

Das Magazin für Unternehmen und Selbstständige ●

praxis + recht

Schlafkiller Stress

Müde, erschöpft, gereizt:
Deutschland schläft schlecht. Wer
lernt abzuschalten, bleibt langfris-
tig gesund und leistungsfähig

Überlastung: Wie Betriebe unterstützen können

Ernährung: Gesund essen im Schichtdienst

Familie und Beruf: Gute Angebote zahlen sich aus



Gute Arbeit

Für Ihre Empfehlung:

Sichern Sie sich jetzt Ihre Prämie!



Voilà: VAOLA, der Online-Sportshop für Running, Outdoor, Lifestyle und mehr

Mit diesem 25-Euro-Gutschein sind Sie vor und nach der Arbeit bestens ausgerüstet: Bei VAOLA erwarten Sie ein breites Sortiment, erstklassige Preise, schnelle Lieferzeiten und ein freundlicher Kundenservice. Auf vaola.de/exklusiv können Sie ja schon mal etwas Passendes aussuchen.



www.dak-kundenwerben.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

Gute Ideen zu haben ist die eine Sache, sie im Team und beim Kunden überzeugend zu verkaufen, ist die andere. Dass Sie sich bei der DAK-Gesundheit versichert haben, war zum Beispiel eine besonders gute Idee – allein schon wegen der vielen Qualitätssiegel und Auszeichnungen.*

Wenn Sie jetzt noch im Gespräch mit den Kollegen Ihre positiven Erfahrungen mit der DAK-Gesundheit überzeugend „verkaufen“, können Sie einen schönen persönlichen Erfolg verbuchen: Wir bedanken uns bei Ihnen für jedes neue DAK-Mitglied mit einer Prämie im Wert von 25 Euro.



Coupon ausfüllen und abschicken

Sichern Sie sich Ihren Gutschein mit diesem Coupon. Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt **bis zum 30.09.2017 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 meinen Gutschein. **Ja**, ich werde Kunde der DAK-Gesundheit.

Vorname/Name

Vorname/Name Geburtsdatum

Krankenvers.-Nr.

Straße/Hausnummer

Straße/Hausnummer

Plz/Ort

Plz/Ort

Telefonnummer

Ort/Datum

Unterschrift

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 Einwilligung 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 30.09.2017 an:
DAK-Gesundheit, Redaktion: Kunden werben,
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg**



Andreas Storm

Vorsitzender des Vorstandes der DAK-Gesundheit

Schlafstörungen

Müde am Arbeitsplatz

Deutschland schläft schlecht, ein Ergebnis unseres diesjährigen Gesundheitsreports. Nach den Untersuchungen haben rund 80 Prozent der Arbeitnehmer Schlafprobleme. In der Altersgruppe der 35- bis 65-jährigen bedeutet das einen Anstieg um 66 Prozent seit 2010.

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Verstärkend wirken sich Veränderungen in der Arbeitswelt aus. Immer mehr Tätigkeiten verlagern sich in die Nacht. Die fortschreitende Digitalisierung und Vernetzung verändert die Arbeitsbedingungen wohl noch schneller und deutlicher, als wir es bis heute erlebt haben. Arbeit wird zunehmend flexibler – örtlich und zeitlich. Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie können ihre eigenen Batterien nicht mehr aufladen.

Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie und Ihre Mitarbeiter mit einer Palette von verschiedenen Angeboten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Arbeitsplatzprogramme zur Stressbewältigung gehören genauso dazu wie ein Verhaltenstraining zum optimalen Umgang mit Schichtdiensten.

Sprechen Sie uns gerne an: Unter unserer neuen bundesweiten DAK BGM-Hotline 040 325 325 720 erreichen Sie unsere Fachexperten. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir eine individuelle Lösung für ein gesundes Klima in Ihrem Betrieb.

ZU DIESER AUSGABE

Anhaltender Stress kann krank machen. Mit unseren Online-Coachings lernen Sie, gesünder als bisher mit Ihren Belastungen umzugehen. Lesen Sie mehr unter www.dak.de/coaching



Hier geht's zum
Online-Magazin:



Weiterlesen im
Netz – nutzen Sie
unser Magazin
auch unterwegs

www.dak.de/magazine



Schlechter Schlaf
*kann zu erheblichen
Leistungsminderungen
am Arbeitsplatz führen*

08 Titelgeschichte

Um den Schlaf gebracht

In Deutschland haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Unsere Arbeitswelt, aber auch unsere Freizeit befindet sich in einem stetigen Wandel. Das wirkt sich auch auf unseren Schlaf aus. praxis+recht hat sich mit den Ursachen aus dem Report

beschäftigt und mit einem Schlafexperten gesprochen. Die Beschwerden müssen ernst genommen werden, da chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schadet. Zudem führt schlechter Schlaf zu erheblichen Leistungsminderungen. Die Folgen: eine sinkende Produktivität und in vielen Berufen steigende Unfallgefahren. Als Reaktion auf die aktuelle Studie bietet die DAK-Gesundheit ab sofort eine spezielle DAK Schlaf-Hotline unter 040 325 325 805 an. Mehr dazu auch auf Seite 24.

arbeit & gesundheit



18

Gesundheit im Betrieb: *Gemeinsam zum stressfreien Alltag kommen*

06 News

Höchststand bei Ausfalltagen/
Plakatwettbewerb „bunt statt blau“/
Präventionsgesetz/Rauchstopp für
Azubis in der Pflege

07 Impressum

12 Faktor Licht

Welchen Einfluss Licht auf unser
Wohlbefinden hat.

14 Schlafen Sie gut?

Schlafprobleme: Tipps für eine
geruhsame Nacht.

16 Rund um die Uhr

Gesund im Schichtdienst essen und
leistungsfähig bleiben.

18 Kollege Gesundheit übernimmt

Zusammen mit der DAK-Gesundheit
individuelle BGM-Lösungen finden.

arbeit & recht



22

Studenten mit Job: *Neue Regeln bei der
Beurteilung der Nebenbeschäftigung*

20 News

Neues Informationsportal/
Fälligkeitstermin Oktober 2017/
Mutterschutz-Reform/Beitragszahlung
vereinfacht

22 Studentenjobs neu geregelt

Studenten üben während des
Studiums oft eine Beschäftigung
aus. Die Spitzenorganisationen
der Sozialversicherungsträger
haben ihre Rechtsauslegung
dazu angepasst.

arbeit & personal



30

Familie und Arbeitswelt: *Beschäftigung
für Mütter und Väter modern gestalten*

24 News

DAK Schlaf-Hotline/BGM-Förder-
preis/Kinder öfter vom Papa betreut/
Pflege-App und Demenz-Coaching

26 Planvoll durch den Tag

Schneller, effektiver, reibungsfreier:
Wie kann der Arbeitsalltag organisiert
werden? Die fünf wichtigsten Regeln.

28 Schon wieder?

Wenn ein Kollege häufig krank ist:
Wie der Chef das Team jetzt
zusammenhalten kann.

30 Erfolgsfaktor Familie

Wie Politik, Wirtschaft und
Gewerkschaften gemeinsam
Familie und Berufstätigkeit noch
besser vereinbaren wollen.

UNSER SERVICE

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent bei allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsabgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **DAK Arbeitgeber-Hotline 040 325 325 810**. 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

Psychische Erkrankungen Höchststand bei Ausfalltagen

Noch nie gab es so viele Ausfalltage im Job wegen psychischer Erkrankungen: Mit rund 246 Fehltagen je 100 Versicherte waren Seelenleiden 2016 auf dem Höchststand. Die Zahl der Fehltag hat sich in den letzten 20 Jahren damit mehr als verdreifacht (1997: 77 Tage). Vor allem Frauen waren betroffen. Wegen keiner anderen Erkrankungsgruppe fehlten sie im vergangenen Jahr so lange am Arbeitsplatz. Das zeigt die aktuelle Analyse der DAK-Gesundheit zum Krankenstand 2016. Insgesamt meldeten sich Deutschlands Arbeitnehmer allerdings seltener krank. Der Gesamtkrankenstand sank von 4,1 auf 3,9 Prozent.

Ausführliche Informationen der DAK-Analyse finden Sie in unserem diesjährigen Gesundheitsreport unter www.dak.de/mediathek

20

Prozent der
12- bis 17-Jährigen hatten
schon einen Alkoholrausch.

Das geht aus einer repräsentativen Untersuchung der DAK-Gesundheit hervor. 21 Prozent der Eltern machen sich Sorgen, dass ihr Kind zu viel Alkohol trinkt. 32 Prozent zeigen allerdings selbst ein riskantes Trinkverhalten.

Mit dem Plakatwettbewerb „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ macht die DAK-Gesundheit erneut auf den übermäßigen Alkoholkonsum unter Jugendlichen aufmerksam. Lesen Sie mehr zu unserer Aktion unter

www.dak.de/buntstattblau



Präventionsgesetz Neues Online-Portal

Mit dem Präventionsgesetz soll die Gesundheit in Unternehmen gestärkt werden. Ziel ist es, insbesondere kleine und mittelständische Betriebe für das Thema Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu sensibilisieren. Mit sogenannten BGF-Koordinierungsstellen besteht ab sofort die Möglichkeit, über ein Online-Portal Kontakt mit der Krankenkasse aufzunehmen und sich beraten und unterstützen zu lassen.

Mehr Information unter
www.dak.de/bgf-beratung
oder über das Online-Portal
www.bgf-koordinierungsstelle.de



Rauchstopp Hilfe für Azubis in der Pflege

Als erste und bislang einzige Krankenkasse fördert die DAK-Gesundheit das Programm „astra plus – Gesundheitskompetenz, Rauchfrei in der Pflege“. Schülerinnen und Schülern in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen wird damit effektiv beim Rauchstopp geholfen. Das tut auch not, denn alleine in der Altenpflege greifen beispielsweise zwei Drittel der angehenden Pfleger zur Zigarette. „astra plus“ ist ein neuartiges Angebot zum Rauchfrei-Bleiben oder -Werden. Mehr als 500 Pflegeschülerinnen und Pflegeschüler wurden bislang erreicht. Entwickelt wurde das Programm im Rahmen zweier

Modellprojekte des Bundesministeriums für Gesundheit. Das Programm beinhaltet sieben Module, die jeweils aufeinander aufbauen und in den vorhandenen Ausbildungsplan der Schulen für Gesundheitsberufe integriert werden können. Trainerinnen und Trainer aus Schule und Praxis werden für eine dauerhafte Umsetzung qualifiziert.

