähnliche Phänomene beobachten. Denn wie anders wäre es sonst zu erklären, dass sich jeder zweite deutsche Arbeitnehmer täglich gestresst fühlt und jeder vierte täglich Überstunden macht, so die Ergebnisse einer Befragung des Jobportals Monster unter 3.500 Arbeitnehmern weltweit. Und auch die

Tatsache, dass acht von zehn Unternehmen selbst erklären, ihren Beschäftigten keine wirkliche Work-Life-Balance bieten zu können, so eine Studie der Personalberatung Rochus Mummert, spricht eine deutliche Sprache.

## Moderne Arbeitswelt

Arbeitsabläufe verdichten sich stetig: immer mehr, immer schneller soll mit immer weniger Menschen produziert, bearbeitet, umgesetzt werden. Nur: wo bleibt der Mensch? Mit seinen Bedürfnissen und seinen Befindlichkeiten. Wie bleiben Körper und Psyche gesund – auch und gerade im Arbeitsleben?

Führungskräften kommt in diesem Kontext eine besondere Aufgabe zu. Sie wissen um die Verantwortung, die mit ihrer Rolle verbunden ist, speziell, wenn es um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter geht. Immer essenzieller stellt sich allerdings die Frage: Was genau ist gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung? Um welche Maßnahmen geht es konkret, und wie setze ich diese in meinem Unternehmen um? Dass hier nicht allein Rückenschule und Entspannungstechniken gefragt sind, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit Einzelner nehmen können, wird inzwischen breit diskutiert: Beim Überstunden-Marathon schleppt sich ein Teil der Belegschaft nur mit Mühe schwitzend und völlig außer Atem in die Zielgerade. Von dem immer schneller rotierenden Überforderungs-Karussell steigen viele mit heftigen Schwindelgefühlen, Kopfschmerzen und Erschöpfungssymptomen ab. Die Fehlzeiten steigen an, das Betriebsklima sinkt auf unter null. Spätestens jetzt heißt es, die Reißleine ziehen. Und per Krisenintervention wird dann in der Regel versucht, noch Schlimmeres zu verhindern. Aber so weit muss es nicht zwingend kommen, wenn im Vorfeld – präventiv – Handlungsbedarfe frühzeitig erkannt und im Unternehmen Maßnahmen implementiert werden, in deren Fokus die Gesundheit der Mitarbeiter steht.

**Wer führt,**
*sollte wissen, wann Motivation notwendig ist.*

## Mitarbeiter motivieren

Führungskräfte sind Impulsgeber – für die Umsetzung von Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und für die Motivation ihrer Mitarbeiter, diese Angebote auch zu nutzen. Aber darauf beschränkt sich ihre Leitungsfunktion nicht allein. Ihr Einfluss auf ein positives, mitarbeiterorientiertes und gesundes Arbeitsumfeld ist immens, wie Mitarbeiterbefragungen belegen, die einen engen Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Krankenstand aufzeigen. Führungskräfte steuern über die Gestaltung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen eben nicht nur die wirtschaftlichen Prozesse, sie wirken durch diese Steuerung auch prägend auf die Gesundheit der Beschäftigten. Was aber hält Mitarbeiter gesund? Eine Binsenweisheit ist, dass ein schlechtes Betriebsklima krank macht – negativer Stress und eine hohe Fluktuation sind oft die Folgen. „Der Fisch stinkt vom Kopf“: Wie ein Seismograf zeigt sich eine schlechte Personalführung an innerbetrieblichen Befindlichkeitsstörungen. Ein mitarbeiterorientierter Führungsstil dagegen lässt alle profitieren. Das Unternehmen, weil seine Mitarbeiter motiviert und engagiert sind und sich mit dem eigenen Betrieb identifizieren. Die Beschäftigten, weil sie als Menschen wahrgenommen, respektiert und wertgeschätzt werden, und die Führungskraft, weil die Mitarbeiter sich wohlfühlen, somit zielorientiert und effizient arbeiten und auf diese Weise die gesamtunternehmerischen Ziele erfüllt und Wettbewerbsvorteile erreicht werden. Nicht unwichtig für ihre Position, die ja auch beinhaltet, die Zukunft des Unternehmens im Blick zu haben.

## Wertschätzung ist das A und O

Zufriedenheit und damit das Wohlbefinden der Mitarbeiter hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab, die sich – auf ihren Kern reduziert – mit dem Begriff Wertschätzung umschreiben lassen. „Nicht geschimpft ist genug gelobt“ – in zahlreichen Unternehmen gilt diese Devise nach wie vor. Denn jeder zweite Mitarbeiter wünscht sich mehr Anerkennung von seinem direkten Vorgesetzten, wie eine Umfrage der Jobbörse Stepstone unter 1.500 Fach- und Führungskräften ergab, und jeder zehnte erfährt überhaupt keine Form der Wertschätzung von seinem Chef. Auch dessen Feedback-Verhalten lässt sehr zu wünschen übrig: Jeder dritte direkte Vor-

FOTO: FOTOLIA

gesetzte besitzt nicht die entsprechende Kompetenz, so die Studie des Instituts für Konfliktmanagement und Führungskommunikation.

