

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis
+ recht

ANSCHUB FÜRS GESUNDE LEBEN

**Treppe statt Aufzug – das ist gesund.
Doch oft siegt der innere Schweinehund.
So unterstützen Sie Ihre Beschäftigten.**

BGM-ANGEBOTE

Das sind die Favoriten
in Unternehmen.

WEITERBILDUNG 4.0

So kann lebenslanges
Lernen gelingen.

GESUNDE PAUSE

Tipps für Viel-Sitzer
und Viel-Steher.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

HAND DRAUF!

EINER FÜR ALLE.

**25 Euro
Gutschein für Sie**

Und alle für das Eine: In unserem Start-Up packt jeder mit an; alles hat Hand und Fuß. Dabei achten wir auf unsere Gesundheit und halten uns fit. Klar, dass wir alle bei der DAK-Gesundheit versichert sind. Da werden wir dank des Bonus-Programms sogar für unsere Fitness belohnt. Und mit super Prämien noch dazu, wenn wir Freunden den Wechsel zur DAK-Gesundheit empfehlen. Eine unserer leichtesten Übungen!



1 adidas Terrex Pathmaker CP Boost

Wasserdichter und warmer Schuh mit griffiger Außensohle auch auf nassem, rutschigen Untergrund. Selbst bei schlechtem Wetter perfekt geeignet. (Art. Nr. 74173)



2 adidas Helionic Down Hooded Jacket

Leichte Daunenjacke, die vor Wind und Nässe schützt und trotz des geringen Gewichts angenehm warmhält. (Art. Nr. 75299)

SC24.COM – ONLINE-SPORTSHOP

Die SC24.com AG ist ein Unternehmen mit Sitz in Krumbach/Schwaben. Das Sortiment reicht vom leichten Laufschuh, über die Fußballausrüstung bis hin zu modischen Freizeitartikeln.

Es erwarten Sie hochwertige Markenartikel namhafter Hersteller. SC24.com rüstet über 800 Sportvereine aus.

WWW.DAK-KUNDENWERBEN.DE



DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

kennen Sie das auch? Zum Jahresbeginn haben Sie noch viele gute Vorsätze für einen gesünderen Lebensstil. Doch dann melden sich Alltagsstress und Hektik, und die guten Vorsätze sind schnell vergessen. Auch Unternehmen bewegt die Frage, wie sie ihre Beschäftigten bei gesunden Entscheidungen am Arbeitsplatz unterstützen können. In unserer Titelgeschichte stellen wir Ihnen den hierzulande noch wenig bekannten Nudging-Ansatz aus der Verhaltensökonomie vor. Dieser zeigt, wie Menschen zu einer gesünderen Lebensweise bewegt werden können. Erfahren Sie, wie Sie Entscheidungen für einen gesünderen Lebensstil direkt anregen, welche Rolle Sie als Führungskraft dabei spielen und was selbst kleinere Unternehmen für ihre Beschäftigten tun können.

Vor einem Jahr startete die DAK-Gesundheit ihr Konzept zum Business Consulting. Seitdem unterstützen wir Unternehmen mit über 160 Angeboten zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. In praxis+recht finden Sie regelmäßig ausgewählte Beispiele unter der Rubrik „Innovative Angebote“. Wir informieren Sie über Highlights für Gesundheitstage, neue Wege bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Online-Coachings oder spannende Fortbildungen: Was sind die Favoriten in den Unternehmen? Das erfahren Sie auf Seite 19. Fest steht, dass Unternehmen mit passgenauen Angeboten Wertschätzung zeigen und neben der Gesundheit auch Motivation und Bindung ihrer Beschäftigten steigern.

Und noch eine gute Nachricht für Sie: Der Beitragssatz der DAK-Gesundheit und auch die Umlagesätze bleiben stabil.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr!



ANDREAS STORM
VORSITZENDER DES VORSTANDES
DER DAK-GESUNDHEIT

Zu dieser Ausgabe

Sehr interessant finde ich die Aussage von Frau Prof. Ada Pellert „Lernen kann wie Flow sein“ in unserem Beitrag zum lebenslangen Lernen ab Seite 26. Lernen, sich weiterbilden kann Spaß machen. Lesen Sie, wie Ihre Beschäftigten leichter und mit Freude lernen können. Diese Investition in die Zukunft lohnt sich sowohl für die Beschäftigten als auch für Ihr Unternehmen.



TESTSIEG

Im großen Deutschland-Test von 81 Krankenkassen wurde die DAK-Gesundheit Testsieger mit der Note „hervorragend“ und ist offiziell beste Krankenkasse für Familien.



SPITZENPLATZ

Im aktuellen FOCUS-MONEY-Test belegt unsere Kasse mit überdurchschnittlichen Leistungen erneut einen Spitzenplatz.



SEHR GUT

Ausgezeichnet wird die DAK-Gesundheit auch für ihre „hervorragenden“ digitalen Leistungsangebote.

**TREPPE STATT AUFZUG:
DAS IST GESUND.**



8 TITELGESCHICHTE

**Anschub für einen
gesunden Lebensstil**

Viele Menschen starten mit guten Vorsätzen ins neue Jahr: Treppe statt Aufzug, Salat anstelle der Currywurst, weniger Stress im Alltag. Wenn da nur nicht der innere Schweinehund wäre ...

Auch Unternehmen gehen der Frage nach, wie sie die Gesundheit ihrer Beschäftigten nachhaltig fördern und gesundheitsbewusstes Verhalten unterstützen können. In unserer Titelgeschichte stellen wir Ihnen den

hierzulande noch wenig bekannten Nudging-Ansatz vor. Danach bedarf es manchmal nur eines sanften Anschubs, um sich für einen gesünderen Lebensstil zu entscheiden.

Erfahren Sie, wie Sie Entscheidungen für mehr Gesundheit im Unternehmen ganz einfach „anschieben“ können. Des Weiteren lesen Sie, welche Rolle Ihre Führungskräfte dabei spielen.

Außerdem stellen wir Ihnen viele effektive Maßnahmen für Sie und Ihre Beschäftigten vor. Sie werden staunen, wie einfach Sie diese in Ihrem Unternehmen umsetzen können.



GESUNDHEIT

6 Wissen

Kinder- und Jugendreport: Depressionen auch bei Minderjährigen/ Energydrinks: negative Folgen für unsere Kinder/Angst vor Krankheiten/Krankenstand/Zeitumstellung: Auswirkungen auf die Gesundheit

20 Gesunde Pause

So bleiben Sie im Job mobil: Pausen-Tipps für Berufe mit überwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit



22 Lauf in ein gesünderes Leben

Der Firmenlauf B2Run begeistert jedes Jahr aufs Neue und macht Lust zum Mitmachen





SERVICE

16 Wissen

DAK-Urlaubsplaner/Neue Datenanahmestelle der DAK-Gesundheit/ Sachbezüge: neue Werte/Fälligkeitstermine 2020/Rentner mit Job

14 25 Jahre Pflegeversicherung

Erfahren Sie, welche innovativen Konzepte die Pflegeversicherung zukunftsfest machen können

15 Beitragstabelle

Umlage- und Beitragssätze sowie die neuen Rechengrößen für 2020 in der Sozialversicherung in einer Übersicht zum Heraustrennen

19 DAK Business Consulting

DAK-Bezirksleiter stellen vor: Das sind die Favoriten in Unternehmen



→ Die mit Pfeil markierten Themen werden auf der Titelseite angekündigt.



PERSONAL

24 Wissen

XXL-Report: Dicke Menschen werden ausgegrenzt/ DAK-Projekt „ABARO“ für Patienten mit Adipositas/Gewinner des Deutschen Nachbarschaftspreises/ Brexit: Austrittsfrist verlängert

26 Mach dich schlau!

Weiterbildung 4.0 erfordert lebenslanges Lernen. Lesen Sie, wie Sie Ihre Beschäftigten dabei unterstützen können



28 Nüchtern im Job

Auszeichnungen für innovative Projekte zur Suchtprävention mit dem BGM-Förderpreis

30 Nachhaltig arbeiten

Beispiele aus der Praxis zum Klimaschutz am Arbeitsplatz – so werden Sie und Ihr Team zum Klimaretter

praxis+recht 01/2020

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

Marlies Fürste
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040-2396 1679,
Fax 040-334 7052 1121
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de

Herstellung & Versand

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

Redaktionelle Mitarbeit

Thomas Corrinth, Sabine Henning, Susanne Holz, Katrin Lahn, Annemarie Lüning, Dr. Stefanie Maeck, Ina Schütte, Stefan Suhr, Christian Strack

Produktion & Gestaltung

Luisa Kirmse (Grafik)
Litho Service Lübeck

Litho

Litho Service Lübeck

Druck

Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen: G+J e|MS,

Direct Sales, Brieffach 11, 20444 Hamburg
Director Brand Solutions: Jan-Eric Korte (V. i. S. d. P.),
Telefon 040-3703 5310
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste.
Infos hierzu unter www.guj.media.de
Alle Anzeigen G+J e|MS, außer Seite 2, 31 und 32.
Beilage: GEFRO KG (Teilaufgabe).
Beilagen und Anzeigen stellen keine Empfehlung der DAK-Gesundheit dar.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der 05.12.2019. Diese Zeitschrift informiert zu Themen aus Sozialversicherung und Gesundheitsförderung. Sie erscheint drei Mal im Jahr 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.