Pflegesschulen, die das Programm „astra plus“ einsetzen möchten, können eine Förderung durch die DAK-Gesundheit erhalten und sich an das DNRFK Büro – www.astra-plus.de wenden.

praxis+recht 02/2017

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
Rüdiger Scharf, Leiter Public Relations

Redaktion

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

Herstellung & Versand

Marco Heitböhrer-Wünsch
E-Mail: marco.heitboehmer-wuensch@dak.de

Redaktionelle Mitarbeit

Rainer Busch, Uwe Dresel, Reinhild Haacker,
Imke Hansen, Sabine Henning, Nadine Kraft,
Nina Osmer, Märthe Walden

Produktion & Gestaltung

Martina von Corvin (Grafik)
Litho Service Lübeck

Litho

Litho Service Lübeck

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Anzeigen

Gesamtanzeigenleiter (V. i. S. d. P.): Heiko Hager
(G+J Media Sales), Tel. 040-3703 5300,
Anzeigenleiter und Anzeigenverkauf:
Jan-Eric Korte, Telefon 040-3703 5310,
Anzeigendisposition: Anja Babendererde,
Tel. 040-3703 5311. Es gilt die Anzeigenpreis-
liste Nr. 6. Gültig ab 1.1.2017. Alle Anzeigen G+J
Media Sales, außer den Seiten U2, U4.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der
15.3.2017. Diese Zeitschrift informiert zu
Themen aus Sozialversicherung und Gesund-
heitsförderung. Sie erscheint drei Mal im Jahr
und wird kostenlos verschickt. Keine Verant-
wortung für unverlangte Einsendungen. Nach-
druck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet
sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur
mit schriftlicher Zustimmung der Redaktion.

Zu wenig Schlaf:

Die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz sinkt, wenn die innere Uhr durcheinandergerät



Um den Schlaf gebracht

Dringende Termine, Ärger im Team, ständige Erreichbarkeit: Stress im Job wirkt als Schlafkiller. Ohne ausreichende Erholung aber sind wir weniger leistungsfähig – ein Teufelskreis

Schon der Dichter Wilhelm Hertz pries seine erholsame Kraft. „Komm, süßer Schlaf, du Trost der Nacht/Schließ sanft mein Auge zu! Ich hab' vergang'ner Zeit gedacht/Mein Herz verlangt nach Ruh.“ Das war im Jahr 1859. An der belebenden Wirkung des „süßen Schlafes“ hat sich seitdem nichts geändert. Nur kommen immer weniger Menschen in seinen Genuss.

Laut dem DAK-Gesundheitsreport 2017 haben 80 Prozent aller Beschäftigten Schlafprobleme. Jeder Zehnte leidet sogar an einer schweren Schlafstörung mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen. Mehr noch: Seit 2010 sind Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. „Eine Erklärung liegt auch darin begründet, dass die Arbeit durch die fortschreitende Digitalisierung und Vernetzung sowohl örtlich als auch zeitlich zunehmend flexibler gestaltet werden muss“, so der DAK-Vorstandsvorsitzende Andreas Storm. „Auch in unserer Freizeit verschwimmen die Grenzen häufig zwischen Arbeitszeit und Freizeit.“ Die große Mehrheit versucht, allein mit den Schlafproblemen zurechtzukommen, und geht nicht zum Arzt.

Müde am Arbeitsplatz

Für Unternehmen bedeutet das: Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde. 43 Prozent gaben dies bei der Reportbefragung an. Etwa ein Drittel ist regelmäßig erschöpft. Die Folge für den Einzelnen, für Unternehmen wie für die Gesellschaft als Ganzes können dramatisch sein. Denn wer übermüdet ist, macht Fehler. Die Leistungsfähigkeit sinkt, das Risiko von Arbeitsunfällen hingegen steigt. Bis zu 80 Prozent seiner Aufmerksamkeit und 70 Prozent seines Reaktionsvermögens büßt ein übermüdeten Mensch ein. Das Unfallrisiko wächst dadurch um das Siebenfache. Dennoch sind Schlafstörungen laut DAK-Gesundheitsreport ein zwar sehr verbreitetes, aber auch sehr unterschätztes Phänomen. Etwa jeder Fünfte gab beispielsweise an, nachts nur maximal fünf Stunden zu schlafen. Jedoch: Nur wenige Betroffene lassen sich wegen ihrer Schlafprobleme behandeln oder krankschreiben. Lediglich 4,8 Prozent der Erwerbstätigen waren im vergangenen Jahr deswegen in den Praxen. Selbst Erwerbstätige mit einer schweren Schlafstörung (Insomnie) gehen meist nicht zum Arzt: 70 Prozent von ihnen lassen sich nicht behandeln.

Keine Zeit!

Wie lange Wilhelm Hertz geschlafen hat, ist nicht bekannt – vermutlich aber

länger als wir. Auf rund neunzig Minuten weniger Ruhezeit als noch vor hundert Jahren kommen wir heute. Noch nie haben Menschen durchschnittlich weniger und unregelmäßiger geschlafen als derzeit.

Ein Grund dafür ist die Abkoppelung vom natürlichen Tag- und Nachtrhythmus durch die Erfindung der Elektrizität. Die Nachtarbeit ist eine der zentralen Ursachen für den Schlafmangel, rund jeder zehnte Beschäftigte arbeitet im Schichtdienst. Viele Tätigkeiten des täglichen Lebens werden in die Nacht verlagert, weil tagsüber zu wenig Zeit bleibt.

Meist rauben jedoch psychische Belastungen, Stress oder depressive Gefühle unseren Schlaf. Wer am Arbeitsplatz ständig unter Strom steht, kommt abends schwer zur Ruhe. Auch Konflikte im Team oder Unzufriedenheit können belasten. 47 Prozent der Beschäftigten haben laut Umfrage der DAK-Gesundheit Durchschlafstörungen. Nach durchgrübelter Nacht steigen weder Stimmung noch Leistungsfähigkeit, der Frust wächst und sorgt für weitere ruhelose Nächte – ein Teufelskreis.

Energiespeicher aufladen

Für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist ausreichend Schlaf jedoch genauso wichtig wie eine gute Ernäh-



Prof. Dr. Ingo Fietze,
Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Berlin, im Interview

p+r: Wie lange warten Patienten, bis sie mit Schlafstörungen zum Arzt gehen?

Prof. Dr. Fietze: Betroffene können offensichtlich leiden, da sie meist erst sehr spät kommen, im Schnitt nach circa zwei Jahren des gestörten Schlafes. Das hat häufig auch mit dem Umfeld zu tun, das das Leid einer Schlafstörung nicht anerkennt: „Das wird schon wieder. Hab dich nicht so. Jeder schläft mal schlecht ...“ Der Leidensdruck ist aber sehr hoch. Schlechter Schlaf

geht buchstäblich an die Substanz. Betroffene sind nicht nur müde und erschöpft, Schlafstörungen können auch depressiv machen.

Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es, Schlafstörungen zu behandeln?

Zunächst muss eine Schlafstörung richtig diagnostiziert werden. Sie ist häufig Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung. Sie kann aber auch eine eigene Krankheit sein, eine chronische Insomnie. Es gibt unterschiedliche Formen der Insomnie, abhängig von Beginn und Ursache der Schlafstörung. Eine Ursache für Schlafstörungen ist die Schlafapnoe, unruhige Beine, eine Depression oder die Einnahme von Schmerzmitteln. Betroffene benötigen deshalb sehr individuelle Behandlungen. Das kann Verhaltenstherapie sein, aber

auch die Einnahme von Medikamenten. Wichtig ist, dass ein schlafmedizinisch geschulter Arzt eingebunden wird. Davon gibt es leider noch zu wenige.

Wie sehen Sie den Einsatz von Medikamenten?

Solange ein geschulter Arzt die Medikamente verordnet und eine kognitive Verhaltenstherapie versagt hat oder begleitend durchgeführt wird, sehe ich den Einsatz von Medikamenten bei Schlafstörungen unkritisch. Dennoch kommen heute noch zu häufig die falschen schlaffördernden Medikamente zum Einsatz. Wichtig ist, die Behandlung mit Schlafmitteln geschulten Ärzten zu überlassen, die über Nebenwirkungen und Langzeitwirkung aufklären. Es sollten daher auch immer nicht-medikamentöse Therapien angeboten werden.

Er lässt uns nicht nur den Alltag vergessen, sondern stärkt Körper und Seele. Während des Tiefschlafs schüttet das Gehirn ein Hormon aus, das die Bildung neuer Zellen anregt. Organe und die Haut regenerieren sich, die Wunden heilen quasi über Nacht. Informationen werden vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis übertragen und gespeichert.

Wir laden unsere Energiereserven, die wir tagsüber verbraucht haben, wieder auf. Zudem hält Schlaf schlank. Über Nacht schütten Fettzellen im Körper das Hormon Leptin aus. Es wirkt wie ein natürlicher Appetitzügler und verhindert Hungerattacken.

Wem in drei Nächten pro Woche über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen dieser erholsame Schlaf fehlt, der leidet unter einer Schlafstörung, auch Insomnie genannt. Mediziner unterscheiden dabei zwischen drei verschiedenen Gruppen: zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Tagesschläfrigkeit und Störungen, die während des Schlafens auftreten.

Für alle Betroffenen ist der Hausarzt zunächst der erste Ansprechpartner, um die Ursachen abklären zu lassen. Zudem sind viele von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (www.dgsm.de) zertifizierten Schlafzentren auf die Behandlung spezialisiert.

Was ist normal?

Schlafexperten wie Professor Dr. Ingo Fietze von der Charité Berlin gehen davon aus, dass Erwachsene im Durchschnitt 7,5 Stunden Schlaf pro Nacht brauchen. Ob man vor oder nach Mitternacht ins Bett geht, spielt übrigens keine Rolle – ideale Schlafenszeiten existieren nicht, die innere Uhr tickt ganz unterschiedlich. Manche, wie die von Wissenschaftlern als „Lerchen“ bezeichneten Personen, gehen früh schlafen und sind morgens topfit. Die „Eulen“ wiederum sind oft sehr spät müde und haben Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen. Problematisch wird es, wenn „Lerche“ und „Eule“ entgegen ihrer angeborenen biologischen Uhr zur Arbeit müssen.