Dabei sind es gerade Feedback-Gespräche, in denen Wertschätzung vermittelt, Kritikpunkte besprochen, Erwartungen formuliert und gemeinsame Ziele gesteckt werden können. Wer als Führungskraft die Maxime vertritt, gemeinsam etwas verändern zu wollen, wer lobt, honoriert und seinen Mitarbeitern mit Respekt begegnet, erfüllt bereits wesentliche Kriterien für ein positives, gesundes Betriebsklima. Und zu wessen Grundsätzen es längst gehört, immer ein offenes Ohr für die Belange der Beschäftigten zu haben, wer ihre Potenziale erkennt und Mitarbeiter nicht nur fordert, sondern auch fördert, der ist für den „War of Talents" bestens gerüstet. Nachwuchssorgen, innere Kündigungen und hohe Fehlzeiten werden ihm erspart bleiben. Denn welcher Arbeitnehmer wollte nicht gern in einem Unternehmen mit derart wertschätzenden Leitlinien arbeiten? Führungskräfte benötigen also nicht nur Fachkompetenz, auch die sogenannten „Soft Skills", ihre sozialen Kompetenzen, sind entscheidend, um gesund zu führen. Integrität, Verantwortungsbewusstsein und Empathie sind mindestens so wichtig wie ihre fachliche Expertise.

## Den ganzen Menschen im Blick

„Gesehen werden", das heißt: wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden, gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen. Davon ist auch eine Führungskraft nicht ausgenommen, denn: Lob schadet niemandem, ganz gleich, auf welcher Hierarchieebene er oder sie angekommen ist. Ähnliches gilt für den persönlichen Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden. Wer als Führungskraft seine Gesundheit vernachlässigt, kann kaum überzeugend transportieren, warum aber der Mitarbeiter gesundheitsfördernde Angebote im Betrieb nutzen sollte, oder etwa an dessen Eigenverantwortung appellieren. Das Fundament eines guten, gesunden, motivierenden Führungsstils beruht auf Wertschätzung und Respekt – für den Menschen, seine Arbeit, seine Lebensumstände. Und darauf, achtsam immer den ganzen Menschen im Blick zu behalten. Denn der ist mehr als die Summe seiner Arbeitsergebnisse.

*Märthe Walden*

### FÜHRUNG, DIE GESUND MACHT

- Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen mit Arbeitsplatzprogrammen zur Stressprävention. Über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten lernen die Teilnehmer Methoden kennen, mit denen sie ihren Berufsalltag entspannter gestalten können, etwa durch ein effektives Zeit- und Konfliktmanagement. In Einzelcoachings lernen sie Entspannungstechniken und bekommen Ideen für Bewegung und gesunde Ernährung am Arbeitsplatz vermittelt.
- Mit dem betrieblichen Eingliederungsmanagement kann kranken Arbeitnehmern der Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess erleichtert werden. Wir begleiten diesen Prozess intensiv mit speziell ausgebildeten Gesundheitsberatern und unterstützen bei der Suche nach geeigneten Behandlungsmethoden und der organisatorischen Umsetzung.

**Sprechen Sie uns an unter Telefon**
040 325325555


**DAK*Zusatz*Schutz** Anzeige

Sichern Sie sich Ihre
**Unabhängigkeit!**

**DAK*plus* Förderpflege**
Sorgen Sie durch eine private Pflegeversicherung für Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Mit **DAK*plus* Förderpflege** erhalten Sie sich die Freiheit, im Pflegefall zu bestimmen, ob Sie sich zu Hause oder im Heim durch qualifiziertes Pflegepersonal betreuen lassen möchten.

**Der Staat zahlt mit**
**60,– EUR** erhalten Sie jährlich vom Staat dazu. Die HanseMerkur bietet mit **DAK*plus* Förderpflege** den perfekten Einstieg in Ihre Unabhängigkeit.

**Die Vorteile von DAK*plus* Förderpflege**
- 60,– EUR staatlicher Zuschuss pro Jahr
- Keine Gesundheitsfragen
- Hohe Leistungen in niedrigen Pflegestufen

Reduzieren Sie heute mögliche Kosten in der Zukunft.