UNSER SERVICE

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

ÄNGSTE UND DEPRESSIONEN

AUCH BEI MINDERJÄHRIGEN WEITVERBREITET

Viele Erwachsene leiden in Deutschland unter Depressionen. So haben sich die Fehlzeiten im Job durch Depressionen oder Anpassungsstörungen laut DAK-Psychoport in den letzten zwanzig Jahren verdreifacht. Dass seelische Leiden bereits bei Minderjährigen weitverbreitet sind, zeigt der aktuelle Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit.

Im Rahmen des Reports wurden in Kooperation mit der Universität Bielefeld die Abrechnungsdaten aus den Jahren 2016 und 2017 von jeweils knapp 800.000 DAK-versicherten Jungen und Mädchen ausgewertet. Ein zentrales Ergebnis: Mehr als ein Viertel aller DAK-versicherten Minderjährigen hat eine psychische Störung oder Verhaltensauffälligkeit. Zwei Prozent leiden an einer diagnostizierten Depression, ebenso viele unter Angststörungen. Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung sind insgesamt etwa 238.000 Minderjährige im Alter von zehn bis 17 Jahren so stark betroffen, dass sie einen Arzt aufsuchen.

„Die Stigmatisierung, die sich mit einem langen Aufenthalt in der Jugendpsychiatrie verbindet, ist für die Betroffenen eine zusätzliche Belastung. Wir brauchen eine offene Diskussion über das Tabuthema Depression bei Kindern“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit.

DAK Smart4me zur Stärkung der seelischen Gesundheit

DAK Smart4me wurde von einem Expertenteam zusammen mit Jugendlichen entwickelt und hilft jungen Menschen, schwierige Herausforderungen im Leben zu bewältigen, sich weiterzuentwickeln und die Resilienz zu stärken. Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab zwölf Jahren, die sich im Alltag unter Druck fühlen, ohne seelisch krank zu sein.

Die DAK-Gesundheit stellt das Angebot kostenfrei zur Verfügung – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit.

Weitere Informationen finden Sie unter:

dak.de/smart4me

ENERGYDRINKS

JEDES FÜNFTE SCHULKIND TRINKT SIE REGELMÄSSIG

Die negativen Folgen für die Gesundheit sind eindeutig: Bei den Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen fünf bis zehn, die Energydrinks konsumieren, sind Übergewicht, Schlafstörungen und Hyperaktivität besonders häufig. Das zeigt der aktuelle Präventionsradar der DAK-Gesundheit. Ein weiteres Ergebnis: Die aufputschenden Getränke werden durch Werbung attraktiv für Kids. Die repräsentative Schulstudie mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) wurde in 13 Bundesländern durchgeführt. Rund 14.000 Mädchen und Jungen aus mehr als 900 Schulklassen wurden dafür befragt. Der DAK-Präventionsradar untersucht jährlich das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen zehn und 17 Jahren.

Weitere Informationen finden Sie auf magazin.dak.de/energydrinks



ZEITUMSTELLUNG

GESUNDHEITLICHE PROBLEME NEHMEN ZU

Immer mehr Menschen leiden nach der Zeitumstellung an gesundheitlichen oder psychischen Problemen. Das zeigt eine repräsentative Umfrage* der DAK-Gesundheit. 29 Prozent der Befragten haben Beschwerden beim Wechsel zur Winterzeit, was einen Höchststand der vergangenen Jahre bedeutet. Über drei Viertel sind der Meinung, die Zeitumstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden. Mit 67 Prozent wünscht sich die große Mehrzahl der Befragten eine neue, europaweit einheitliche Zeitregelung. Das Europäische Parlament stimmte im März 2019 für eine Abschaffung der Zeitumstellung bis 2021. Bisher ist jedoch noch unklar, wie dies konkret umgesetzt werden soll.

Für einen besseren Schlaf bietet die DAK-Gesundheit im Internet ein umfangreiches Schlaf-Special an.



Viel Wissenswertes rund um das Thema „Gesunder Schlaf“ sowie ein Schlaftagebuch finden Sie auf: www.dak.de/schlaf

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage zur Zeitumstellung durch Forsa, 18. bis 20. September 2019, 1.001 Befragte bundesweit.

ANGST VOR KRANKHEITEN

JUNGE GENERATION BESONDERS BETROFFEN

Schwere Augenerkrankungen, Diabetes, psychische Leiden – vor allem junge Menschen haben Angst daran zu erkranken. Das zeigt eine aktuelle Studie der DAK-Gesundheit. Demnach befürchten 42 Prozent der 14- bis 29-Jährigen, eine psychische Erkrankung zu erleiden. Jeder Vierte von ihnen hat Angst, an Diabetes zu erkranken. Über alle Altersgruppen hinweg bleibt jedoch Krebs der größte Angstmacher: Mehr als zwei Drittel fürchten sich vor einer Tumorerkrankung. Besonders groß ist auch hier die Besorgnis bei den 14- bis 29-Jährigen mit 74 Prozent.

Allerdings: Trotz Krebsangst gehen in Deutschland 42 Prozent der Menschen nicht zur Krebsvorsorge. Um Krankheiten vorzubeugen, treiben 83 Prozent regelmäßig Sport, 77 Prozent trinken nur wenig Alkohol, 75 Prozent achten auf die Ernährung. Die Studie zeigt auch: 88 Prozent der Befragten schätzen ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein.

KRANKENSTAND

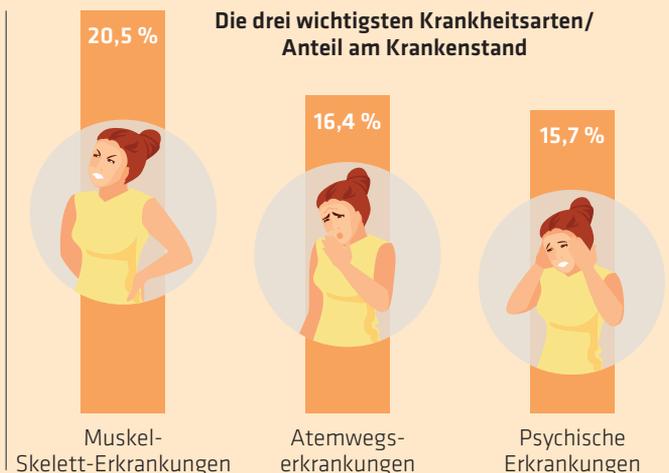
BERUFSTÄTIGE MELDEN SICH SELTENER KRANK

Im ersten Halbjahr 2019 meldeten sich Beschäftigte in Deutschland seltener krank als im Vorjahr: Der Krankenstand betrug 4,2 Prozent, so das Ergebnis einer aktuellen Analyse der DAK-Gesundheit. Das bedeutet einen leichten Rückgang um 0,1 Prozentpunkte im Vergleich zum ersten Halbjahr 2018. 65,5 Prozent der Berufstätigen wurden bislang nicht krankgeschrieben. Den größten Anteil am Krankenstand haben Muskel-Skelett-Erkrankungen, Erkältungen und psychische Erkrankungen.

ARBEITNEHMER MELDEN SICH 2019 SELTENER KRANK

Rückgang Krankenstand

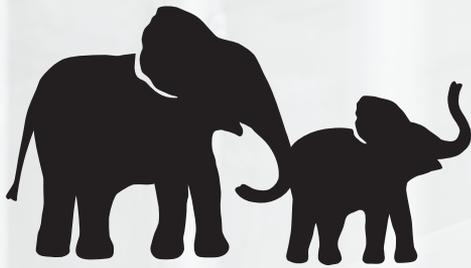
4,3 %



STUPSER FÜR DIE GUTE WAHL

Treppe statt Aufzug – das ist gesund, aber nicht bequem. Mit dem Nudging-Ansatz wird ein gesunder Lebensstil leichter.





Sie sitzen in der Kantine und da gibt es diesen Rinderbraten mit Rotkohl und Kartoffelgratin. Obwohl Sie den Weihnachtspfunden eigentlich den Kampf ansagen wollten, greifen Sie zum Braten und nicht zum Gemüseauflauf. Schon der Schriftsteller Oscar Wilde stellte fest: „Der Mensch ist vielerlei. Aber vernünftig ist er nicht.“ Oder anders gewendet: Der Mensch handelt trotz besseren Wissens oft nicht rational und ist leider bequem.