Pillen sind keine Lösung

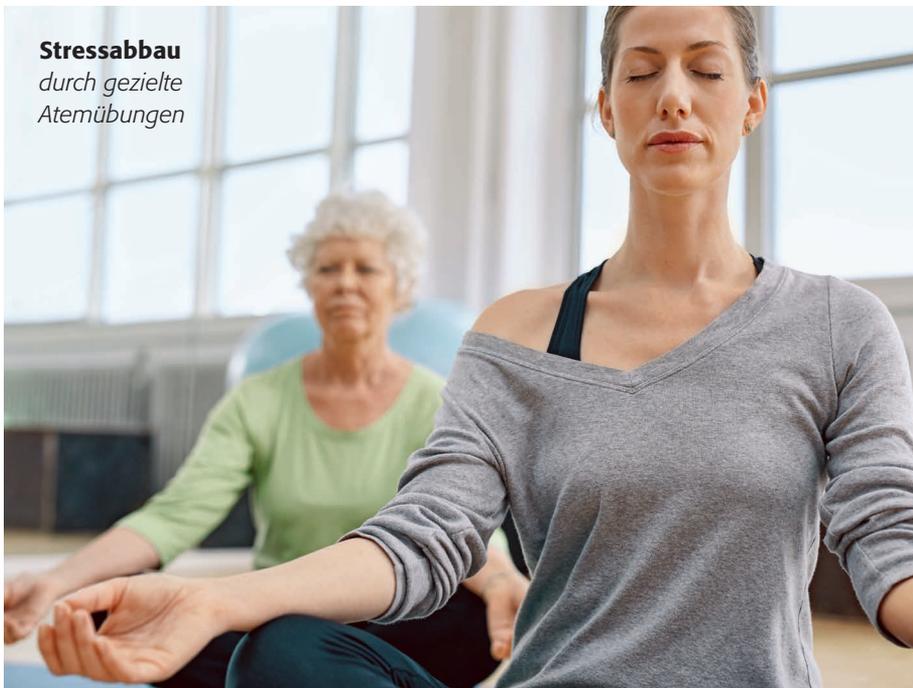
Nächtliches Grübeln, sich im Bett herumwälzen anstatt zu schlafen, Träume von angespannten Jobsituationen, morgens zermürbt und gerädert sein: Viele bekämpfen ihre Schlafstörungen mit Medikamenten, deren Einnahme von geschulten Medizinern begleitet werden sollte.

Laut dem Gesundheitsreport 2017 greift knapp jeder zehnte Beschäftigte zu Schlafmitteln, fast eine Verdoppelung gegenüber der letzten Studie zum Thema Schlaf aus dem Jahr 2009. Die Medikamente unterdrücken die Symptome, beheben die Ursache aber nicht. Kurzfristig können sie helfen, dauerhaft nicht. Setzen Betroffene das Präparat wieder ab, kehren die Schlafprobleme zurück.

Zur Ruhe kommen

Ob jemand gut schlafen kann, hängt auch von Geschlecht und Beruf ab, so die Reporterergebnisse: Frauen sind mit elf Prozent häufiger betroffen als Männer (acht Prozent). Arbeiter (12 Prozent) leiden deutlich öfter an schweren Schlaf-

Stressabbau
durch gezielte
Atemübungen



störungen als Beamte (6,9 Prozent) und Selbstständige (1,4 Prozent). Berufstätige in Nachtschichten tragen ein erhöhtes Risiko einer Insomnie. Auch die Qualifikation scheint Einfluss zu haben: Ungelernte sind fast doppelt so oft betroffen wie Hochqualifizierte.

Schlaflosigkeit, die ihre Wurzeln am Arbeitsplatz hat, bekämpft man am besten mit Stressabbau. Nur wer gründlich abschalten kann, bleibt langfristig gesund und produktiv. Wie man am besten entspannt, ist bei jedem unterschiedlich: der eine joggt, der andere greift zum Buch, praktiziert Yoga oder macht Entspannungsübungen. Wichtig ist, einen Ausgleich zum anstrengenden Job zu schaffen. Eine Methode könnte sein, das Smartphone und den Computer konsequent nach 20 Uhr nicht mehr zu nutzen, auch nicht privat. Eine andere, sich ein abendliches Einschlafritual anzugewöhnen.

Arbeitgeber können und sollten ebenfalls helfen, schließlich sind gesunde, produktive Mitarbeiter in ihrem eigenen

Interesse. Eine betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen nutzt nicht nur Menschen mit Schlafstörungen. Die DAK-Gesundheit bietet Unternehmen verschiedene Möglichkeiten zum Stressabbau an.

Von einer klaren Abgrenzung zwischen Berufs- und Privatleben, etwa durch den Verzicht auf E-Mails außerhalb der Arbeitszeit, profitieren ebenfalls viele. Auch ein Nickerchen in einem Ruheraum am Arbeitsplatz – das Power napping – kann hilfreich sein, wird aber oft nicht gerne gesehen. Doch schon 15 Minuten süßer Schlaf können Wunder bewirken.

Rainer Busch



**Mehr
Informationen**

Unsere BGM-Experten informieren Sie gerne zu unseren Angeboten zum Stressabbau. Rufen Sie uns an unter **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif

60 Sekunden Wissen

Im Vergleich zu 2010 leiden **zwei Drittel** mehr Berufstätige (35-65 Jahre) an Schlafproblemen.

Jeder Zehnte hat die schwere Schlafstörung Insomnie mit Ein- und Durchschlafstörungen, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung.

70 Prozent der Insomnierer lassen sich nicht ärztlich behandeln.

Krankentage im Job aufgrund von Schlafproblemen stiegen seit 2005 um **71 Prozent** – allerdings auf niedrigem Niveau.

Jeder fünfte Berufstätige schläft nur fünf Stunden oder weniger pro Nacht.

Etwa **jeder Zweite** hat Durchschlafstörungen (47 Prozent).

43 Prozent der Erwerbstätigen sind bei der Arbeit häufig müde.

Die Einnahme von Schlafmitteln hat sich seit 2010 etwa **verdoppelt**.

Schicht- und Nachtdienste sowie ständige Erreichbarkeit nach Feierabend **erhöhen** das Risiko für Schlafstörungen.

Die Mehrzahl der Beschäftigten schaltet abends nicht richtig ab: **68 Prozent** nutzen Smartphone, Laptop und Co. bis kurz vor dem Schlafengehen.

Faktor Licht

Tages- und Sonnenlicht

*sind für Wohlbefinden
von Körper und Geist
unentbehrlich*



Licht ist Leben. Sein Einfluss auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden ist immens. Welche Faktoren dabei eine Rolle spielen und warum wir die Nacht weniger häufig zum Tag machen sollten

Endlich Frühling. Mehr Licht, mehr Lebensfreude – wie entscheidend das Tageslicht für das eigene Wohlbefinden, die eigene Stimmung und damit für die Gesundheit überhaupt ist, hier wird es überdeutlich.

Licht, Helligkeit, der Wechsel von hell und dunkel: Der Körper folgt einem ganz eigenen Rhythmus, der vom Tageslicht bestimmt wird. Diese innere Uhr, auch Master Clock genannt, steuert die Hormontätigkeit, den Wach- und Schlafrythmus, die Konzentrationsfähigkeit und diverse andere Funktionen unseres Körpers wie beispielsweise seine Temperatur. Störungen der „Master Clock“ können zur Schwächung des Immunsystems oder zu Depressionen führen. Aber Licht kann auch Heilungsprozesse fördern und für mehr Wohlbefinden sorgen.

Wie stark wir diesem Rhythmus unterliegen, zeigt sich etwa beim Wechsel von Winter- auf Sommerzeit: Es braucht eine Weile, um sich umzugewöhnen, der innere Taktgeber ist irritiert, denn er orientiert sich am Tageslicht. Wenig oder viel natürliches Licht – wie groß der Einfluss der Sonne auf Körper und Psyche ist, darauf deuten auch saisonal abhängige Depressionen (SAD) hin, unter denen viele Menschen im Winter leiden. Dr. Dieter Kunz, Chefarzt der

Klinik für Schlaf- und Chronomedizin am Berliner St. Hedwig-Krankenhaus, hält sie für „ein Überbleibsel des Winterschlafs beim Menschen“, wie er dem Tagesspiegel verriet.

Aus dem Takt

Zunehmend zeigt sich allerdings auch etwas Grundsätzliches: Der natürliche menschliche Rhythmus ist häufig gestört. Die strikte Trennung von Wach- und Ruhephasen ist längst aufgehoben. Licht umgibt uns zu jeder Zeit. Der Unterschied zwischen Tag und Nacht wird nivelliert, ob Straßenlampen, Leuchtreklame, Autoscheinwerfer – richtig dunkel wird es draußen kaum noch. Das schadet der Gesundheit, denn die Nacht sollte der Regeneration dienen. Das Ziel ist, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Um dann mit neuem Elan in den Tag zu starten. Gerät die „Master Clock“ aus dem Takt, weil die Tage dunkler sind – wir uns beispielsweise zu viel in fensterlosen Räumen aufhalten – und die Nächte heller, geraten auch wir aus dem Takt. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel sind nur einige der Folgen.

Untersuchungen an Schichtarbeitern belegen, dass helles, künstliches Licht sogar krank machen kann. Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-Erkrankungen sind die negativen Auswirkungen; Stress durch eine ständige Neuanpassung an die unterschiedlichen Arbeitszeiten lässt langfristig das Immunsystem kollabieren.

Die Nacht wird zum Tag

Smartphone, Laptop, Tablet – die wundervolle Welt des Virtuellen beherrscht unser Leben. Nicht nur am Tag, auch in der

Nacht. Künstliches Licht erobert Wohn-, Schlaf- und Arbeitszimmer. Hier wird geschaut, gespielt, gewischt – Monitore und Flachbildschirme sind die Ikonen des 21. Jahrhunderts. Und das hat Folgen: Wir schlafen schlecht, unruhig, fühlen uns morgens wie gerädert. Wesentliche Ursache dafür sind die blauen Wellenlängen des LED-Lichts (zumeist Quecksilberlicht), mit denen Smartphone und Co. beleuchtet werden. Auch wenn wir es nicht sofort bemerken: Blaues, kurzwelliges Licht löst Stressreaktionen im Körper aus und schädigt die Netzhaut. Ob Flachbildschirm oder Energiesparlampe: Diese Lichtquellen verfügen eben nicht wie das Sonnenlicht über kurzwellige und langwellige Strahlungsanteile, die in etwa in Balance sind. Bei ihnen fehlen alle langwelligen Frequenzen. Vermutet wird, dass der erhöhte Blauanteil sich auch negativ auf den Augenhintergrund auswirkt und die zunehmenden Erkrankungen an altersbedingter Makula-Degeneration (AMD) – in Deutschland liegt die Zahl bei etwa vier Millionen – damit einhergehen.