**+ + + www.dakzusatzschutz.de + + +**

Kooperationspartner DAK*Zusatz*Schutz
HanseMerkur
Versicherungsgruppe

Fragen beantwortet Ihnen gerne die
**HanseMerkur-Hotline**
**040 4119-2999**
Montag bis Freitag
von 8.00 bis 20.00 Uhr.

196_p+r I/14

# Mach ich morgen

*Es gibt Menschen, bei denen sich erst die Akten stapeln müssen, ehe sie mit der Arbeit beginnen. Für manche wird die Aufschieberitits zum Problem.*

Ernest Hemingway wird ein bemerkenswertes Zitat zugeschrieben. Auf die Frage, wie man einen Roman beginnt, soll der Schriftsteller einst mit den Worten geantwortet haben: „Zuerst taust du den Kühlschrank ab." Und das war nicht als Witz gemeint.

Für viele Menschen ist es tägliche Praxis, heikle Aufgaben lieber aufzuschieben, und das wird damit zu einem großen Problem. Denn der Berg an Aufgaben wird nicht dadurch kleiner, dass man ihn möglichst lange ignoriert. Umgangssprachlich wird das Phänomen Aufschieberitis genannt. Nimmt es bedenkliche Ausmaße an, sprechen Wissenschaftler von Prokrastination. Forschern aus den USA zufolge sind rund 20 Prozent der Bevölkerung chronische Aufschieber. Das ist jeder fünfte Mensch.

## Angst zu versagen

Prokrastination ist eine Arbeitsstörung. Nicht selten geht sie mit einer psychischen Erkrankung wie Depression, einer Angststörung oder ADHS einher. Manchmal tritt sie bei Erledigungen im Alltag auf, oft im Beruf, an der Uni oder schon in der Schule. Die Ursache kann in einer schlechten Organisation oder Konzentrationsfähigkeit liegen oder in einem Gefühl der Überforderung. Aufgeschoben werden vor allem Aufgaben, die unangenehm oder schwierig erscheinen. Aus Angst vor dem Versagen oder der Kritik anderer wird die Erledigung immer wieder vertagt. Kommt dann eine schlechte Note oder eine schlampige Präsentation heraus, ist das Ergebnis leichter zu verschmerzen, als wenn man über Wochen intensiv an der Arbeit gefeilt hätte. „Versagensangst spielt eine große Rolle bei der Prokrastination", sagt Fred Rist, Psychologieprofessor an der Uni Münster.

Natürlich ist nicht alles krankhafte Prokrastination, was nicht sofort erledigt wird. Wer mal einen Kaffee mit den Kollegen im Nachbarbüro trinkt, statt mit dem Konzept anzufangen, hat nicht gleich ein Problem. Schwierig wird es erst, wenn der Aufbruch ins Nachbarbüro zum Fluchtreflex wird, sobald eine neue Akte auf dem Schreibtisch liegt. Wenn der Aufschiebende wegen seines schlechten Gewissens kaum mehr schlafen kann. Oder die Arbeit am Ende nicht rechtzeitig fertig wird. Dann liegt ein ernsthaftes Problem mit der Selbststeuerung vor. „Ab und zu verschiebt oder verdrängt fast jeder Mensch unangenehme Aufgaben. Problematisch ist, wenn das ständig und gezielt vorkommt und dies den Arbeitsplatz gefährdet", sagt Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit. „Hier kann eine verhaltenstherapeutische Beratung hilfreich sein."

## Menschenkenntnis ist gefragt

Doch manchmal liegen die Gründe nicht nur im Betroffenen selbst. Begünstigt werden kann das ständige Aufschieben durch die Arbeitsorganisation in einem Unternehmen: Ständige Arbeitsverdichtung, unzureichende EDV oder häufige Störungen im Alltag können zur Folge haben, dass immer wieder etwas liegen bleibt. Arbeitgeber sind deshalb angehalten, Ursachenforschung zu betreiben, wenn ein Kollege mit Aufschieberitis auffällt. „Wir raten dazu, sich die Aufgaben und Organisation des betroffenen Mitarbeiters genau anzusehen“, sagt Uwe Dresel, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung der DAK-Gesundheit. „Eine ständige Arbeitsunzufriedenheit kann sich negativ auf die Gesundheit des Mitarbeiters und seine Arbeitsleistung auswirken. Mit Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, die diese Aspekte und die Einflüsse der Führungskraft betrachten, kann auch vermeintlichen Aufschiebern geholfen werden.“