Gerade jetzt, nach dem Jahreswechsel, ist die Zeit der guten Vorsätze gekommen. Laut einer von der DAK-Gesundheit in Auftrag gegebenen Forsa-Umfrage möchten die Deutschen vor allem mehr Stress abbauen (62 Prozent), mehr Sport treiben (57 Prozent) und sich gesünder ernähren (49 Prozent). Jeder Neunte möchte den Jahreswechsel nutzen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Spätestens nach ein paar Wochen kämpfen wir mit dem inneren Schweinehund und merken, dass der Mensch häufig nach dem Lustprinzip und sogar zum eigenen Nachteil handelt.

DER NUDGING-ANSATZ

Viele Unternehmen sind auf der Suche nach Möglichkeiten, die Mitarbeitergesundheit mit Programmen zu fördern. Wie aber können Beschäftigte zu einem gesünderen Lebensstil motiviert werden? Ein wissenschaftlicher Ansatz dazu stammt von Richard H. Thaler (Träger des Alfred-Nobel-Gedächtnispreises für Wirtschaftswissenschaften) und seinem Kollegen, dem Rechtswissenschaftler Cass R. Sunstein. Richard H. Thaler gilt als einer der weltweit führenden Verhaltensökonomien und beriet unter anderem den ehemaligen US-Präsidenten Barack

Obama. Die beiden Autoren haben 2008 das Buch „Nudge. Wie man kluge Entscheidungen anstößt“ geschrieben.

Darin schildern der Verhaltensökonom und der Rechtswissenschaftler, wie man ein gewünschtes Verhalten fördert. Freunde des Nudging-Konzepts (to nudge = sanft anstupsen) sprechen von einem „libertären Paternalismus“, wenn der Staat mit Fotos auf Zigarettenschachteln vor dem Rauchen warnen will. Sanfte Nudging-Beispiele wären

- der bunte Salat, der in der Kantine bewusst vor der Currywurst platziert wird,
- ein Spiegel hinter dem Salatbuffet,
- aufgeklebte Fußabdrücke am Boden, die zur Treppe statt zum Fahrstuhl deuten,
- motivierende Aufkleber auf Treppentufen.

ATTRAKTIV UND EINFACH

„Bei guten Nudges geht es darum, gesundes Verhalten attraktiver und einfacher zu machen, ohne dass Beschäftigte in ihren Entscheidungen eingeschränkt werden. Im Idealfall sind Nudges transparent“, sagt Mathias Krisam. Er ist Mediziner und betreibt die Beratungsfirma „läuft“ zum Thema Nudging.

Wird Obst in der Kantine beispielsweise auf Augenhöhe und ansprechend geschnitten angeboten, während süße Desserts in Streckhöhe stehen, so lässt sich der Verbrauch von Obst Studien zufolge um bis zu 29 Prozent steigern.

OBST UND GEMÜSE ZUM ANBEISSEN PLATZIERT.



Auch kleinere Teller in der Kantine und Süßes nur in Miniportionen sind Stupser zu gesünderem Verhalten.

Die Bundeswehr hat in der Truppenkantine des Fliegerhorsts Kaufbeuren im Rahmen einer Studie unter anderem grüne Daumen-hoch-Aufkleber auf Wasserspendern platziert. Zwar gab es den Hahn mit Cola weiterhin, aber das gesunde Signal war da und ließ den Wasserverbrauch sofort um 6,2 Prozent steigen. In einer Mensa bewirkte ein Schild neben der Cola zum zeitlichen Aufwand ihres Abtrainierens eine Umorientierung bei 6,9 Prozent der Studierenden. Nudging-Erkenntnisse zeigen, dass zusätzliche Informationen gesundes Verhalten fördern, so auch die Angabe von Kalorien bei Gerichten. In manchen Betriebskantinen kommt ein Ampel-System zum Einsatz, um eine „gesunde Wahl“ anzuregen.

FREIE WAHL BLEIBT

Experten betonen, dass die Entscheidungsfreiheit immer bestehen müsse und keine Verbote oder Sanktionen erfolgen dürfen. Kritiker sehen zu viel lenkende Bevormundung im Nudging-Konzept. Tatsächlich wirkt ein gelungener Nudge eher wie eine Information. Der Beschäftigte hat dabei stets die Wahl. Er kann sich also nach wie vor auch für die „ungesündere Variante“ entscheiden.

Doch wie sieht die Ermunterung zu einem gesünderen Lebensstil in Unternehmen in der Realität aus?

„Besonders gut funktionieren Nudges als Kombination aus einer motivierenden Information mit einem attraktiven Layout, etwa als Postkarte mit dem Spruch „A Treppe a day keeps the doctor away“, so die Erfahrung von Mediziner Mathias Krisam. In einer Studie klebte er motivierende Sprüche auf Treppen – etwa „Die Hälfte ist geschafft, du noch lange nicht.“ Der Nudge ließ die Zahl der Treppenbenutzer um etwa die Hälfte steigen, die Treppe trat plötzlich als attraktive Wahl ins Bewusstsein.

„Warum also das Treppenhaus nicht mit Urlaubsbildern der Mitarbeiter attraktiv gestalten oder das Treppensteigen in eine Challenge einbauen: Wer schafft die meisten Stufen?“, schlägt Krisam vor.

KULTURPRÄGEND DURCH VORBILD

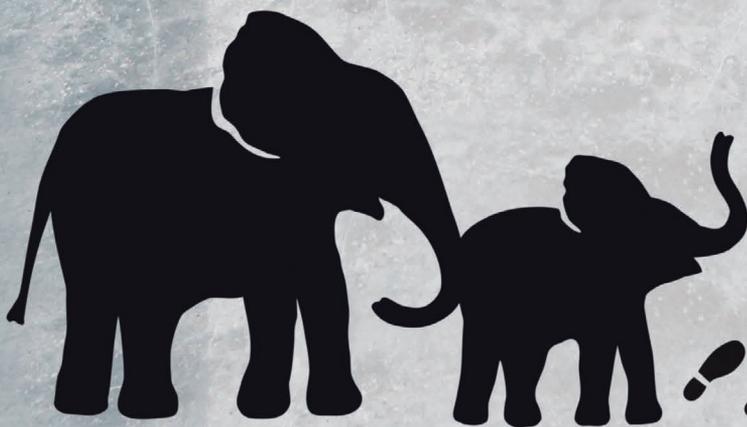
Der iga.Report 38 schildert auch das Kreieren einer positiven sozialen Norm als Nudge. Entscheidend ist hier das motivierende Vorbild durch Führungskräfte, die selbst die Treppe wählen und gesundes Verhalten vorleben. Es ist kulturprägend, wenn man die im Jogginganzug bekleidete Führungskraft im Flur trifft, die gerade von der Laufgruppe kommt.

„Bei uns gründeten sich Laufgruppen, die weiterhin aktiv sind“, sagt Junior-HR-Managerin Karolin Bringer von der New Work SE (ehemals XING SE). Im Unternehmen joggten viele mittags um die nahe Alster, darunter auch Führungskräfte, „einige trifft man mittags dann in Joggingkleidung im Fahrstuhl.“ Der digitale HR-Newsletter erinnere zudem regelmäßig an Gesundheitsthemen wie Achtsamkeit und Stressmanagement. Im Aufzug animierten bereits Poster dazu, öfter die Treppe zu nutzen.

FAHRSTUHL ODER TREPPE?
DAS IST JEDEN TAG DIE FRAGE.

SOGAR EIN SPIEGEL WIRKT

Trotz erster Versuche ist das Nudging-Konzept in Deutschland noch eher unbekannt. Ein Blick in die USA, wo Nudging in Betrieben verbreiteter ist, lässt vermuten: Es entsteht auch bei uns ein Bewusstsein dafür, dass die Arbeitsumgebung es dem Beschäftigten leicht machen kann, sich für gesunde Optionen zu entscheiden. Übrigens entdeckten Thaler und Sunstein ein wirklich witziges Detail: Wurde hinter einer Essensausgabe ein Spiegel angebracht, griffen Beschäftigte lieber zu Obst als zum Donut – offenbar gefielen sie sich bei der gesunden Wahl besser. *Dr. Stefanie Maeck*



Mehr Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im DAK Business Consulting unter der

DAK-Hotline 040 325 325 750

zum Ortstarif

Mehr Informationen auf:

www.dak-vorteile.de/arbeitgeber



INTERVIEW

ATTRAKTIVE ANSPRACHE



HANNA-KATHRIN KRAAIBEEK

Dipl. Oec. und Geschäftsführerin
der Kraaibeek GmbH

Frau Kraaibeek bietet unter anderem
die Speed Ernährungsberatung sowie
Impuls-Vorträge zum Thema „Gesunde
Ernährung“ in Unternehmen an (s. Kasten).