Blaues Licht

Licht ist bestimmend für den Wach-Schlaf-Rhythmus. Am Tag wird durch das Sonnenlicht Serotonin produziert, wir fühlen uns wach und fit. Bei Dunkelheit wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet, sodass wir zur Ruhe kommen, müde werden. Licht mit einem hohen Blauanteil kann Lern- und Leistungsfähigkeit am Tag steigern. Abends allerdings unterdrückt es die Produktion von Melatonin und hindert am Ein- und Durchschlafen. Ab 19 Uhr heißt es also ab jetzt besser: Gute Nacht, Handy und Co.!

Märthe Walden

& Kurz und kompakt



Alltagstipps

1 Wachmacher: Viel helles Licht am Morgen lässt Sie erst so richtig wach werden. Bei einem Spaziergang etwa. Das kurbelt die Bildung von Serotonin an und stoppt die des Schlafhormons Melatonin.

2 Blaues, kurzwelliges Licht am Tag macht und hält munter und sorgt für eine gute Konzentration.

3 Am Abend sollten Sie blaues Kunstlicht von Tablet, TV und Smartphone meiden. Es bringt Ihre innere Uhr durcheinander und Ihr Organismus kommt nicht in den Ruhe-Modus.

4 Licht gilt vielen Wissenschaftlern als Glücks-Medikament der Zukunft, da mittels verschiedenfarbiger Lichtanteile Stimmungen beeinflusst werden können.

Schlafen Sie gut?

Schäfchenzählen, aber nicht auf der Wiese, sondern im Bett? Rund jeder fünfte Beschäftigte schläft fünf Stunden oder weniger pro Nacht. So vermeiden Sie Schlafstörungen



Salute! Gern. Aber besser, trinken Sie vor dem Schlafengehen Saftschorlen oder Selters. Dass es sich bei Alkohol um ein probates Einschlafmittel handelt, ist definitiv ein Mythos. Man schläft vielleicht schneller ein, aber die Qualität des Schlafs leidet unter Alkohol. Das ergaben unter anderem Studien an der australischen Universität Melbourne.



Ruhe, bitte! Lärm behindert das Ein- und Tiefschlafen. Ob Autoverkehr oder die Musik von Nachbarn: Sperren Sie störende Geräusche aus. Im Notfall hilft Ohropax.



Mmmhhh. Pizza, Pasta, Burger, Braten – deftige, schwere Speisen, am späteren Abend gegessen, belasten und führen zu unruhigem Schlaf. Denn der volle Magen leistet jetzt Schwerstarbeit.



Tabu-Zone Schlafzimmer: Smartphone, Tablet, TV sollten nicht in dem Raum stehen oder benutzt werden, der der Ruhe dient. Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da! Besser, Sie lassen den Tag entspannt ausklingen, vielleicht mit einem Ritual: dem Hören von entspannender Musik, einem warmen Fußbad, dem sanften Trockenbürsten des ganzen Körpers. Das hilft, den nächsten Morgen ausgeschlafen zu begrüßen.



No smoking: Der Anfang ist gemacht, wenn Sie abends schon mal auf Nikotin verzichten. Und wer weiß, so ein Neubeginn trägt ja häufig das Potenzial für mehr in sich ... Klar ist: Nikotin wirkt anregend. Und das nicht zu knapp. Wer Wert auf guten Schlaf legt, reduziert den Konsum gerade am Abend deutlich.





FOTO: FOTOLIA



Dem Kopf-Kino können Sie begegnen: Im Bett liegen und den Tag Revue passieren lassen, ist das eine. Laden Sie aber Sorgen und Nöte nicht unter Ihre Decke ein. Gibt es Belastungen, die Sie sehr beschäftigen, notieren Sie diese vor dem Schlafengehen. Morgen ist auch noch ein Tag – und Zeit genug, sich diesen wieder zu widmen.



Cool down: Ein gut gelüfteter, kühler Raum mit einer Temperatur nicht über 18 Grad Celsius befördert die Erholung im Schlaf. Ebenso wichtig sind bequeme Schlafkleidung und abgedunkelte Fenster.



Und täglich grüßt das Murmeltier: Ein regelmäßiger Rhythmus von Aufstehen und Ins-Bett-Gehen erhöht wesentlich die Chancen, auch tatsächlich durchzuschlafen. Feste Zeiten, auch an den Wochenenden, helfen dabei. Nachts den Blick auf den Wecker meiden: Das setzt nur unnötig unter Druck.



Yoga und andere Entspannungsmethoden helfen dabei, den Herzschlag zu senken und Körper und Geist auf Ruhe zu polen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training oder auch Meditation sind erprobte „Schlafhelfer“. Loslassen, den Stress reduzieren, zu Gelassenheit finden – physisch und psychisch schafft dies eine gute Basis für eine angenehme Nacht.



Gesund und fit mit Sport und Bewegung. Gut so, wenn Sie hier aktiv sind, weil dies grundsätzlich den Schlaf verbessert. Nur: Wer sich abends auspowert, muss damit rechnen, die Nacht „aufgedreht“ zu verbringen. Denn der Kreislauf ist auf Touren und das Nervensystem benötigt einige Stunden, um sich wieder herunterzufahren.



Wie man sich bettet, so schläft man. Tatsächlich hat die richtige Unterlage viel mit einem gesunden Schlaf zu tun. Über ergonomisch sinnvolle Matratzen und entsprechendes Zubehör wie Decken, die für ein gutes Bettklima sorgen, können Sie sich in Fachgeschäften informieren. Einige von ihnen sind als Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf zertifiziert. Sie bieten neben gesunden Schlafsystemen auch Kursprogramme an.

Märthe Walden

Rund um die Uhr

Schichtarbeit bringt die innere Uhr aus dem Takt und belastet den Körper. Wer sein Ess- und Trinkverhalten an den Biorhythmus anpasst, lebt gesünder und ist leistungsfähiger

Immer mehr Menschen in Deutschland arbeiten zu unregelmäßigen Zeiten. Laut Statistischem Bundesamt sind gut 3,4 Millionen Menschen gelegentlich oder dauerhaft in Schichtdiensten tätig. Fast genauso viele arbeiten nachts, die Tendenz ist steigend. Bei wechselnden Arbeitszeiten muss der Tagesablauf immer wieder neu angepasst werden. Für den Körper ist das belastend. Daher ist es für Menschen in Schichtdiensten besonders wichtig, auf ihre Gesundheit und das richtige Ess- und Trinkverhalten zu achten.

Die innere Uhr

Unsere innere Uhr ist auf einen 24-Stunden-Rhythmus ausgerichtet. Am gesündesten ist es daher, wenn wir zu möglichst regelmäßigen Zeiten essen, schlafen und wach sind. Doch stark schwankende Arbeitszeiten wirbeln diesen Rhythmus durcheinander. Neben Schlafstörungen treten dann oft Müdigkeit am Tag und Konzentrationsschwierigkeiten auf. Auch das Essverhalten kann dadurch beeinträchtigt sein. So kann es zu Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken kommen. Es drohen

außerdem Magen-Darm- und Kreislaufbeschwerden, weil der Organismus aus dem Gleichgewicht gerät. Besonders anstrengend sind solche Störungen im Rhythmus für ältere Menschen, von denen immer mehr in Schichtarbeit tätig sind. Ihnen fällt die Anpassung an verschiedene Schlaf- und Wachzeiten noch schwerer als jungen.

Arbeiten, wenn andere schlafen

Je nachdem, in welcher Schichtform gearbeitet wird, drohen unterschiedliche Probleme. Bei Frühschichten kommt es oft zu einem Mangel an Nachtschlaf, weil früheres Einschlafen ungewohnt und nicht immer möglich ist. Nachtschichten sind besonders anstrengend, weil die Leistungsbereitschaft in der Nacht natürlicherweise absinkt, wogegen der Körper und Geist in der Schichtarbeit ankämpfen müssen. Noch dazu muss der Schlaf tagsüber nachgeholt werden. Was nicht immer gelingt und oft schwer mit dem Familienleben vereinbar ist. Auch ist der Schlaf am Tag meist weniger tief als in der Nacht – und dadurch weniger erholend. Wichtig ist es daher, nicht auf dem Sofa einzuschlafen, sondern sich in einen möglichst dunklen und ruhigen Raum zurückzuziehen, um dem Körper einen Nachtschlaf zumindest „vorzugaukeln“.

Regelmäßig essen ist wichtig

Um die Belastung für den Körper möglichst gering zu halten, ist es für Beschäftigte im Schichtdienst besonders wichtig, die Essgewohnheiten den unterschiedlichen Arbeitszeiten anzupassen. Zu große und schwere Mahlzeiten machen müde und können den Organismus belasten. Besonders dann, wenn sie zu ungewohnten Zeiten eingenommen werden. Ein Trick besteht deshalb darin, sich bei Schichtarbeit die Mahlzeiten aufzuteilen. Vor einer Frühschicht

haben viele Menschen noch keinen Hunger. Daher empfiehlt es sich, im Laufe des Vormittags Obst mit Joghurt, ein Müsli oder ein Vollkornbrot zu essen und nachmittags zum Schichtende eine warme Mahlzeit. Bei Spätschichten, die bis weit in den Abend hineinreichen, sollte man vorbeugen, damit es gar nicht erst zum großen Hunger mit Leistungstief kommt. Das gelingt mit einer Zwischenmahlzeit am Nachmittag und einer kalten Brotmahlzeit am Abend.

Auch für Nachtschichten gilt: Man sollte allzu reichhaltige Mahlzeiten zur späten Uhrzeit vermeiden, weil der Körper darauf nicht eingestellt ist. Stattdes-





Das Richtige
zur richtigen Zeit essen und trinken hilft,
in Schichtdiensten gesund zu bleiben

sen empfiehlt es sich, vor einer Nachtschicht ein leichtes Essen zu sich zu nehmen. Zwischendurch ist ein kleiner Snack das Richtige, wie ein Brot oder eine Banane. Sinnvoll ist es außerdem, nach der Nachtschicht zu frühstücken, bevor man sich schlafen legt. Sonst riskiert man, im Laufe des Tages vom Hunger geweckt zu werden. Ein Melissentee zum Frühstück fördert den Schlaf.

Wer nachts arbeitet, dem helfen warme oder heiße Getränke – wie Kräutertee, mit kochendem Wasser aufgegossen – und Gemüse- oder Obstsaften, um fit zu bleiben, weil nicht nur die Leistungsbereitschaft, sondern auch die Körpertemperatur zu

diesen Zeiten absinkt. Kaffee hingegen empfiehlt sich nur in Maßen. Mindestens vier Stunden vor Schichtende sollte man keinen Kaffee mehr trinken. Er kann den Magen belasten und das spätere Einschlafen behindern. *Imke Hansen*

Mehr Informationen



Wie Sie auch zu ungewöhnlichen Arbeitszeiten im Schichtdienst leistungsfähig bleiben lesen Sie auf

www.dak.de/arbeit-ernaehrung

60 Sekunden Wissen

Im Schichtdienst ist es wichtig, auf eine regelmäßige Kalorienzufuhr zu achten. So erhält der Körper seine Leistungsfähigkeit und zumindest beim Essen bleibt ein gewohnter Rhythmus erhalten.