Schwierig ist es mit der Selbstdisziplin vor allem, wenn die Arbeitsziele zu langfristig oder unkonkret formuliert sind. Dann ist es verlockend, doch noch schnell eine Information zu googeln oder die E-Mails zu beantworten, ehe es an die eigentliche Arbeit geht. Das können die Prokrastinierer auch gut vor sich rechtfertigen, schließlich müssen die E-Mails irgendwann gelesen werden. Und sie brauchen diese Rechtfertigung, denn Prokrastinierer sind nicht faul, sagt Psychologieprofessor Rist, sondern im Gegenteil hoch motiviert. So sehr, dass sie ständig ein schlechtes Gewissen haben, weil sie ihre Arbeit nicht erledigt bekommen. Sie nehmen die Unzufriedenheit abends mit nach Hause und nachts mit ins Bett. Dadurch wird auch die Freizeit ständig vom Problem mit der Arbeit überschattet. In der Folge leiden viele Betroffene unter körperlichen und psychischen Beschwerden, etwa unter Muskelverspannungen, Schlafstörungen oder Magenproblemen.

**Problematisch:** *Arbeit aufschieben, anstatt sie zu erledigen.*

## Hilfe will gelernt sein

Die Universität Münster betreibt eigens eine Ambulanz für Studenten mit Prokrastination. In gezielten Trainings lernen die Betroffenen, ihren Tag richtig zu planen, sich realistische und konkrete Ziele zu setzen und die Arbeit mit kleinen Ritualen wie etwa einer Tasse Tee zu beginnen. „Kern des Trainings ist eine Verbesserung der Selbststeuerung“, sagt Rist. „Das müssen Betroffene üben. Wer das Problem in einem pathologischen Maße hat, kommt da alleine nicht raus.“

*Elke Spanner*

### INFO

Die Ambulanz der Uni Münster bietet auf ihrer Homepage einen Selbsttest auf Prokrastination an: wwwpsyuni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote_Test.html

FOTOS: FOTOLIA

# Kopfschmerzen

*Stress ist der häufigste Auslöser von Kopfschmerzen. Sieben von zehn Bürgern erwischt es regelmäßig. Welche Formen gibt es und welche Alternativen zur Tablette?*

**Wenn der Kopf pocht:**
*Schuld ist meistens zuviel Stress.*

Das Telefon hört einfach nicht auf zu klingeln. Ungelesene E-Mails überfluten den Bildschirm. Der Postfach-Manager mekkert, er könne keine Nachrichten mehr zustellen, bevor nicht welche gelöscht werden. Und zu allem Überfluss hat der Chef auch noch einen Spezialauftrag, der – natürlich – mit höchster Priorität schnell erledigt werden muss. Hören Sie es schon im Schädel hämmern? Trösten Sie sich: so ergeht es vielen.

In Deutschland leiden 70 Prozent der Menschen zeitweise unter Kopfschmerzen. Davon gibt jeder zweite Betroffene Stress als Ursache für den Schmerz an. Unter einem Brummschädel durch zu viel Stress leiden besonders die 30- bis 59-Jährigen häufig. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Umfrage der DAK-Gesundheit. Danach hat jeder Zehnte wöchentlich Kopfweh und fühlt sich stark in seiner Leistungsfähigkeit und im Alltag beeinträchtigt. Die Ursachen sind vielfältig. „Besonders nach Anspannungsphasen können Kopfschmerzen auftreten, wenn die Betroffenen nicht zur nötigen Entspannung kommen“, sagt DAK-Ärztin Elisabeth Thomas.

## Kopfschmerzarten

Mediziner untergliedern die über 250 unterschiedlichen Kopfschmerzarten in zwei Hauptgruppen. Die erste Kategorie ist der primäre Kopfschmerz, bei dem der Kopfschmerz selbst die Erkrankung ist. Beim sekundären Kopfschmerz ist der Schmerz das Symptom einer zugrunde liegenden Krankheit. Zu der ersten Gruppe zählen typische Formen wie Cluster- und Spannungskopfschmerzen sowie Migräne. Der Auslöser für Ersteres ist bislang unklar – vermutlich spielt der Hypothalamus, ein bestimmtes Hirnareal, eine wichtige Rolle. Der Hauptschmerz sitzt meist hinter oder um

FOTO: FOTOLIA

das Auge herum. Patienten klagen aber auch über einseitige, oft nur schwer auszuhaltende Schmerzanfälle im Bereich von Stirn und Schläfen. Diese Schmerzen bezeichnen sie als reißend, bohrend und brennend. Die Symptome gehen oft mit einer Bewegungsunruhe einher, die sich bei Betroffenen zum Beispiel durch nervöses Umherlaufen äußert.