Frau Kraaibeek, wie sieht ein zeitgemäßes Betriebliches Gesundheitsmanagement heute aus?

Hanna-Kathrin Kraaibeek: Es muss am Anfang klar sein, welcher Bedarf vonseiten des Unternehmens besteht. Gibt es Ausfälle durch Rückenleiden oder Übergewicht? Wer ist die Zielgruppe? Wenn ich einen Vortrag zur Ernährung im Job buche, dann muss auch das Angebot der Kantine entsprechend sein, um langfristig gutes Essverhalten zu ermöglichen. Wichtig ist auch, Mitarbeiter einzubeziehen und eine Ansprache zu finden. Einfach nur: „Wir nehmen ab“ – das wirkt nicht. „Du hast die Wahl, Wampe oder Stahl“ nannten wir ein Seminar und weckten damit großes Interesse bei den Herren.

p+r: Sie brauchen also möglichst viele Informationen über die Zielgruppe?

Hanna-Kathrin Kraaibeek: Ja, für eine Maßnahme bei Lkw-Fahrern sind wir sogar in der Nachtschicht mitgefahren, um deren Bedarf kennenzulernen. Ich fand es einfach vermessen zu sagen, nimm ein paar Gurkensticks und Quark mit, dann läuft das schon. Wir haben final das Thema Snackbox entdeckt. Jeder Fahrer durfte die Box neben seinem ursprünglichen Snack zusätzlich mit gesunden Nüssen nach Wahl

bestücken. In einem weiteren Betrieb mit Nachtschichten führten wir ein gesundes Getränk namens „Ingwer-Shot“ als Wachmacher mit schöner Rezeptkarte ein.

p+r: Was halten Sie vom Nudging-Ansatz in Unternehmen?

Hanna-Kathrin Kraaibeek: Ich denke, Nudging ist vor allem für kleine und mittlere Unternehmen wichtig, die beispielsweise keine Riesenkantine haben. Dann ist die Anordnung des Angebots entscheidend. Ein Kunde hatte gefühlt drei Meter Süßigkeiten und drei Äpfelchen in der Auslage, die niemand wahrnahm. Wir haben also zunächst umdrapiert, für eine Auswahl an Obstsorten gesorgt und das PreisLeistungsverhältnis in Richtung Obst optimiert. Daraufhin wurde dieses auch verstärkt gekauft. Nudging kann auch bedeuten, dass wir eine Kick-off-Veranstaltung anbieten, bei der die Ernährungsberaterin das Vorurteil der strengen Expertin nehmen kann.

p+r: Wie wichtig sind Führungskräfte, um gesundes Verhalten zu etablieren?

Hanna-Kathrin Kraaibeek: Ich denke, sie müssen dahinterstehen und die Beschäftigten unterstützen. Es ist wichtig, Ergebnisse gezielt umzusetzen. Mit der Gießkanne Maßnahmen auszuschütten, ist nicht mehr zeitgemäß. Deswegen entwickeln wir Maßnahmen kontinuierlich und in Kontakt mit der Führungsebene weiter.

Mehr Informationen

Sprechen Sie
uns gerne an unter der

BGM-Hotline 040 325 325 720

zum Ortstarif

Weitere Informationen auf:

www.dak.de/bgm



INNOVATIVE ANGEBOTE

GESUNDHEITS-GUERILLA

Gesundheitsexperten kommen als mobiles Team direkt an den Schreibtisch oder in die Werkstatt und unterstützen Ihre Beschäftigten mit Kurzdiagnostiken, Tipps und Übungen. Im Gepäck haben sie Kleingeräte zum Livetraining. Die Experten sind buchbar zu den Themen Ergonomie, Ernährung, Bewegung und Entspannung.

NATIONALER FITNESS CHECK (NFC)

Vier Minuten auf dem Fahrrad-Ergometer strampeln und eine motivierende Aussage über den eigenen Fitnessstand in Form eines Ampelsystems erhalten: Das ermöglicht der NFC.

ZUCKER-ROULETTE

Ein Spiel, das den Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel thematisiert. Jeweils ein Lebensmittel wird ausgewählt und jeder in der Runde schätzt, wie viel Zucker darin enthalten ist: eine spielerische Sensibilisierung für versteckte Zuckerbomben!

VORTRAG GESUNDE ERNÄHRUNG

Wie kann ich mich besser am Arbeitsplatz verpflegen, um fit zu werden? Thematisiert werden beispielsweise das Angebot von Bäckereien und die perfekte Lunchbox. Es gibt Anregungen zur Selbstbeobachtung und praktische Tipps für die ausgewogene Ernährung im Job.

SPEED-ERNÄHRUNGSBERATUNG

Was fängt man mit den Daten vom Gesundheitstag an? Die Speed-Ernährungsberatung wirkt als kurzer Impuls, sodass Beschäftigte konkrete Unterstützung für eine bessere Ernährung erhalten. Ergänzend motivieren schön gestaltete Karten mit kleinen Rezepten dazu, sich am Arbeitsplatz gesund zu stärken.

WICHTIGE ÄNDERUNG AB 1. FEBRUAR 2020

NEUE DATENANNAHMESTELLE DER DAK-GESUNDHEIT

Bitte nutzen Sie ab 1. Februar 2020 folgende Annahmestelle und Empfängerbetriebsnummer:

Datenannahmestelle ab 1. Februar 2020

BITMARCK Service GmbH
Kruppstraße 64
45145 Essen

Empfängerbetriebsnummer
der BITMARCK:
921 115 81

Einheitliche Betriebsnummer ab 1. Februar 2020

DAK-Gesundheit
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg

Empfängerbetriebsnummer
der DAK-Gesundheit:
486 988 90

Die Änderungen betreffen beispielsweise

- die Übermittlung von Beitragsnachweisen
- Meldungen zur/zum
 - Sozialversicherung
 - Zahlstellenmeldeverfahren
 - Datenaustausch A1
- Erstattungsanträge zur Entgeltfortzahlungsvsicherung (U1 und U2)

Wichtig für Sie: Durch diese Änderungen ergeben sich keine meldepflichtigen Tatbestände. Meldungen an die bisherigen Datenannahmestelle(n) BITMARCK Service GmbH, Kruppstraße 64, 45145 Essen, Empfängerbetriebsnummer 353 821 42, und Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Askanischer Platz 1, 10963 Berlin, Empfängerbetriebsnummer 154 514 39, können ab 1. April 2020 nicht mehr angenommen werden.

Informieren Sie bitte gegebenenfalls auch Ihren Steuerberater.



**GEMEINSAM IM TEAM:
URLAUB ABSTIMMEN**

DAK-URLAUBSPLANER 2020

FÜRS NEUE JAHR DEN ÜBERBLICK BEHALTEN

Schluss mit der Zettelwirtschaft: Egal ob Urlaub, Dienstreise oder Seminare – mit dem elektronischen Urlaubsplaner der DAK-Gesundheit behalten Sie den Überblick und können sofort sehen, welcher Mitarbeiter an welchen Tagen nicht im Betrieb anwesend ist. Schnell und einfach können Sie die Abwesenheitszeiten für bis zu 25 Mitarbeiter eintragen und übersichtlich darstellen.



Jetzt die Datei auf Ihren Rechner herunterladen unter:
www.dak.de/urlaubsplaner

SACHBEZÜGE

NEUE WERTE FÜR 2020

Mahlzeiten sowie das Bereitstellen einer Unterkunft sind als geldwerter Vorteil bei der Berechnung von Steuer- und Sozialabgaben als Arbeitsentgelt mit den amtlichen Sachbezugswerten zu berücksichtigen. Für die alten und neuen Bundesländer gilt ein einheitlicher Gesamtsachbezugswert.

Ab 1.1.2020 gelten folgende Werte:

Freie Verpflegung 258,00 Euro

davon

Frühstück 54,00 Euro

Mittagessen 102,00 Euro

Abendessen 102,00 Euro

Freie Unterkunft 235,00/199,75 Euro*

Insgesamt 493,00/457,75 Euro*

* Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres und Auszubildende

(Alle Beträge unter Vorbehalt)

RENTNER MIT JOB

JETZT GELD ZURÜCK

Rentner mit einem versicherungspflichtigen Job können sich ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus der Rente für das Jahr 2019 teilweise erstatten lassen. Voraussetzung: Die gesamten Jahreseinkünfte – zum Beispiel durch Arbeitsentgelte, Versorgungsbezüge, Leistungen der Arbeitsagentur oder Renten – übersteigen die Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung. Eine Erstattung erfolgt ausschließlich auf Antrag des Arbeitnehmers. Erstattungsfähig sind nur die vom

Rentner selbst bezahlten Beiträge für den Teil der Rente, der die Beitragsbemessungsgrenze übersteigt. Das Arbeitsentgelt wird dagegen von der Beitragserstattung nicht berührt. Für das Jahr 2019 beträgt die Beitragsbemessungsgrenze in der Kranken- und Pflegeversicherung 54.450,00 Euro beziehungsweise monatlich 4.537,50 Euro.