Zum richtigen Zeitpunkt das Richtige essen: auf schweres und reichhaltiges Essen besser verzichten, weil es den Organismus vor allem zu ungewohnten Zeiten belastet.



Am Abend und in der Nacht schaltet der Körper auf Erholungsmodus und senkt mit Blutdruck und Puls auch die Körpertemperatur. Eine warme Suppe und warme Getränke wirken belebend.



Bei zusätzlichen Zwischenmahlzeiten möglichst auf Süßigkeiten und Kuchen verzichten: Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur kurz hochschnellen – danach werden wir umso müder.



Bereiten Sie die Mahlzeiten zu Hause vor. Das hat Vorteile: Sie kennen die Bestandteile und können „Fett- und Zuckerfallen“ vermeiden.



Trinken Sie jeden Tag etwa 1,5 Liter. Wer körperlich schwer arbeitet, braucht noch mehr Flüssigkeit. Am besten geeignet sind Wasser, verdünnte Saftschorlen oder ungesüßte Tees.



Kollege Gesundheit übernimmt

Motiviert im Job:
*Gemeinsam zu einem
gesunden Betriebsklima
finden*

Noch nie war es so einfach, das Thema Gesundheit im Betrieb zu verankern: Die DAK-Gesundheit bietet Unternehmen Programme an, die nachhaltig ihre Wirkung zeigen. praxis+recht hat sich in einer Firma umgehört

Stress. Dieses Wort kennt Jörg Kunze, Speditionskaufmann bei der Firma Adolf Nissen Elektrobau in Tönning an der Nordsee, sehr gut. „Es gibt immer wieder solche Situationen. Wenn mehrere Lkw gleichzeitig kommen und dann ein Kunde noch etwas zusätzlich bestellt. Alle haben es dann ganz eilig. Das ist der Moment, in dem ich mir – bildlich gesprochen – sage: ‘abbremsen, rechts ranfahren, durchatmen, eins nach dem anderen erledigen.’ Dann geht’s.“

Motivierter im Alltag

Dass der 47-Jährige entspannt mit dem Thema Stress umgeht, war nicht immer so. Im vergangenen Jahr hatte sein Chef die Mitarbeiter zu einem ganztägigen Workshop zum Thema Stressbewältigung eingeladen – an einem Samstag. „Auch wenn wir dafür einen Tag unserer Freizeit geopfert haben, hat es sich absolut gelohnt“, findet Kunze. Seine Kollegin Vanessa Perna aus der Verkaufsabteilung pflichtet ihm bei. „Wir haben dort viele Dinge gelernt, die ich auch im Privaten umsetze. Früher habe ich viele Dinge vor mir hergeschoben. Das mache ich nicht mehr, sondern erledige die unangenehmen Dinge einfach zuerst. Das Tolle ist: Man ist lockerer und schafft mehr.“

Der Workshop „Multimodale Stressbewältigung“ ist ein Angebot der DAK-Gesundheit und kann von Unternehmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in allen Regionen Deutschlands gebucht werden. Die drittgrößte deutsche Krankenkasse bietet mit eigens geschulten Mitarbeitern eine große Palette an Präventionsleistungen für Unternehmen an – in Form eines modular aufgebauten Programms. Je nach Bedarf werden Bausteine für das jeweilige Unternehmen zusammengestellt – das Fundament bilden dabei die Analyse der jeweiligen Bedürfnisse und eine Beratung zur richtigen Auswahl der zertifizierten Präventionsangebote.

Arbeitgeber profitieren

„Inzwischen ist vielen Firmen klar, dass sich das Investment in die Gesundheit der Mitarbeiter auszahlt“, sagt Uwe Dresel, Experte für betriebliche Gesundheitsförderung bei der DAK-Gesundheit. „Es gibt ausreichend Studien, die einen ökonomischen Nutzen der Maßnahmen von betrieblicher Gesundheitsförderung belegen. So macht sich jeder investierte Euro statistisch gesehen mehr als doppelt bezahlt. Zusätzlich führen die Maßnahmen in der Regel zu einem besseren Betriebsklima und mehr Motivation bei der Arbeit.“

Für Karl-Friedrich Fandrich, Personalgeschäftsführer der Firma Nissen, ist der Fall jedenfalls klar: Auch wenn der Krankenstand in seinem Unternehmen niedrig ist – die Mitarbeitergesundheit ist Chefsache. „Dieses Thema wird meiner Meinung nach von vielen noch stiefmütterlich behandelt. Dabei kann ich als Arbeitgeber doch profitieren – allein dadurch, dass der Mitarbeiter merkt: Der Chef macht sich Gedanken. Letzt-

lich bleibt es ja die Entscheidung des Arbeitnehmers, daran teilzunehmen.“

Zeitaufwand: flexibel

Allerdings gibt Fandrich zu, dass sich der Zeitaufwand für Gesundheitsaktivitäten in einem angemessenen Rahmen halten sollte. „Wir hatten im vergangenen Jahr sehr starken Umsatzzuwachs – wenn wir aufwändige Seminare während der Arbeitszeit anbieten würden, hätten wir ein Problem.“

Welche Gesundheitsangebote mit welchem Zeitaufwand angeboten werden sollten – auch diese Frage ist Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der DAK-Gesundheit. „Die Maßnahmen müssen natürlich zum Unternehmen passen – das geht nicht mit der Gießkanne. Unsere Mitarbeiter sind geschult, im persönlichen Gespräch mit den Verantwortlichen im Unternehmen das Richtige zu finden“, sagt Uwe Dresel. Ob Rückenprobleme, Stress oder Bewegungsmangel – Ziel sei es, Risiken aufzuspüren, damit zum Beispiel stressbedingte Krankheiten erst gar nicht entstehen. „Dies ist mit einem Workshop oder einem Gesundheitstag allein nicht getan.“

Um ein gesundes Betriebsklima machen sich die Mitarbeiter der Firma Adolf Nissen Elektrobau jedenfalls keine Sorgen – nicht nur, weil die Geschäftsführung ein Auge darauf hat. „Wir sind hier eine tolle Truppe – und haben ein Spitzenverhältnis“, bestätigt Jörg Kunze. Sollten weitere Gesundheitsangebote anstehen, wäre er auf jeden Fall dabei. Ein Anfang ist gemacht: Von einer kontinuierlichen Fortsetzung können alle Beteiligten mit gesunden Bedingungen am Arbeitsplatz nur profitieren.

Reinhild Haacker

+ Zusatzwissen

- Der Staat belohnt das Engagement des Arbeitgebers indirekt: Leistungen zur Förderung der Gesundheit seines Arbeitnehmers sind bis zu 500 Euro pro Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei.
- Der Freibetrag gilt für zertifizierte Programme, die die Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Sozialgesetzbuches erfüllen und die Bereiche Bewegung, Ernährung, Suchtprävention oder Stressbewältigung umfassen.
- Unabhängig davon beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich an zertifizierten Präventionsangeboten mit bis zu 80 Prozent der Kursgebühr pro Mitarbeiter, wenn der Kurs aus mindestens acht Einheiten besteht und zu den genannten Handlungsfeldern gehört. Beiträge fürs Fitnessstudio oder für einen Sportverein fallen nicht darunter.
- Übrigens: Ob Zwei-Mann-Betrieb oder Konzern – Betriebliches Gesundheitsmanagement ist für Unternehmen jeder Größe möglich. Unsere BGM-Experten beraten Sie gern.



Mehr
Informationen

Sie möchten das Thema Gesundheit in Ihren Betrieb holen? Rufen Sie uns an unter unserer bundesweiten **DAK BGM-Hotline** 040 325 325 720 zum Ortstarif

Informationsportal

Wissen rund um die Sozialversicherung

Speziell für kleine und mittlere Betriebe hat der Spitzenverband der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen (GKV-Spitzenverband) ein neues Informationsportal für Arbeitgeber aufgebaut. Es unterstützt bei komplexen Fragen rund um das Melde- und Beitragsrecht zu allen Zweigen der Sozialversicherung und ist eine gemeinsame erste Anlaufstelle für Arbeitgeber. Die neue Plattform wurde vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales als Ergebnis des Projektes „Optimiertes Meldeverfahren in der sozialen Sicherung – OMS“ entwickelt, bei dem alle Sozialversicherungen mitgearbeitet haben. Mit dem 6. SGB IV-Änderungsgesetz sind zu Beginn des Jahres der Betrieb und die weitere Entwicklung des Portals an den GKV-Spitzenverband übergegangen.

Mehr Informationen finden Sie auf www.dak.de/arbeitgeber



Fälligkeitstermine

Monat Oktober 2017

Bei der Veröffentlichung unserer Fälligkeitstermine in der letzten Ausgabe des Magazins praxis + recht 1/2017 haben wir leider nicht berücksichtigt, dass der 31.10.2017 einmalig zum bundesweiten gesetzlichen Feiertag erklärt wurde. Der gesamte Beitrag zur Sozialversicherung ist aus diesem Grund daher schon am **26.10.2017** fällig – der Beitragsnachweis muss bereits am **24.10.2017** übermittelt werden.

Anlass für den bundesweiten Feiertag ist das 500. Reformationsjubiläum: Am 31.10.1517 hatte Martin Luther seine 95 Thesen veröffentlicht und so den Beginn der kirchlichen Erneuerung (Reformation) eingeleitet.

Alle weiteren Fälligkeitstermine für das Jahr 2017 finden Sie auf www.dak.de/faelligkeitstermine

Reform

Einigung bei Mutterschutz

Die Bundesregierung hat sich bei der Mutterschutz-Reform auf Details geeinigt. Danach soll für Schülerinnen, Studentinnen und Praktikantinnen der Mutterschutz ausgeweitet werden. Auch Selbstständige sollen sich für die Zeit des Mutterschutzes besser finanziell absichern können. Mütter von Kindern mit Behinderung sollen künftig zwölf Wochen Mutterschutz nach der Geburt bekommen, also vier Wochen mehr als bisher. Bei Fehlgeburten wird der Kündigungsschutz auf wenigstens vier Monate nach der Geburt verlängert. Und: Künftig soll es keine Arbeitsverbote mehr gegen den Willen der Schwangeren geben, die werdenden Mütter sollen selbst entscheiden können, ob sie an Sonntagen oder Feiertagen arbeiten möchten. Für die Arbeit zwischen 20 und 22 Uhr wird laut Familienministerium ein behördliches Genehmigungsverfahren eingeführt. Das Gesetz soll noch in dieser Legislaturperiode in Kraft treten.