## Migräne

Ebenso anfallartig treten einseitige Schmerzen bei der Migräne auf, die chronisch ist und meist vererbt wird. Dabei verbreitet sich der Schmerz schleichend und wandert gelegentlich von der einen Kopfseite zur anderen. Betroffene klagen über Schwindel, Brechreiz und eine extreme Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lautstärke während der im Durchschnitt ein bis zwei monatlichen Attacken. Zwischen vier Stunden und drei Tagen können die Symptome andauern. Bei der Migräne mit „Aura" sind Patienten auch von neurologischen Symptomen betroffen, etwa Sehstörungen, die sich durch farbige Blitze bemerkbar machen. Aber auch von einer Schwäche oder einem Kribbeln in einem Arm oder Bein berichten einige Migräne-Betroffene.

## Spannungskopfschmerzen

Während Männer eher von Cluster- und Frauen eher von Migräne-Schmerzen betroffen sind, leiden unter den Spannungskopfschmerzen in etwa gleich viele Männer und Frauen. Als säße der Kopf in einem Schraubstock fest, tritt der Schmerz bei diesem Typ häufig beidseitig auf und strahlt vom Nacken über den Hinterkopf bis in die Stirn. Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel kann das Kopfweh die Folge einer falschen Körperhaltung sein, aus Verspannungen entstehen oder durch Ärger im Job oder zu Hause. Physischer und psychischer Stress reizt Schmerzfilter im Gehirn, stört die körpereigene Schmerzabwehr und löst so Spannungskopfschmerzen aus. Die Studie der DAK-Gesundheit ergab außerdem, dass jeder Zweite als Sofortstrategie gegen Kopfschmerzen zu Medikamenten greift. Laut Experten ist das ein bedenklicher Trend. „Kopfschmerzmittel sollten auf keinen Fall öfter als zehn Tage im Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander eingenommen werden, sonst droht dauerhaftes Kopfweh", warnt Kopfschmerzspezialist Dr. Zoltan Medgyessy von der Berolina Klinik in Löhne.

## SOS – Hilfe bei Kopfschmerzen

Bei chronischem Kopfschmerz sollte sofort ein Facharzt oder Spezialist hinzugezogen werden, der einen Therapieplan entwirft und den Medikamentengebrauch schrittweise reduziert. Dazu gehört meist auch ein Kopfschmerztagebuch, um Schmerzmuster zu erkennen. Gelegentliche Kopfschmerzgeplagte vom Spannungstyp brauchen das nicht unbedingt. Mehr als 30 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter dieser Kopfschmerzform. Betroffene, die nach der Devise Selbstmanagement statt Selbstmedikation handeln, lindern ihr Leiden und verbessern ihre Leistungsqualität im Job ganz ohne Medikamente. *Annika J. Bubenzer*

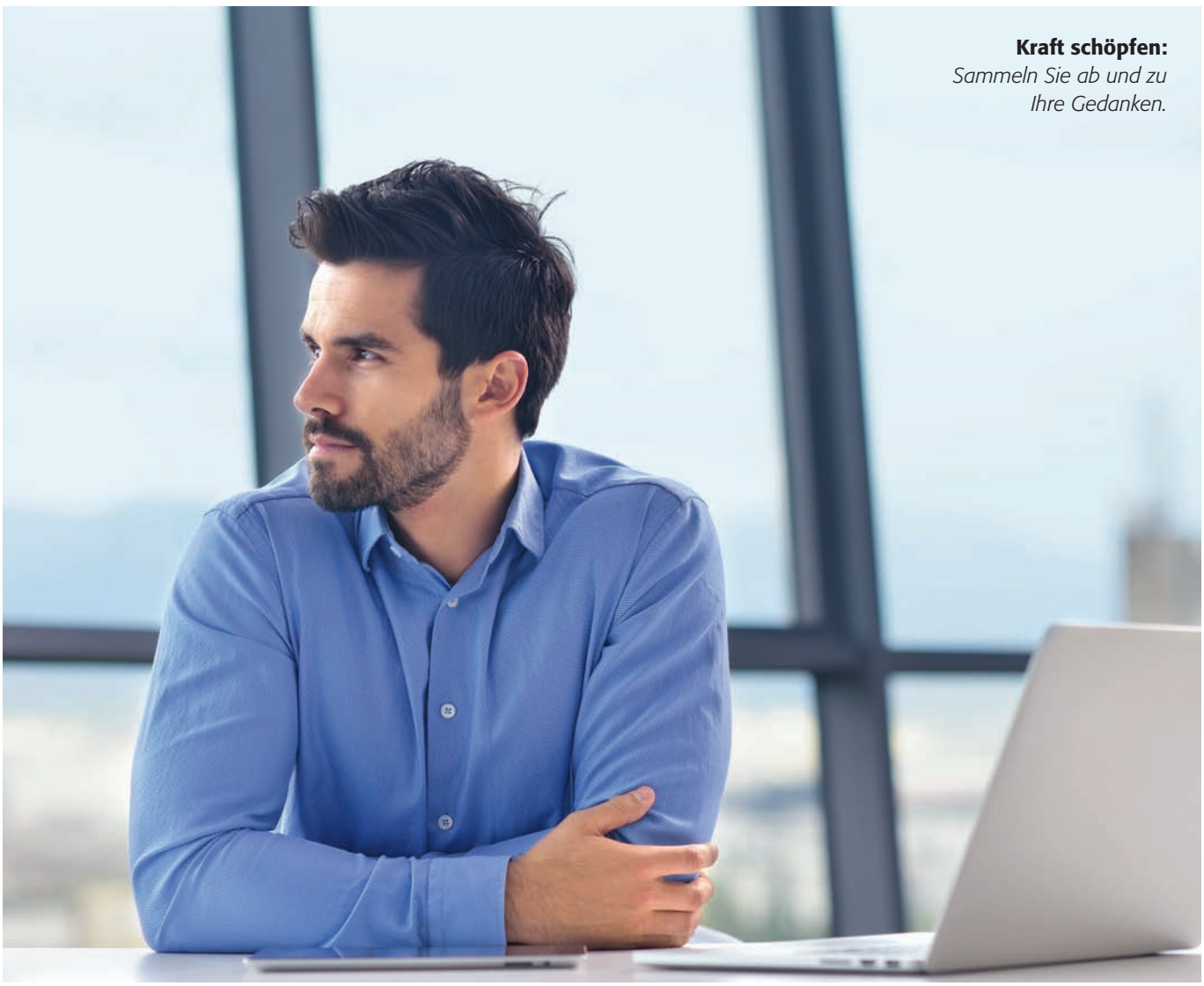
## Zehn Tipps gegen Spannungskopfschmerzen