Weitere Informationen mit ausführlichen Rechenbeispielen finden Sie unter:

www.dak.de/rentnerjob

Bei Fragen zum Thema erreichen Sie unsere Fachexperten unter der

DAK Arbeitgeber-Hotline 040 325 325 810

TERMINE

FÜR IHRE PLANUNG

Fälligkeitstermine 2020

Monat	Fälligkeit GSV*-Beiträge	Beitragsnachweise übermitteln bis
1/20	29.01.2020	27.01.2020
2/20	26.02.2020	24.02.2020
3/20	27.03.2020	25.03.2020
4/20	28.04.2020	24.04.2020
5/20	27.05.2020	25.05.2020
6/20	26.06.2020	24.06.2020
7/20	29.07.2020	27.07.2020
8/20	27.08.2020	25.08.2020
9/20	28.09.2020	24.09.2020
10/20	28.10.2020	26.10.2020
11/20	26.11.2020	24.11.2020
12/20	28.12.2020	22.12.2020

Mehr Informationen unter:

www.dak.de/faelligkeitstermine

* Gesamtsozialversicherungs-Beiträge

IMMER HÄUFIGER: ARBEITEN IM ALTER



PFLEGE FÜR DIE ZUKUNFT STÄRKEN

Nach 25 Jahren Pflegeversicherung sind neue Konzepte gefragt. Zukunftsweisend ist ein Pflege-Modellprojekt in Nordhorn. Zudem fordert die DAK-Gesundheit eine Pflegereform, um Pflegebedürftige langfristig zu entlasten.

Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) gab am 1. Oktober 2019 den Startschuss für das bundesweit erste regionale Pflegekompetenzzentrum. Das gemeinsame Projekt von DAK-Gesundheit, der Gesundheitsregion EUREGIO e. V. und der Universität Osnabrück wird mit 10 Millionen Euro vom Innovationsfonds gefördert. Als Pilot entsteht das erste Zentrum im niedersächsischen Nordhorn. Regionale Pflegekompetenzzentren koordinieren alle an der Pflege beteiligten Akteure, um Pflegebedürftige optimal zu versorgen. „Im Mittelpunkt stehen die pflegebedürftigen Menschen und ihre Angehörigen, die wir mit dem regionalen Pflegekompetenzzentrum unterstützen“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit.

NEUES FINANZIERUNGSKONZEPT

Mit ihrem aktuellen Pflegereport legt die DAK-Gesundheit außerdem ein detailliertes Konzept zur langfristigen Entlastung der Pflegebedürftigen vor. Durch eine neue Finanzarchitektur mit steigenden Steuerzuschüssen könnten die Eigenanteile der Versicherten bis zum Jahr 2045

gedeckt werden. Die Befürchtungen sind laut dem Report groß: Fast 80 Prozent der Befragten befürchteten den Verlust sämtlicher Ersparnisse, wenn sie im Heim gepflegt werden müssten. Von in Zukunft deutlich steigenden Pflegebeiträgen geht fast jeder Zweite aus. Allerdings wären nur 24 Prozent der Befragten bereit, künftig höhere Beiträge für die Pflegeversicherung zu zahlen. Drei Viertel sprechen sich für Reformmodelle aus, bei denen die Eigenanteile für die Pflege im Heim begrenzt werden. 58 Prozent sind der Meinung, dass die Mehrkosten für die Pflegeversicherung aus Steuermitteln finanziert werden sollten. Nahezu jeder Zweite kann sich auch eine Vollversicherung vorstellen. Die DAK-Gesundheit möchte mit ihrem Pflegereport die Debatte um diese Fragen voranbringen.



BUNDESGESUNDHEITSMINISTER JENS SPAHN UND VORSTANDSVORSITZENDER DER DAK-GESUNDHEIT ANDREAS STORM IM GESPRÄCH

Mehr Informationen

zum Konzept der regionalen Pflegekompetenzzentren finden Sie unter:

www.dak.de/rekopflege

und zum aktuellen Pflegereport:

www.dak.de/pflegereport

BEITRAGSTABELLE

AB 1.1.2020




WEBINARE

Alle **Änderungen zum Jahreswechsel** auch als Webinar: Hier können Sie sich anmelden und im Nachgang Video-Aufzeichnungen ansehen sowie Seminarunterlagen herunterladen:

www.dak.de/webinare-ag

- **Jahreswechselfseminar:**
15.1.2020, 10 Uhr / 21.1.2020, 15 Uhr
- **Sozialversicherung Kompakt:**
30.1.2020, 10 Uhr
- **Fachkräfteeinwanderungsgesetz:**
17.3.2020, 10 Uhr

Entgeltfortzahlungsversicherung

U1		AUSGLEICH VON ARBEITGEBERAUFWENDUNGEN BEI KRANKHEIT
Erstattungssatz	Umlagesatz	
70 %	2,40 %	Allgemeiner Satz (Regelsatz)
50 %	1,70 %	Ermäßigter Satz (wählbar)
60 %	2,10 %	Ermäßigter Satz (wählbar)
80 %	3,90 %	Erhöhter Satz (wählbar)
U2		AUSGLEICH VON ARBEITGEBERAUFWENDUNGEN BEI MUTTERSCHAFT
Erstattungssatz	Umlagesatz	
100 %	0,47 %	Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG)
120 %*		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 2020

Rechengrößen in der Sozialversicherung

GÜLTIG AB 1.1.2020	MONATLICH	JÄHRLICH
Beitragsbemessungsgrenzen		
Kranken- und Pflegeversicherung		
• Bundesweit	4.687,50 €	56.250,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung		
• West	6.900,00 €	82.800,00 €
• Ost	6.450,00 €	77.400,00 €
JA-E-Grenze/Versicherungspflichtgrenze		
Allgemein, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit	5.212,50 €	62.550,00 €
JA-E-Grenze/Versicherungspflichtgrenze		
Für Arbeitnehmer, die am 31.12.2002 in der PKV versichert waren, Kranken- und Pflegeversicherung, bundesweit	4.687,50 €	56.250,00 €
Bezugsgrößen		
Kranken- und Pflegeversicherung		
• Bundesweit	3.185,00 €	38.220,00 €
Renten- und Arbeitslosenversicherung		
• West	3.185,00 €	38.220,00 €
• Ost	3.010,00 €	36.120,00 €
Geringverdienergrenze		
Bis zu dieser Grenze tragen Arbeitgeber den Sozialversicherungsbeitrag für Auszubildende allein	325,00 €	
Entgeltgrenze für geringfügig Beschäftigte	450,00 €	
Mindestbeitragsbemessungsgrundlage		
In der Rentenversicherung für geringfügig Beschäftigte bei Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit	175,00 €	

Angaben laut Verordnung über die maßgebenden Rechengrößen der Sozialversicherung für 2020. Alle Angaben ohne Gewähr.

Beitragsätze für versicherungspflichtige Mitglieder

GÜLTIG AB 1.1.2020		
Krankenversicherung – kassenindividuell		
Allgemein*	16,1 %	<ul style="list-style-type: none"> Für Mitglieder mit Krankengeldanspruch und für Beiträge aus Renten sowie Versorgungsbezügen und Betriebsrenten Für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch. Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum Wahltarif Krankengeld auf der Rückseite
Ermäßigt*	15,5 %	
Pflegeversicherung		
	3,05 %	Mit Beitragszuschlag für Kinderlose
	3,3 %	
Rentenversicherung		
	18,6 %	
Arbeitslosenversicherung		
	2,4 %	
Insolvenzgeldumlage		
	0,06 %	

Berechnung der Sozialversicherungsbeiträge

Grundsätzlich wird zunächst ein Beitragsanteil errechnet und der gerundete Anteil verdoppelt. Sozialversicherungspflichtiges Entgelt
 $\times \frac{1}{2}$ Beitragssatz = $\frac{1}{2}$ Beitrag (gerundet)
 $\times 2$ = Gesamtbeitrag

* Besonderheit in der Krankenversicherung

Der kassenindividuelle Gesamtkrankenversicherungsbeitragssatz setzt sich aus dem allgemeinen (14,6 %), dem ermäßigten (14,0 %) Beitragssatz und dem kassenindividuellen Zusatzbeitragssatz zusammen. Die Beitragsberechnung ist getrennt voneinander vorzunehmen. Ab 01.01.2019 werden die Beiträge zu gleichen Teilen vom Arbeitgeber und Arbeitnehmer getragen.