Beitragszahlung Vereinfachtes Verfahren

Mit dem Zweiten Gesetz zur Entlastung insbesondere der mittelständischen Wirtschaft von Bürokratie (Zweites Bürokratieentlastungsgesetz) soll die Beitragszahlung des Gesamtsozialversicherungsbeitrages vereinfacht werden. Künftig entfällt damit eine aufwendige Schätzung der voraussichtlichen Beitragsschuld. Bereits rückwirkend ab 01.01.2017 können alle Arbeitgeber den Gesamtsozialversicherungsbeitrag des laufenden Monats optional in Höhe der tatsächlichen Beitragsschuld des Vormonats zahlen. Ein eventuell verbleibender Restbetrag zur voraussichtlichen Höhe wird dann zum drittletzten Bankarbeitstag des Folgemonats fällig. Das Gesetzgebungsverfahren wird voraussichtlich erst im 1. Quartal 2017 abgeschlossen sein. Die Änderungen zur Fälligkeit treten jedoch bereits rückwirkend zum 01.01.2017 in Kraft. Dabei behält der drittletzte Bankarbeitstag weiterhin seine Gültigkeit als Fälligkeitstag.

Grundsätzlich gilt:

Bei der Ermittlung der voraussichtlichen Beitragsschuld ist nicht von einer Abschlagszahlung auszugehen. Die Berechnung hat so zu erfolgen, dass ein Restbeitrag für den Folgemonat so gering wie möglich ist. Das Beitragssoll sollte demzufolge in Form einer Fiktivberechnung auf der Grundlage des absehbaren Entgeltanspruchs jedes Arbeitnehmers im laufenden Monat oder auf der Grundlage des letzten Entgeltabrechnungszeitraums unter Berücksichtigung eventueller Veränderungen ermittelt werden. Die Vereinfachungsregelung kann nicht angewendet werden, wenn noch kein Vormonatsoll vorhanden ist, beispielsweise bei einer Unternehmensneugründung. Hier ist die voraussichtliche Beitragsschuld zu ermitteln.

Der Beitragsnachweis ist zwei Arbeitstage vor Fälligkeit der Beiträge zu übermitteln. Das bedeutet: Er muss spätestens zu Beginn (0.00 Uhr) des fünftletzten Bankarbeitstages der Einzugsstelle vorliegen.



Studentenjobs neu geregelt

Die sozialversicherungsrechtliche Beurteilung der Beschäftigung von Studenten – vor allem bei der Überschreitung der Arbeitszeit von 20 Stunden in der Woche – hat sich zum 1. Januar geändert

Die Spitzenorganisationen der Sozialversicherung haben die sozialversicherungsrechtliche Beurteilung von Studentenbeschäftigungen an Wochenenden sowie in den Abend- und Nachtstunden mit dem Gemeinsamen Rundschreiben vom 23. November 2016 neu geregelt. Grundsätzlich können ordentlich Studierende einer Hochschule oder einer der fachlichen Ausbildung dienenden Schule, die gegen Arbeitsentgelt beschäftigt sind, in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung versicherungsfrei sein. In der Rentenversicherung besteht immer Versicherungspflicht als Arbeitnehmer.

Beschäftigung und Studium

Aus dem Ursprung der Vorschriften über die Versicherungsfreiheit ergibt sich: Nicht jede neben dem Studium ausgeübte Beschäftigung löst Versicherungsfreiheit aus. Versicherungsfreiheit kann nur angenommen werden, wenn die Zeit und Arbeitskraft der Studenten überwiegend durch das Studium in Anspruch genommen werden, sie vom Gesamterscheinungsbild her also keine Arbeitnehmer, sondern Studenten sind. Neben den Vorlesungszeiten umfasst das Studium außerdem die Zeiten für die Vor- beziehungsweise Nachbereitung. Das bedeutet: Die Beschäftigung muss neben dem Studium ausgeübt werden und dem Studium nach Zweck und

Dauer untergeordnet sein. Es ist empfehlenswert, den Zeitaufwand für das Studium zumindest bei Beginn einer Beschäftigung – bei längerer Beschäftigungsdauer regelmäßig – von dem Studierenden bestätigen zu lassen und zu den Entgeltunterlagen zu nehmen.

20-Wochenstunden-Grenze

Zeit und Arbeitskraft werden durch das Studium überwiegend in Anspruch genommen, wenn die neben dem Studium ausgeübte Beschäftigung an nicht mehr als 20 Stunden wöchentlich ausgeübt wird. Die Höhe des Arbeitsentgelts ist dabei ohne Bedeutung. Eine solche Beschäftigung kann unbefristet ausgeübt werden. Bei mehreren Beschäftigungen nebeneinander gilt die 20-Stunden-Grenze für die Summe aller Beschäftigungen.

Neue Rechtsauslegung

Bei Beschäftigungen am Wochenende oder in den Abend- und Nachtstunden konnte bisher Versicherungsfreiheit auch bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von mehr als 20 Stunden angenommen werden. Diese Regelung trifft nach der neuen Rechtsauslegung der Spitzenorganisationen der Sozialversicherung nur noch eingeschränkt zu. Jetzt ist für jeden Einzelfall zu prüfen, ob Zeit und Arbeitskraft des Studenten noch überwiegend durch das Studium in Anspruch genommen werden. Liegt

eine unbefristete Beschäftigung mit einer Wochenarbeitszeit von mehr als 20 Stunden vor, kann das Werkstudentenprivileg nicht mehr angewendet werden. Der Student ist dann versicherungspflichtig in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung.

Besonderheiten

Ausnahmen gelten nur für Beschäftigungen mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von mehr als 20 Stunden, die

- im Rahmen einer kurzfristigen Beschäftigung (3 Monate/70 Arbeitstage) ausgeübt werden.

Wird die Zeitgrenze für die kurzfristige Beschäftigung überschritten, kann bei einer befristeten Beschäftigung Versicherungsfreiheit noch gegeben sein, wenn die 20-Stunden-Grenze durch Beschäftigung

- am Wochenende
- in den Abend- und Nachtstunden oder
- in den Semesterferien

überschritten wird. In diesen Fällen ist zusätzlich zu prüfen, ob die Beschäftigung zusammen mit zuvor ausgeübten Beschäftigungen die Grenze von 26 Wochen/182 Kalendertagen innerhalb eines (Zeit-)Jahres nicht überschreitet. Der Jahreszeitraum ist vom voraussichtlichen Ende der zu beurteilenden Beschäftigung rückwirkend zu ermitteln. Werden die Grenzen überschritten,

tritt sofort Versicherungspflicht als Arbeitnehmer ein. Ändern sich die vertraglichen Bedingungen im Laufe einer Beschäftigung, ist eine erneute Prüfung vorzunehmen und gegebenenfalls tritt dann Versicherungspflicht ab Beginn der Änderung ein.

Es werden alle Beschäftigungen mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von mehr als 20 Stunden angerechnet.

Beiträge und Umlagen

Für beschäftigte Studenten, die allein aufgrund des vorgenannten Werkstudentenprivilegs in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung versicherungsfrei sind, sind aus dem Arbeitsentgelt keine Beiträge zu diesen Versicherungszweigen zu zahlen. Wird die Beschäftigung im Rahmen eines 450-Euro-Minijobs ausgeübt, sind vom Arbeitgeber Pauschalbeiträge zur Krankenversicherung zu entrichten. Zur Rentenversicherung sind die für eine Beschäftigung/geringfügige Beschäftigung anfallenden Beiträge zu zahlen.

Für Arbeitsverhältnisse, die vor 2017 aufgenommen wurden, bleibt es für die Dauer der befristeten Beschäftigung bei der bisherigen Versicherungsfreiheit in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung.

Renate Schäfer



Studenten

finanzieren sich ihr Studium häufig mit einem Nebenjob

Beiträge/Abgaben für Werkstudenten aus der Beschäftigung (Arbeitsentgelt > 450 Euro):

Abgabearten	Arbeitgeber	Arbeitnehmer	DEÜV-Meldungen SL
Beiträge zur Krankenversicherung	nein	nein	0
Beiträge zur Rentenversicherung	ja	ja	1
Beiträge zur Pflegeversicherung	nein	nein	0
Beiträge zur Arbeitslosenversicherung	nein	nein	0
Umlage 1 (U1)	ja	nein	Personengruppe: 106
Umlage 2 (U2)	ja	nein	
Beitrag zur gesetzlichen Unfallversicherung (UV)	individueller Beitrag an den zuständigen UV-Träger	nein	
Insolvenzgeldumlage	ja	nein	

Schlaf-Hotline

Schnelle Hilfe bei Schlafproblemen

Als Reaktion auf die aktuelle Studie des diesjährigen DAK-Gesundheitsreports „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“ bietet die DAK-Gesundheit ab sofort eine spezielle Schlaf-Beratung an: Die neue **DAK Schlaf-Hotline 040 325 325 805** ist rund um die Uhr erreichbar. Unter der Rufnummer geben Mediziner individuelle Hinweise und Tipps rund um die Themen Schlafen und Schlafstörungen. „Unsere neue Hotline hilft Betroffenen schnell und unkompliziert. Auch Fragen rund um das wichtige Thema Schlafmittel beantworten die Ärzte“, erläutert Vorstandschef Andreas Storm das neue DAK-Angebot. „Schlafprobleme werden oft unterschätzt. Wir müssen lernen, dass Schlaf für unser Leben ein entscheidender Faktor ist, um ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder zu sein.“

Für einen besseren Schlaf finden Sie in unserem Schlaf-Special weitere Informationen unter www.dak.de/schlaf



Neue digitale Helfer für pflegende Angehörige

DAK-Gesundheit bietet Pflege-App und Demenz-Coaching

Mit zwei neuen Online-Angeboten entlastet die DAK-Gesundheit pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen: Die App Pflegeguide gibt praktische Tipps und Anleitungen für den Pflegealltag. Der Demenz-Coach hilft beim Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Die DAK-Gesundheit ist die erste Kasse mit Angeboten dieser Art. In Deutschland leben fast drei Millionen Pflegebedürftige. Etwa zwei Millionen davon werden zu Hause und überwiegend von Angehörigen versorgt.