- **Bewegung:** Treiben Sie Ausdauersport wie Joggen, Walking oder Radfahren. Schon dreimal 30 Minuten pro Woche schützen vor Kopfschmerzattacken.
- **Regelmäßig essen:** Ein niedriger Blutzuckerspiegel begünstigt Kopfschmerz. Magnesiumreiche Lebensmitteln wie Vollkornprodukte oder Fisch sind optimal.
- **Entspannung:** Regelmäßiges Relaxen wie mit der progressiven Muskelentspannung oder Yoga beugt Schmerzen vor.
- **Arbeitsplatz:** Überprüfen Sie, ob Ihr Bildschirmarbeitsplatz optimal eingerichtet ist und bessern Sie bei Bedarf nach. Wie weit ist der Abstand zwischen Augen und Bildschirm? Ist die Stuhlhöhe richtig?
- **Schlaf:** Finden Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus und legen Sie feste Bettgeh- und Aufstehzeiten unter der Woche fest.
- **Schläfenmassage:** Mit sanftem Druck einen Fingerbreit neben den Augenbrauen mit den Fingerspitzen kreisförmig über die Schläfen fahren.
- **Kaffee:** Das Koffein fördert die Durchblutung im Gehirn. Ein Schuss Zitrone im Kaffee aktiviert Botenstoffe im Körper, die schmerzhemmend wirken.
- **Trinken:** Wassertrinken verdünnt das Blut und erleichtert den Transport von ausreichend Sauerstoff zu den Zellen. Bei Flüssigkeitsmangel droht Kopfschmerz, darum zwei bis drei Liter über den Tag verteilt zu sich nehmen. Wasser, Tee und Saftschorlen eignen sich gut.
- **Wärme:** Heiße Bäder, Wärmflaschen oder Föhnluft helfen, um Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lindern und verkrampfte Muskeln zu durchbluten und zu entspannen.
- **Öle:** Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen reiben. Nach 15 Minuten lassen die Schmerzen nach. Beim Baden dem heißen Wasser Arnika-Öl hinzufügen – das bekämpft Entzündungen und fördert die Durchblutung.

**Weitere Informationen, was Sie aktiv gegen den Kopfschmerz tun können, unter** www.dak.de/kopfschmerz

# Ruhe bewahren

*Ihr Schreibtisch biegt sich unter der Last der Aufgaben? Ein Kollege raubt Ihnen den letzten Nerv? Jetzt heißt es erst einmal durchatmen: mit zehn Tipps für mehr Gelassenheit im Beruf.*



**Kraft schöpfen:** *Sammeln Sie ab und zu Ihre Gedanken.*

FOTO: FOTOLIA

## 1 Pause machen

Wer öfter pausiert, kommt gelassener durch den Tag – und kann sogar besser arbeiten. Sie haben sich in eine schwierige Aufgabe verbissen? Studien haben gezeigt: Bei geistiger Arbeit sinkt nach 50 Minuten die Konzentration. Dann macht eine kleine Unterbrechung Sinn. Man muss dazu nicht stündlich Kaffeeplausch halten: Lassen Sie zum Beispiel eine anstrengende Bildschirmarbeit ruhen, um ein Telefonat zu führen. Oder räumen Sie zwischendurch Ihren Schreibtisch auf – und sortieren nebenbei Ihre Gedanken neu.