Besonderheit in der Pflegeversicherung

Für kinderlose Arbeitnehmer gilt ein Beitragszuschlag von 0,25 Prozentpunkten.
 Beitragsverteilung für Sachsen:
 Arbeitnehmerbeitragssatzanteil: 2,025 % bzw. 2,275 % (Zuschlag für Kinderlose)
 Arbeitgeberbeitragssatzanteil: 1,025 %
 Arbeitgeberanteil:
 Arbeitsentgelt $\times \frac{1}{2}$ Beitragssatz (1,525 %)
 Arbeitnehmeranteil:
 Arbeitsentgelt $\times \frac{1}{2}$ Beitragssatz (1,525 %)
 ggf. zuzüglich Beitragszuschlag (0,25 %)

Geringfügige Beschäftigung – Minijob

Versicherungsfrei zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung ist ein Minijob, wenn der monatliche Verdienst die Höchstgrenze von 450,00 € nicht

überschreitet. In der Rentenversicherung besteht grundsätzlich Versicherungspflicht. Für die Entgegennahme der Meldungen, der Pauschal- und Pflichtbeiträge sowie Steuern des Arbeitgebers ist die Minijob-Zentrale zuständig (Tel. 0355-2902 70799 oder www.minijob-zentrale.de).

Übergangsbereich – Arbeitsentgelt von 450,01 € bis 1.300,00 €

Die vereinfachte Formel für die Ermittlung der beitragspflichtigen Einnahmen lautet, ausgehend von einem RV-Beitragssatz von 18,6 % und einem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz in Höhe von 1,1 %:
 $1,129864706 \times \text{Arbeitsentgelt} - 168,824117647 = \text{beitragspflichtiges Arbeitsentgelt}$.
 (Für DV-Anwender Faktor „F“ = 0,7547)

Beitragsätze und Beiträge für freiwillig Versicherte

GÜLTIG AB 1.1.2020		KRANKENVERSICHERUNG		PFLEGEVERSICHERUNG ²	
Personenkreis		Kassen-individueller Beitragssatz ¹	Monatlicher Beitrag ¹	Beitragssatz 3,05 %	Beitragssatz 3,3 %
Beschäftigte nach Überschreiten der Jahresarbeitsentgeltgrenze					
Mit Krankengeldanspruch		16,1 %	754,69 €	142,97 €	154,69 €
Ohne Krankengeldanspruch ³		15,5 %	726,56 €	142,97 €	154,69 €
Selbstständige mit Einnahmen über der Beitragsbemessungsgrenze					
Mit Krankengeldanspruch		16,1 %	754,69 €	142,97 €	154,69 €
Ohne Krankengeldanspruch		15,5 %	726,56 €	142,97 €	154,69 €
Selbstständige mit Einnahmen unterhalb der Beitragsbemessungsgrenze, Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich mindestens 1.061,67 € (1/3 der monatlichen Bezugsgröße) ⁴					
Mit Krankengeldanspruch		16,1 %	mind. 170,93 €	mind. 32,38 €	mind. 35,04 €
Ohne Krankengeldanspruch		15,5 %	mind. 164,56 €	mind. 32,38 €	mind. 35,04 €
Sonstige Mitglieder (zum Beispiel Beamte oder Nichterwerbstätige)					
Ohne Krankengeldanspruch, Beitragsbemessung nach beitragspflichtigen Einnahmen von monatlich mindestens 1.061,67 € (1/3 der monatlichen Bezugsgröße) und höchstens 4.687,50 €		15,5 %	mind. 164,56 € max. 726,56 €	mind. 32,38 € max. 142,97 €	mind. 35,04 € max. 154,69 €

Wissenswertes zu den Beiträgen:

Bemessungsgrundlage sind alle Einnahmen und Geldmittel, die zum Lebensunterhalt verbraucht werden können, 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 kassenindividuelle Beitragssatz (16,1 %). Bei Bezug dieser Einnahmearten kann sich deshalb auch ein abweichender Mindest- bzw. Höchstbeitrag zur Krankenversicherung ergeben.

Hinweis:

Für Beiträge aus ausländischen gesetzlichen Renten gilt ein besonderer Beitragssatz (8,05 %).

² Für Beihilfeberechtigte gilt der halbe Beitragssatz (1,525 %) 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 Mit unserem **Wahltarif 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 (KSVG) versicherungspflichtig sind,

auf Antrag die Möglichkeit einer individuellen finanziellen Absicherung bei Krankheit.

Beitragsätze und Rechengrößen für das Jahr 2020 finden Sie auch auf unserer Website unter: dak.de/beitrag. Dort informieren wir Sie ebenfalls, sofern sich nach Redaktionsschluss Änderungen ergeben sollten.

DAMIT PUNKTEN WIR BEI UNTERNEHMEN



Vor einem Jahr hat die DAK-Gesundheit ihre Angebote zum gesunden Arbeiten als „DAK Business Consulting“ gebündelt.

Welches sind die Favoriten in der Praxis? Mit 160 speziellen Angeboten stehen wir Unternehmen mit Rat und Tat zur Seite. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen der Sozialversicherung, geben Tipps zur Mitar-

beiterführung oder bieten spannende Fortbildungen und Webinare. Welche Angebote und Leistungen kommen bei Unternehmen besonders gut an? Dazu hat praxis+recht drei DAK-Experten befragt,

die es wissen müssen: Sie sind regionale Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Unternehmen. *Annemarie Lünig*



LENA SCHWEITZER

Bezirksleiterin der DAK-Gesundheit für den Raum Saarbrücken

Lena Schweitzer (28) lebt sehr gern in der Stadt, liebt aber auch Waldspaziergänge und Sport mit ihrem Hund Mia.

„Den DAK-Firmenkompass nutzen viele Unternehmen. Wir können damit direkt vor Ort passende Angebote digital zusammenstellen. Chefs und Personaler finden es gut, dass sie mit uns als Bezirksleiter persönliche Ansprechpartner haben. Trendige Extras wie ICAROS, ein Fitnessgerät mit Virtual-Reality-Effekt, oder der Escape Room für Azubis machen unseren Service für Unternehmen noch spannender.“



THOMAS HAUCK

Bezirksleiter der DAK-Gesundheit für den Raum Schweinfurt

Thomas Hauck (36) hat eine kleine Tochter, kocht gern und steckt mitten in der Sanierung des Eigenheims.

„Unsere Coaching- und Seminar-Angebote für Führungskräfte fördern eine gesunde Unternehmenskultur. Sie ermöglichen es, Themen wie gesunde Ernährung oder Konfliktmanagement ins ganze Unternehmen zu transportieren. Wenn die Beschäftigten wissen, ihr Vorgesetzter steht dahinter, haben beispielsweise Vorträge zu Gesundheitsthemen eine viel bessere Resonanz. Führungskräfte fühlen sich dadurch gestärkt.“



NINA WIENHUES

Bezirksleiterin der DAK-Gesundheit für den Raum Köln

Nina Wienhues' (28) besondere Hobbys sind Laufen und ihr Pferd.

„Egal ob Arbeitnehmer oder Arbeitgeber: Der DAK AktivBonus Plus belohnt einen gesunden Lebensstil und zählt zu den absoluten Kundenlieblingen. Außerdem biete ich die DAK-Webinare gerne in Unternehmen an, weil sie Beschäftigten im Personalbüro – unabhängig von Raum und Zeit – nützliche Tipps und Tricks an die Hand geben.“
Anmeldungen und Informationen finden Sie unter: www.dak.de/webinare-ag

Mehr Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im DAK Business Consulting unter der

DAK-Hotline 040 325 325 750

zum Ortstarif

Mehr Informationen auf:

www.dak-vorteile.de/arbeitgeber

SO BLEIBEN SIE IM JOB MOBIL

Ob im Stehen oder Sitzen – ein Arbeitstag kann für Rücken, Nacken und Beine ganz schön anstrengend sein. Dagegen hilft: Immer in Bewegung bleiben und sich am Feierabend locker machen.



Uwe Dresel,
Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei der DAK-Gesundheit

Rund 80 Prozent seiner Arbeitszeit verbringt ein Büromensch durchschnittlich im Sitzen. Mobil macht ihn höchstens der Gang zum Drucker oder in die Kaffeeküche. Und am Feierabend erscheint vielen die gemütliche Couch verlockender als das Fitnessstudio. Das Problem: Der Bewegungsmangel wirkt sich massiv auf die Gesundheit aus. Über Rückenschmerzen klagen viele. Kaum einer ahnt jedoch, dass sich mit der Zeit auch der Stoffwechsel verlangsamt und das Risiko für Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Doch auch Menschen, die beruflich viel stehen müssen, tun ihrer Gesundheit damit oft keinen Gefallen. Langes Stehen geht aufs Kreuz und in die Beine. Die einen sitzen zu viel, die anderen stehen zu lange – wie kann es trotzdem gelingen, bei der Arbeit gesund zu bleiben?