Mehr zu unserem kostenlosen Angebot finden Sie unter www.dak.de/pflege



DAK-Analyse

Kranke Kinder immer öfter vom Papa betreut

Väter melden sich immer öfter von der Arbeit ab, um ihre kranken Kinder zu Hause zu pflegen. 2016 wurde laut Analyse der DAK-Gesundheit die Rekordmarke von 23 Prozent erreicht. Im Vergleich zu 2010 hat sich der Wert nahezu verdoppelt (2010: 13 Prozent). Besonders engagiert sind die Väter in Thüringen und Sachsen: Hier lag die Betreuungsquote bei knapp 30 Prozent. Rund 70.000 DAK-Versicherte reichten im vergangenen Jahr Anträge für das sogenannte Kinderpflege-Krankengeld ein.

Mehr Informationen zum Kinderpflege-Krankengeld unter www.dak.de/krankengeld



BGM-Förderpreis Aufruf zum Wettbewerb



DEUTSCHER | BGM | FÖRDERPREIS

Die DAK-Gesundheit und die Kommunikationsberatung MCC schreiben zum dritten Mal den DEUTSCHEN BGM-FÖRDERPREIS aus. Die Krankenkasse und der Kongressveranstalter wollen Firmen würdigen, die sich mit kreativen Maßnahmen nachhaltig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) einsetzen. Der Förderpreis ist auf insgesamt 60.000 Euro, in Form von Leistungsarten, wie im Leitfaden

Prävention beschrieben, dotiert und wird die Gewinner bei der Umsetzung ihrer innovativen Ideen unterstützen. Bewerben können sich Unternehmen, Dienstleister oder lokale Netzwerke im BGM, die eine neue Idee im Gesundheitsmanagement entwickelt haben. Einsendeschluss ist der 8.9.2017.

Weitere Informationen, Teilnahmebedingungen und das Anmeldeformular zum DEUTSCHEN BGM-FÖRDERPREIS finde Sie unter www.dak.de/bgm-foerderpreis



**Umfangreicher
Schutz für Sie!**

Top-Leistungen im In- und Ausland.

Mit DAK Plus Gesundheit SPEZIAL haben Sie jetzt die Möglichkeit, in den wichtigsten Zahlungsbereichen sinnvoll Geld zu sparen.

Ihre Vorteile bei Auslandsreisen

- Auslandsreise-Krankenversicherung – für Reisen bis 6 Wochen Dauer
- 100 Euro pro Jahr für Schutzimpfungen vor Auslandsreisen

Umfangreiche Leistungen auch im Inland

- 30% Erstattung Ihrer Zahnersatz-Rechnung, bis zu 90% der Gesamtkosten
- 180 Euro für Brillen, alle 24 Monate
- Beste Krankenhausversorgung bei Unfällen mit Chefarztbehandlung und 1-Bett-Zimmer

Jetzt erstklassiges Angebot sichern

Rufen Sie noch heute an und profitieren Sie von diesen umfassenden Leistungen.

+++ Jetzt informieren +++

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

HanseMerkur
Versicherungsgruppe



Fragen beantwortet Ihnen gerne die

HanseMerkur Hotline
040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

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 erreicht haben, 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 – im Job und auch privat. Wir genießen es, verschwenderisch mit ihr umzugehen, etwa im Urlaub. Im Arbeitsalltag ist es wichtig, sie gut einzuteilen. Die Zeit selbst lässt sich zwar nicht beherrschen. Aber wie können wir einen guten Umgang mit ihr finden?

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. Notieren Sie sich Ihre Ziele schriftlich, am besten in einen 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 soll-

ten Sie am besten jetzt erledigen. Routinarbeiten 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 bestimmten Uhrzeiten Telefonate, beantworten Sie Mails oder bereiten Sie 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.

Eisenhower-Prinzip

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. Orientieren kann man sich am Eisenhower-Prinzip. Der US-General und spätere Präsident unterteilte 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 Punkt 3 werden delegiert, wenn es geht. Die unter 2 legen Sie erst einmal zur Seite und planen sie für einen späteren Zeitpunkt. Nur die Dinge unter Punkt 1 erledigen Sie sofort. Sie haben höchste Priorität.

Telefon, Mails & Co

Ununterbrochen unterbrochen – diese Formel gilt für viele 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 gebündelt 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. 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 gehören zu den Zeitfressern. So kurz Chatnachrichten auch sind: Am Ende geht einer Studie zufolge fast eine Stunde pro Tag dafür drauf.

80:20-Formel

Unter Hochdruck zu arbeiten, kann beflügeln. 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 Pro-

Notieren Sie sich Ihre Ziele schriftlich, am besten in einen Planer



zent eines Ergebnisses in 20 Prozent der Zeit erreichen. Und das wir in den restlichen 80 Prozent unserer Zeit nur 20 Prozent mehr Qualität schaffen. 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 das Fenster einmal weit öffnen und tief durchatmen oder den Arbeitsplatz einfach mal kurz verlassen.

Welcher der Kniffe und Tricks des Zeitmanagements für Sie 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



Mehr
Informationen



Finden Sie das richtige Maß, zwischen Terminen und Verpflichtungen zu entspannen. Unser kostenloses Coaching-Programm hilft Ihnen dabei: www.dak.de/smarterleben



Kollege krank:
*Kommunikation im Team ist
jetzt besonders wichtig*

Schon wieder?

Wenn ein Kollege häufig krank ist, kann dies zu Missstimmungen im Team führen. Dann ist der Chef gefragt

Ein Pflegefall in der Familie, eine chronische, immer wieder aufbrechende Krankheit oder doch ein notorisches Blaumachen? Die Ursachen für die Abwesenheit vom Arbeitsplatz sind vielfältig. Sind Mitarbeiter oft oder lange Zeit krank, belastet dies das Team. Schließlich muss die Arbeit trotzdem erledigt werden. Es besteht also Handlungsbedarf für den Chef, er muss mit plötzlichen Änderungen im Team konstruktiv umgehen, soll die Stimmung nicht kippen.

Aussitzen hilft nicht

Der erste Schritt ist, das Gespräch mit dem Betroffenen zu suchen und die Ursachen zu erkunden. Gibt es womöglich Probleme im Team? Oft hilft einfach nur zuzuhören. Der Chef kann Hilfe anbieten und gemeinsam mit dem Betroffenen nach Lösungen suchen. Zugleich signalisiert solch ein Gespräch: Der Arbeitgeber nimmt die Arbeitsunfähigkeit nicht einfach hin. Er kümmert sich aus der Fürsorgepflicht heraus. Das Team kann sich bestätigt fühlen. Es merkt, dass der Chef den Mitarbeitern auch in schwierigen Zeiten beisteht.

Das Team stärken

Krankheit ist Privatsache – das Team sollte nur mit dem Einverständnis des Betroffenen informiert werden, alles andere wäre ein Vertrauensbruch. Doch viele Kollegen zeigen Verständnis, wenn sie erfahren, dass zum Beispiel ein Schicksalsschlag der Grund für das regelmäßige Fernbleiben ist. Wenn es gut läuft, helfen alle mit. Der Chef sollte versuchen, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, frei nach dem Motto „Wir schaffen das!“ – nicht nach dem Motto „Ihr macht das schon!“.

Krank oder nicht krank?

Anders ist das bei häufigen Kurzerkrankungen. In jeder Firma gibt es Kollegen, die ein paar Tage an den Urlaub ranhängen, regelmäßig ihre Wochenenden verlängern oder immer nur zwei Tage krank sind. Laut Umfragen machen rund zehn Prozent der Arbeitnehmer gelegentlich blau. Tritt trotz eines Gesprächs keine Besserung ein, kann der Arbeitgeber vom Mitarbeiter verlangen, bereits am ersten Tag der Erkrankung ein ärztliches Attest vorzulegen. Er kann auch das Attest anzweifeln. Allerdings: Das Simulieren einer Krankheit ist schwer nachzuweisen, es müssen Beweise vorhanden sein.

Viele Schultern

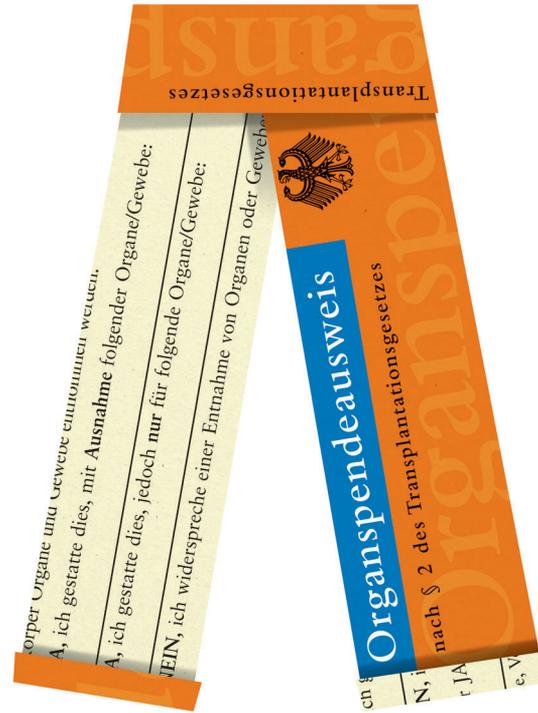
Fällt ein Mitarbeiter aus, ist Organisationstalent gefragt. Wie lässt sich die Arbeit verteilen? Was muss sofort, was kann auch später erledigt werden? In regelmäßigen Teamrunden sollten Sie die Aufgabenteilung immer wieder neu justieren. Kommunizieren Sie mit Ihren Mitarbeitern und wertschätzen Sie ihre Arbeit. Wer mehr leistet als üblich, hat Anerkennung verdient. Bei längerer Erkrankung kann auch Unterstützung von außen helfen, etwa über einen Personaldienstleister.

Anwesenheit kann schaden

Nicht nur eine lange Erkrankung, auch ein übersteigertes Pflichtgefühl bei einer Erkrankung kann schädlich sein. Arbeitende Kranke sind weniger verlässlich, ihre Fehlerquote ist höher, ebenso die Zahl der von ihnen verursachten Arbeitsunfälle; außerdem können sie die gesunden Kollegen anstecken. Auch hier ist wieder die Fürsorgepflicht des Chefs gefragt. Wer krank ist, sollte sich nicht in den Job schleppen. Über die Arbeitsfähigkeit entscheidet der Arzt.