## 2 Sauerstoff tanken

Fühlen Sie sich schon morgens gestresst? Dann planen Sie mittags nach dem Essen einen kurzen Spaziergang ein. Bewegung an der frischen Luft wirkt oft Wunder und hilft, den Kopf frei zu bekommen. Schon zehn Minuten können genügen. So starten Sie deutlich gelassener in die zweite Hälfte des Arbeitstages.

## 3 Mit Methode entspannen

Lernen Sie eine Entspannungstechnik: Kurse in Yoga, Tai-Chi oder Pilates werden inzwischen fast überall angeboten. Absolute Bewegungsmuffel können es mit autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung versuchen. Wer nach Feierabend regelmäßig entspannt, der lebt gesünder – und ist besser gegen Stress gewappnet.

## 4 Bewusster wahrnehmen

Probieren Sie es in stressigen Zeiten mit einer kleinen Achtsamkeitsübung: Nehmen Sie dazu ein bis zwei Minuten lang ganz bewusst Ihre Umwelt war. Welche Geräusche hören Sie? Welche Dinge können Sie von Ihrem Arbeitsplatz aus sehen? Wie fühlt sich der Stuhl an, auf dem Sie sitzen, oder ein Stift, den Sie in der Hand halten? Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Wahrnehmung in diesem Moment und zählen Sie im Geist Dinge auf, die Sie spüren, sehen oder hören können. Machen Sie die Übung mindestens einmal am Tag.

## 5 Mit Düften durchatmen

Im Büro geht es wieder mal drunter und drüber? Ätherische Öle mit Düften wie Lavendel, Rose oder Sandelholz wirken entspannend. Wählen Sie eine Duftnote, die Ihnen persönlich gefällt, und geben Sie einige Tropfen auf ein Papiertaschentuch. Halten Sie das Tuch unter die Nase und atmen Sie dabei einige Male tief ein und aus. Dabei die Augen schließen.

## 6 Schweifen Sie in die Ferne

Wenden Sie Ihren Blick gelegentlich von Schreibtisch und Computer ab und schauen Sie aus dem Fenster. Suchen Sie sich einen möglichst weit entfernten Punkt, den Sie dabei näher betrachten. Lassen Sie den Blick dann wandern und gleichzeitig die Gedanken kurz schweifen. Die Übung wirkt beruhigend und entspannt die Augen bei der Arbeit am Bildschirm.

## 7 Gedankenspiele

Sind Sie nervös vor einer Präsentation oder vor einem wichtigen Meeting? Erinnern Sie sich daran, wie Sie ähnliche Situationen in der Vergangenheit souverän gemeistert haben. Rufen Sie ganz bewusst das Gefühl in sich wach, das Sie dabei empfunden haben. Das wird Ihnen helfen, das Ganze gelassener anzugehen. Und auch diesmal erfolgreich über die Bühne zu bringen.

## 8 Freundschaften pflegen

Nach einem anstrengenden Arbeitstag ist es besonders wichtig, abzuschalten. Ein Treffen mit Freunden am Abend hilft, um auf andere Gedanken zu kommen. Ganz wichtig bei privaten Treffen mit Arbeitskollegen: Achten Sie darauf, nicht bloß über Frust im Büro zu reden. Unternehmen Sie stattdessen lieber gemeinsam etwas Schönes.

## 9 Sortieren Sie sich

Auf Ihrem Schreibtisch türmt sich die Arbeit und Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Jetzt gilt es, die richtigen Prioritäten zu setzen. Nehmen Sie einen Zettel zur Hand und notieren Sie sich, welche Aufgaben anstehen. Teilen Sie diese in drei Gruppen ein: Welche sind dringend, welche weniger dringend und welche haben noch Zeit? Alternativ können Sie sich Schreibtischablagen in unterschiedlichen Farben zulegen, um Unterlagen nach ihrer Wichtigkeit zu sortieren. So behalten Sie den Überblick und schaffen nebenbei Ordnung.

## 10 Stress wegmassieren

Den Zeige- und Mittelfinger rechts und links an die Schläfen legen. Dann mit sanftem Druck im Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen ausüben. 90 Sekunden Massage wirken entspannend und fördern die Konzentration.