Die Deutsche Sporthochschule Köln empfiehlt Viel-Sitzern das „bewegte Büro“, in dem mindestens ein Viertel der Arbeitszeit im Stehen, Gehen oder bei leichter körperlicher Arbeit absolviert wird. Selbst sich locker von links nach rechts zu drehen oder die Schultern kreisen lassen, bringt schon was. Um Beschäftigte in Bewegung zu bringen, hatten die Kölner

Forscher für eine Studie sogar Fahrradergometer unter Schreibtische geschoben. Strampeln und gleichzeitig arbeiten – das funktionierte bei den meisten sehr gut. Die Vielnutzer der Geräte gaben an, sich insgesamt wohler zu fühlen – bei der Arbeit und im Privatleben.

IMMER IN BEWEGUNG BLEIBEN

Auch die Viel-Stehler können einiges tun, um gesund durch den Tag zu kommen. „Um die negativen Auswirkungen eines langen Stehens auszugleichen, eignen sich besonders Sportarten, bei denen die Rumpfmuskulatur gestärkt wird, beispielsweise Gymnastik, Yoga oder Pilates“, erklärt Uwe Dresel. Wer die meiste Zeit des Tages stehend arbeitet, sollte darauf achten, zugleich auch in Bewegung zu bleiben. Hin- und herlaufen, sich bücken, zwischendurch strecken – all das beugt einseitiger Belastung vor. Wenn es im Team Aufgaben gibt, die im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden, rät der Gesundheitsexperte, die Arbeitsplätze alle 90 bis 100 Minuten zu tauschen. „Diejenigen, die lange gestanden haben, erledigen dann im Sitzen beispielsweise Bestellungen, alle anderen gehen in die Kundenberatung“, empfiehlt Dresel.

VENENPUMPE UND BEINE HOCH

Um Krampfadern durch zu langes Stehen zu vermeiden, sollten die Beinvenen trainiert werden. Damit das Blut ungehindert

Mehr Informationen

Fitness – das geht auch im Büro. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für ein Schreibtisch-Workout:

dak.de/fitnesspause

fließen kann, reicht es schon, zwischen zwei Kundengesprächen mit den Füßen von den Zehenspitzen auf die Fersen zu wippen. Flache Absätze und Schuhe, die den Füßen genug Platz lassen, sind Pflicht in einem gesunden Berufsalltag. Noch besser, wenn möglich: In einer stillen Minute die Beine kurz hochlegen oder in eine entlastende Schrittstellung gehen. Alternativ: Eine Runde um den Block laufen. Das lockert die Muskulatur und macht den Kopf frei. Egal ob stehen oder sitzen: Für alle Arbeitnehmer gilt am Ende des Tages, sich einfach mal locker zu machen! *Susanne Holz*

SO WERDEN SIE IN DER PAUSE MOBIL

Venen aktivieren

Bewegen Sie eine Minute lang die Fersen auf und ab, als würden Sie gehen.



Schultern dehnen

Arme hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen weit nach hinten führen.



Blutfluss anregen

Rollen Sie einige Male von den Fußspitzen auf die Fersen und zurück.



Oberkörper lockern

Oberkörper sanft von einer Seite zur anderen drehen, Hüften bleiben stabil.

Gleichgewicht

Stehen Sie 20 bis 30 Sekunden auf einem Bein.



Durchatmen

Hände auf die Hüften legen, Schultern und Arme weit nach hinten führen, ruhig atmen.



Diese Übungen sind auch als Poster für Ihren Arbeitsplatz erhältlich. Sprechen Sie uns gerne an unter der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif. Weitere Informationen auf: www.dak.de/bgm

INNOVATIVE ANGEBOTE

GESUNDHEIT STÄRKEN IN DER PAUSE

Unsere Online-Coachings tragen zu einem gesünderen Leben in Balance bei. So können Sie und Ihre Beschäftigten jederzeit aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. www.dak.de/coaching

- **DAK ANTISTRESS-COACH**
Mit diesem Online-Coaching werden Sie gelassener. Sie lernen, Ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen, zu verstehen und deren Ursachen zu beheben.
- **DAK ERNÄHRUNGS-COACHING**
Hier erfahren Sie, wie gesunde Ernährung gelingen kann. Sie erhalten detaillierte Informationen über Nährstoffe, lösen kleine Aufgaben und Quizfragen. Kochvideos leiten zum Nachmachen an.
- **DAK FITNESS-COACHING**
Acht Kurseinheiten halten Sie mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis in Schwung.
- **RÜCKEN@FIT**
Ein virtueller Coach befragt zu Schmerzen und Lebenssituation, empfiehlt passende Übungen für zu Hause oder das Büro.

LAUF IN EIN GESÜNDERES LEBEN

Firmenläufe machen Spaß, fördern den Teamgeist – und ermuntern zu einem gesünderen Leben. Eindrücke vom B2Run-Finale in Köln am 5. September 2019.

Die Sonne scheint bei angenehmen 20 Grad Celsius, ein leichtes Lüftchen weht – besser könnten die Bedingungen für das Finale der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft B2Run nicht sein. Die DAK-Gesundheit ist Presenter des B2Run, der mittlerweile in 17 deutschen Großstädten ausgetragen wird. Mehr Bewegung hilft, Krankheiten vorzubeugen und fit zu bleiben. Deshalb engagiert sich die DAK-Gesundheit für Ausdauersportarten wie das Laufen. Durch das Gemeinschaftserlebnis zusammen mit Kolleginnen und Kollegen und Führungskräften wird der B2Run zum ganz besonderen Firmenhighlight.

START MIT APPLAUS

Rund 23.000 Läuferinnen und Läufer aus etwa 1.000 Unternehmen haben sich auf der großen Wiese vor dem RheinEnergieSTADION in Köln versammelt. Mit dabei sind auch rund 350 Laufbegeisterte aus ganz Deutschland, die sich bei den vorangegangenen 16 B2Run-Läufen für das Finale qualifiziert haben (siehe Info-Kasten). ▶

DAS HIGHLIGHT:

ZIELEINLAUF IM STADION DES 1. FC KÖLN





Manche dieser Menschen stehen in Grüppchen zusammen und unterhalten sich gut gelaunt. Andere machen mit angeleiteten Übungen ihre Körper warm für den anstehenden Lauf. Wieder andere schnüren ihre Laufschuhe. Langsam sammeln sich erste Gruppen vor dem orangefarbenen Startbogen. Um 17.30 Uhr geht es dann endlich los: Die erste Laufgruppe tritt die 5,3 Kilometer lange Strecke an, unter jubelndem Applaus der vielen Zuschauer. Viele weitere Gruppen werden in den nächsten zwei Stunden folgen.

TEAMSPIRIT SPÜREN

„Laufen verbindet und der B2Run rund ums Stadion des 1. FC Köln verlockt zum Mitmachen. Die Strecke ist für jeden zu schaffen“, sagt Mario Kreher, Bereichsleiter Personal bei der toom Baumarkt GmbH, die zur REWE-Group gehört. Das Unternehmen ist bereits seit mehreren Jahren bei der großen Firmenlaufmeisterschaft mit von der Partie. Die Zahl der teilnehmenden Beschäftigten sei über die Jahre kontinuierlich gewachsen. Mit rund 140 Laufbegeisterten in diesem Jahr gehört toom zu den größeren Teams bei diesem Event. „Für einige ist es eine tolle Möglichkeit, sich wieder sportlich etwas vorzunehmen. Nicht nur der Lauf, sondern vor allem die Vorbereitung sorgt tatsächlich auch für einen positiven Effekt“, so Kreher.