Rainer Busch

Egal, wie Sie ihn tragen, Hauptsache, Sie haben ihn:



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de



Bundesministerium
für Gesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ORGAN
SPENDE

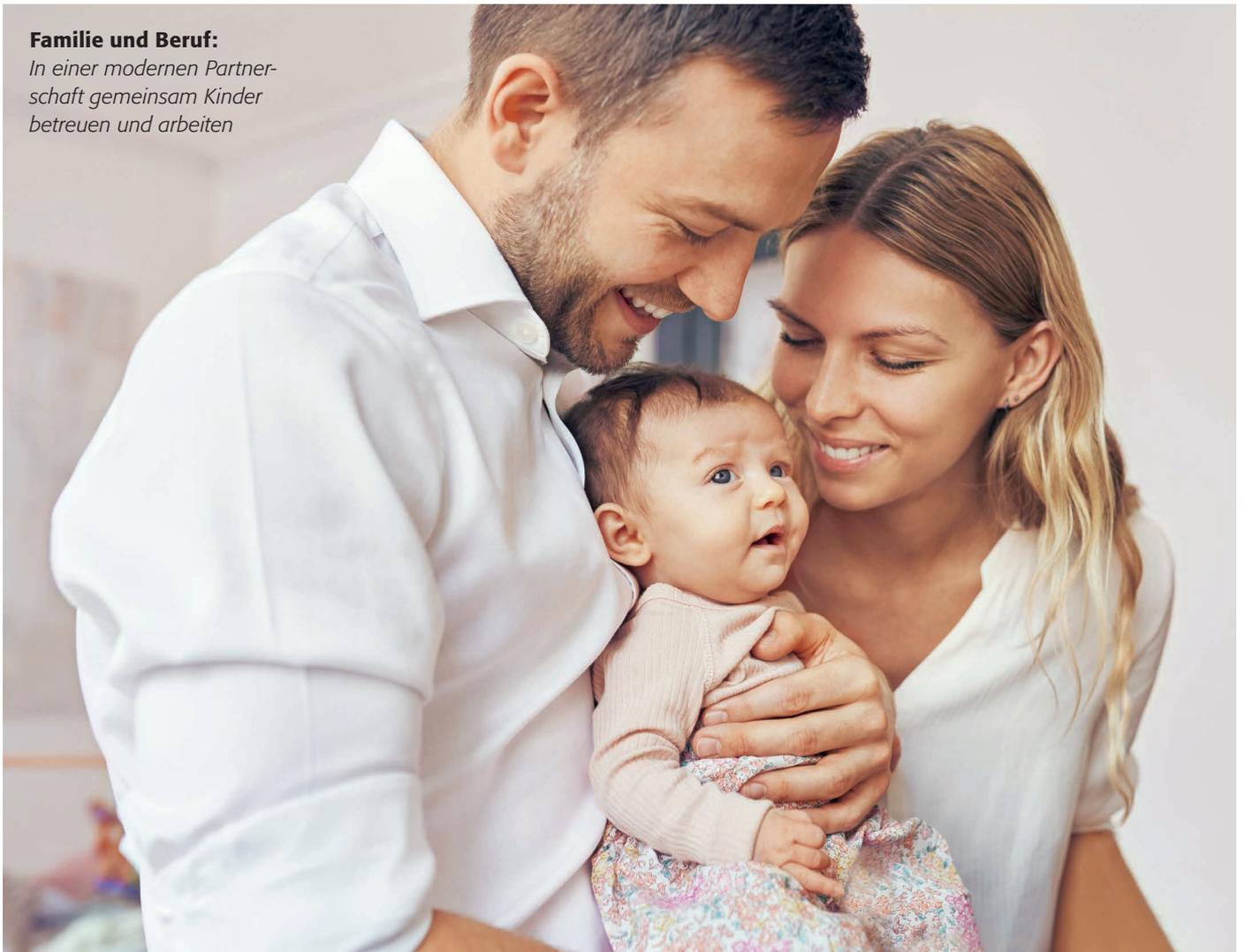
Die Entscheidung zählt!

Erfolgsfaktor Familie

Familienbewusste Angebote klingen für Unternehmer erst einmal anstrengend. Diverse Studien zeigen jedoch: Gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie wirkt sich positiv auf die Bilanz aus

Familie und Beruf:

In einer modernen Partnerschaft gemeinsam Kinder betreuen und arbeiten



Petra Nitzbon-Grimberg traf die Erkenntnis überraschend: Was sie in ihrem Unternehmen als selbstverständlich ansah, was schon ihr Vater vorgelebt hatte, war in anderen Betrieben wohl eher die Ausnahme. Urlaub während der Ferienzeit erst einmal für Eltern. Ein Vater, in Teilzeit. Eine Alleinerziehende, deren Sohn nach der Schule in die Firma kommt, um seine Hausaufgaben mit Unterstützung der Mutter zu erledigen. Neuerdings eine Mitarbeiterin, die sich um ihre pflegebedürftige Mutter kümmern muss: „Das lässt sich doch alles einrichten“, sagt Firmenchefin Petra Nitzbon-Grimberg. Ihre Nitzbon AG ist seit 2007 mit dem Hamburger Familiensiegel ausgezeichnet.

Vereinbarkeit im Alltag

Das Unternehmen ist spezialisiert auf die Herstellung von Therapiegeräten für ergotherapeutische Anwendungen. Es wird geleitet von einer Frau, die selbst Mutter ist und gehört inzwischen nicht mehr zur Ausnahme in der deutschen Wirtschaft. Mehr als 6.000 Unternehmen beteiligten sich beispielsweise am Programm „Erfolgsfaktor Familie“ von Bundesfamilienministerium und Wirtschaftsverbänden (siehe Kasten Zusatzwissen). Doch zur Normalität ist Vereinbarkeit von Familie und Beruf noch immer nicht geworden. Die Bedingungen haben sich in den vergangenen gut 15 Jahren vor allem für Mütter deutlich verbessert. Elterngeld und Partnermonate sowie die subventionierte Kinderbetreuung haben ihren Teil dazu beigetragen, dass Frauen schneller und besser in den Job zurückkehren können. Gleichzeitig überholen neue Bedürfnisse die realen Angebote: Zum einen drängen Väter verstärkt auf zeitgemäße Arbeitszeitgestaltung. Zum anderen rückt der Faktor Pflege für ältere Angehörige vermehrt in den Blickpunkt.

Väter wollen Familienzeit

So überrascht das wichtigste Ergebnis des jüngsten „Unternehmensmonitors Familienfreundlichkeit“ vom Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) kaum: Mütter wollen mehr, Väter weniger arbeiten. 83 Prozent der Väter haben in den vergangenen zwei Jahren keine oder höchstens zwei Monate Elternzeit genommen, obwohl mehr als die Hälfte von ihnen gern länger für die kleinen Kinder da gewesen wäre. 42 Prozent der Väter und 35 Prozent der Mütter wünschen sich eine gleiche Aufteilung von beruflichen und familiären Aufgaben. Frauen und Männer möchten Voll- und Teilzeitmodelle ohne Karrierenachteile nutzen. „Viele Eltern haben sich vom überholten Konzept einer klaren Arbeitsteilung zwischen Müttern und Vätern verabschiedet“, sagte die Präsidentin des WZB, Jutta Allmendinger, anlässlich der Präsentation des seit 2003 regelmäßig erstellten Berichts, der vom Bundesfamilienministerium gefördert wird.

Fachkraft Mutter

Das so dringend gewünschte partnerschaftliche Modell könnte schon 2030 familiäre Normalität sein, meinen die Verfasser des Prognos-Zukunftsreports „Familie 2030“. Das klingt zwar nach einer großen Herausforderung an die Flexibilität von Unternehmern. Jedoch sind sich praktisch alle handelnden Akteure einig, dass es keine Alternative gibt, insbesondere, weil die oft hoch qualifizierten Mütter als Fachkräfte gebraucht werden. Zahlreiche aktuelle Berechnungen zeigen, dass etwa die Rendite eines Unternehmens steigt, wenn die Work-Life-Balance der Beschäftigten stimmt. Deren Bindung wird enger, die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber insgesamt wächst. Das Prognos-Institut hat berech-

net, dass eine modernisierte Familienpolitik bis zum Jahr 2030 eine Steigerung des Bruttoinlandsprodukts um bis zu 69 Milliarden Euro bringt. Dementsprechend haben sich die Vertreter von Politik, Wirtschaft und Gewerkschaften nach der Veröffentlichung des Zukunftsreports auf ein „Memorandum Familie und Arbeitswelt – Die NEUE Vereinbarkeit“ geeinigt, um die positiven Ansätze beschleunigt voranzubringen.

Petra Nitzbon-Grimberg hat mit ihrer familienorientierten Unternehmensführung gute Erfahrungen gemacht. Ihre 13 Beschäftigten von der Buchhalterin bis zum Metallbauer sind schon viele Jahre Teil des Unternehmens, der spezialisierte Familienbetrieb ist gut am Markt positioniert. Die Inhaberin betont: „Wenn ich gute Mitarbeiter gefunden habe, ist es wichtig und wertvoll, diese zu halten. Schließlich schaffen wir alle gemeinsam Werte, die auf dem Markt verkauft werden und unseren Lebensunterhalt sichern.“

Nadine Kraft

+ Zusatzwissen

„Erfolgsfaktor Familie“

Gemeinsam mit Arbeitgebervertretungen und Gewerkschaften hat das Bundesfamilienministerium das Unternehmensprogramm „Erfolgsfaktor Familie“ initiiert. Mehr als 6.000 Unternehmen beteiligen sich mittlerweile daran. Sie stehen gut sichtbar und beispielhaft in der Öffentlichkeit, profitieren aber auch über das Netzwerk von den Erfahrungen Anderer. Einmal pro Legislatur wird zudem ein Unternehmenswettbewerb ausgelobt, der gute Praxisbeispiele und innovative Konzepte von kleinen, mittleren und großen Betrieben sowie zukunftsweisende Lösungen in der modernen Arbeitswelt auszeichnet.

DAK Arbeitgeber-Hotline
040 325 325 810*

*24 Stunden an 365 Tagen zum Ortstarif



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Der CO₂-neutrale Versand mit der Deutschen Post

IST SPORTSCHAU GUCKEN NICHT AUCH SCHON SPORT?

Na, das wäre ja was!
Sportlicher geht's mit unserem
Online-Coaching Aktiv@Fit.

Sport ist gut. Und noch besser, wenn man ihn selber macht. Daher machen wir Ihnen mit Aktiv@Fit den Anfang besonders leicht! Viele weitere kostenlose Online-Coachings unterstützen Sie mit praktischen Tipps für ein aktiveres, gesünderes und weniger stressiges Leben. Also, los geht's!



Mehr zu unseren PLUS-Leistungen
auf www.dak-vorteile.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