*Irene Habich*

# Das große praxis+recht-Büroquiz

*Wer ist am häufigsten krank? Und was ist im Bewerbungsgespräch erlaubt? Hier können Sie Ihr Wissen rund ums Thema Arbeitswelt testen!*

**1. Von wem stammt folgender Ausspruch: „Die Basis jeder gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb."**

**A** Ronald Reagan
**B** Angela Merkel
**C** Kurt Tucholsky

**2. Wer ist häufiger krankgeschrieben, ein unter 20-jähriger oder ein über 60-jähriger Arbeitnehmer?**

**A** Der unter 20-Jährige
**B** Der über 60-Jährige
**C** Beide sind gleich oft krankgeschrieben

**3. Ihr Projekt hört sich nach double Dutch für ihn an, sagt ein englischer Geschäftspartner. Was meint er damit?**

**A** Er glaubt, dass sich der Geschäftserfolg dadurch verdoppeln wird
**B** Er will mit Ihnen auf das Projekt anstoßen
**C** Er hat von allem nur Bahnhof verstanden

**4. Was ist mit dem Kürzel FYI im E-Mail-Betreff gemeint?**

**A** For your information (zu Ihrer Kenntnisnahme)
**B** Add file to your installer (laden Sie die Datei hoch)
**C** For your improvement (zur Verbesserung Ihrer Arbeitsleistung)

**Lösung:**
1c, 2a,
3c, 4a,
5a, 6b,
7c, 8a

**5. Wie viel Prozent der deutschen Angestellten finden ihr Gehalt zu niedrig?**

**A** 60 Prozent
**B** 30 Prozent
**C** 10 Prozent

**6. Welche Frage ist bei einem Vorstellungsgespräch als Buchhalter im Prinzip erlaubt?**

**A** Planen Sie Kinder?
**B** Haben Sie Schulden?
**C** Sind Sie Mitglied einer Partei?

**7. Wie oft lässt sich ein einzelnes Blatt Kopierpapier maximal querfalten?**

**A** 10-mal
**B** 17-mal
**C** 7-mal

**8. Wer ist wohl mit dem Schimpfwort Bürotourist gemeint?**

**A** Ein Kollege, der nur sporadisch bei der Arbeit erscheint
**B** Ein Kollege, der besonders viel im Büro herumläuft
**C** Ein Kollege, der besonders viele Postkarten an seinem Arbeitsplatz aufgehängt hat

FOTOS: FOTOLIA; CLIPDEALER (1)

**praxis+recht 01/2014**
Das Magazin der DAK-Gesundheit für Unternehmen und Selbstständige

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

**Verantwortlich**
Jörg Bodanowitz (V.i.S.d.P.), Leiter Unternehmenskommunikation
Frank Meiners, Leiter Redaktion

**Redaktion**
Sabine Langner
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040- 2396 1466,
Fax 040- 2396 3466
E-Mail: sabine.langner@dak.de

**Chef vom Dienst**
Gerd Brammer
E-Mail: gerd.brammer@dak.de

**Redaktionelle Mitarbeit**
Annika J.Bubenzer, Thorsten Dargatz, Irene Habich, Sabine Henning, Katrin Lahn, Annemarie Lüning, Elke Spanner, Christoph Unger, Märthe Walden

**Produktion und Gestaltung**
Martina von Corvin (Grafik)
Litho-Service-Lübeck

**Litho**
Otterbach Medien, Hamburg

**Druck**
Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

**Anzeigen**
Gesamtanzeigenleiter (V.i.S.d.P.): Heiko Hager (G+J Media Sales), Tel. 040-37035300, 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, 21, 27, U4.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 26.11.2013. 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 der Redaktion.

Ändert sich Ihre Anschrift, dann rufen Sie bitte an.

**DAK**Arbeitgeber***direkt***
**040 325325810***

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

EVERS ReForest®

GOGREEN
Der $CO_2$-neutrale Versand mit der Deutschen Post

Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst


DAK Gesundheit

## Rückenstärkung für
# ARBEITS-PLATZ-GEBER

Das DAK-Gesundheitspaket® für Unternehmen schafft die richtigen Voraussetzungen für ein wirtschaftlich und personell gesundes Unternehmen. Zum Beispiel mit aktiver Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeiter oder durch wertvolle Entlastung bei administrativen Aufgaben. Damit Sie verantwortungsvoll für gesundes Leben und Arbeiten sorgen können, sind wir 24 h täglich an 365 Tagen für Sie da: **040 325325555***.

**Jetzt informieren: www.dak.de**

**Das DAK-Gesundheitspaket® für Unternehmen**

**Betriebliches Gesundheitsmanagement**

- ✔ Präventionsangebote
- ✔ Unterstützung bei Langzeiterkrankungen
- ✔ Arbeitgeberberatung & Service

**und viele weitere Leistungen**

FOCUS MONEY
DAK-Gesundheit
**BESTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG**
(5 von 95 getesteten Kassen erhielten die Höchstpunktzahl)
Ausgabe 49/2013
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

*zum Ortstarif.