Ganz ähnlich sieht das Yvonne Wolters, Büromanagerin beim mittelständischen Industrieversicherungsakler Carl Jaspers aus Köln. Seit 2016 macht das sportbegeisterte Unternehmen mit beim B2Run, dieses Jahr mit einem zehnköpfigen Team – vom Studenten bis zum Abteilungsleiter ist dabei

alles vertreten. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trainieren bereits vorher gemeinsam und motivieren sich gegenseitig. Das fördert die Gesundheit, was ja auch wieder dem Unternehmen zugutekommt.“

Gegen 19.30 Uhr laufen die letzten B2Runner in das riesige Kölner Stadion ein. Auf den verbleibenden Metern vor dem Ziel werden sie lautstark von vielen Hundert Zuschauern auf der Tribüne angefeuert. Einer dieser glücklichen Läufer ist Axel Larscheid, Ingenieur bei Shell Deutschland. Seine anvisierte Zeit verpasst er knapp, aber: „Platz 143 von 582 in meinem Lauffeld – das ist absolut in Ordnung. Das Wetter war ideal. Und die gesamte Organisation einwandfrei, es fehlte an nichts.“

LEGENDÄRE AFTER-RUN-PARTY

„Die Stimmung und der Ehrgeiz, die dann doch einen jeden packen, der einmal ins Stadion eingelaufen ist, ist deutlich zu spüren. Alle wollen etwas schneller werden oder zumindest vor dem einen Kollegen oder der anderen Kollegin ins Ziel kommen. Und so werden es jedes Jahr mehr Teilnehmer“, sagt Mario Kreher. Natürlich ist sein Team auch im nächsten Jahr wieder dabei. „Bei toom ist der B2Run schon eine Tradition geworden. Diesen Spaß an der Herausforderung können und wollen wir keinem Beschäftigten mehr nehmen.“ Jetzt heißt es für die Siegerunternehmen aber erst einmal, den Erfolg auf der After-Run-Party gebührend zu feiern – und feiern kann man in Köln bekanntlich besonders gut. *Thomas Corinth*

Mehr Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im DAK Business Consulting unter der

DAK-Hotline 040 325 325 750

zum Ortstarif.

Mehr Informationen auf:

www.dak-vorteile.de/arbeitgeber



ZUSATZWISSEN

- 2009 fand die Deutsche Firmenlaufmeisterschaft B2Run erstmalig statt. Im Laufe der Jahre kamen immer mehr Läufe in verschiedenen Städten hinzu.
- 2019 nahmen über 205.000 Läuferinnen und Läufer aus 9.600 Unternehmen bei 17 Läufen teil.
- Zieleinlauf ist jeweils in einem großen Stadion.
- Teilnehmen können alle Unternehmen vom Ein-Mann-Betrieb bis zum Großkonzern sowie all ihre Beschäftigten, vom Laien bis zum geübten Läufer.
- Tipps, wie Sie sich und Ihr Team jetzt am besten vorbereiten, sowie Termine und Anmeldebedingungen finden Sie unter: www.dak.de/b2run



INNOVATIVE ANGBOTE

SO MACHT DIE DAK-GESUNDHEIT FIT FÜRS LAUFEN

- **BEWEGUNGS-/LAUFVORTRÄGE:** Hier erfahren Sie Interessantes zu Bewegung/Ausdauersport und bekommen Empfehlungen für richtiges Laufen.
- **WALKING- UND LAUFKURSE:** In acht Kurseinheiten vermitteln Experten ihr Wissen über Walking und Lauftraining.
- **WORKSHOP-REIHE:** Vom Gehen zum Laufen – ein Workshop speziell für Laufanfängerinnen und -anfänger.
- **ERNÄHRUNGSVORTRÄGE:** Ihre Beschäftigten erhalten Wissen rund um die Ernährung im Zusammenhang mit Sport.

SPEZIELL FÜR MITGLIEDER DER DAK-GESUNDHEIT: Unsere Sportmedizin-Hotline ist 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar.



GLÜCKLICHE GEWINNER DES DEUTSCHEN NACHBARSCHAFTSPREISES: DIE „STINKNORMALEN SUPERHELDEN“

FÜR EIN GESUNDES MITEINANDER

GEWINNER DES DEUTSCHEN NACHBARSCHAFTSPREISES

Die „Stinknormalen Superhelden“ holen den ersten Platz beim Deutschen Nachbarschaftspreis. Die bunt gemischte Gruppe engagiert sich seit sieben Jahren für Umwelt- und Tierschutz und ein gemeinsames Miteinander im brandenburgischen Rathenow. Bei ihren Aktionen tragen die jungen Menschen Superheldenkostüme – daher der Name. Im Rahmen der Initiative „Für ein gesundes Miteinander“ unterstützt die DAK-Ge-

sundheit die „nebenan.de Stiftung“, die den Deutschen Nachbarschaftspreis ins Leben gerufen hat. So war die DAK-Gesundheit an der Bundesjury beteiligt. Platz zwei gewinnt das Mehrgenerationendorf Bietzerberg im Saarland. Der dritte Platz geht nach Berlin zu „Shalom Rollberg“, einem Konzept zur Prävention und Bekämpfung von Antisemitismus.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.nachbarschaftspreis.de

DNP DEUTSCHER NACHBARSCHAFTSPREIS

www.nebenan-stiftung.de



www.gesundes-miteinander.de



BREXIT

AUSTRITTSFRIST AUF DEN 31. JANUAR 2020 VERLÄNGERT

Bescheinigungen für Entsendungen in das Vereinigte Königreich (Großbritannien und Nordirland) werden längstens bis zum 31. Januar 2020 ausgestellt. Konkrete Verfahren für die Zeit ab dem 1. Februar 2020 stehen noch aus.

Weitere Informationen und Tipps zum Thema Entsendungen finden Sie unter: www.dak.de/mitarbeiterentsendung sowie unter: www.dak.de/webinare-ag

Hinweise speziell zum Brexit gibt es auch auf der Homepage der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland (DVKA) unter: www.dvka.de/de/informationen/brexit/brexit



XXL-REPORT

SO WERDEN DICKE MENSCHEN AUSGEGRENZT

Menschen mit starkem Übergewicht werden häufig stigmatisiert und ausgegrenzt. Mehr als jeder Dritte (38 Prozent) findet dicke Menschen unästhetisch. Ebenso viele meinen, sie seien selbst schuld an ihrem starken Übergewicht. Das zeigt die aktuelle Studie „XXL-Report 2019“ der DAK-Gesundheit. Mit der repräsentativen Forsa-Untersuchung wurden Meinungen und Einschätzungen bezüglich Übergewicht und Fettleibigkeit erfragt. Menschen mit starkem Übergewicht leiden hierzulande aber nicht nur gesundheitlich. Sie haben darüber hinaus mit psychosozialen Beeinträchtigungen wie Ausgrenzung und Stigmatisierung zu kämpfen. Vier von zehn Befragten meinen, dass es für Betroffene auch in der sozialen

Anerkennung Nachteile gibt, 32 Prozent der Befragten sehen dies beispielsweise im Bereich Beruf und Karriere.

Infos rund um das Thema Adipositas und die Kampagne „schwere[s]los“ gibt es auch im Internet unter:

www.aktion-schwereslos.de



DICKE MENSCHEN
ERFAHREN AUSGRENZUNGEN
AUCH IM JOB.

ADIPOSITAS

INNOVATIONSFONDS FÖRdert DAK-PROJEKT „ABARO“

16 Millionen Menschen in Deutschland sind adipös. Damit ist jeder vierte Erwachsene zwischen 18 und 79 Jahren fettleibig – Tendenz steigend. Studien belegen, dass Adipositas als Auslöser für mehr als 60 Begleiterkrankungen gilt, darunter Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Depressionen. Kann das Gewicht nicht mit konservativen Therapien reduziert werden, folgt oft ein chirurgischer Eingriff, meist wird ein Magenband oder ein -bypass gelegt. Adipöse Patienten erhalten nach dieser bariatri-

schen Operation allerdings häufig nicht die erforderliche Nachsorge. Langfristige Erfolge und die Verbesserung der Lebensqualität der Patienten könnten daher ausbleiben. Genau hier setzt das DAK-Projekt „ABARO“ an und nimmt dabei Patienten mit Adipositas in den Fokus der Forschung. Der Innovationsfonds unterstützt dies mit einer Förderung von 976.000 Euro. „ABARO“ steht für Auswirkungen nach bariatrischen Operationen. Die DAK-Gesundheit ist Konsortialführerin des Projektes. Konsortialpartner sind das Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie in Bremen sowie das Städtische Klinikum Dresden-Neustadt. Die DAK-Gesundheit ist insgesamt an mehr als 40 Projekten beteiligt.



Ohne Gesundheitsfragen!

Gut hören, gut sehen, gut vorsorgen!

Für Hörgeräte und viele Vorsorgeuntersuchungen ist gesetzlich vorgegeben, dass Sie einen Teil der Kosten selbst tragen. Für Brillen müssen Sie sogar vollständig aufkommen.

Unser neues Angebot **DAK Plus Vorsorge schützt Sie vor hohen Eigenanteilen** bei Brillen, Laser-Augenoperationen bei Fehlsichtigkeit, Hörgeräten und Vorsorgeuntersuchungen.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Reduzierung der Eigenanteile
- Keine Gesundheitsfragen
- Kein Höchstaufnahmemeister
- Ab 7,90 Euro im Monat

Jetzt online abschließen!

www.dak.de/plusvorsorge

HanseMerkur Hotline
040 4119-2999

Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Kooperationspartner DAK Zusatzschutz

HanseMerkur



MACH DICH SCHLAU!

Die Digitalisierung erfordert lebenslanges Lernen. Doch sie ermöglicht Beschäftigten auch neue und spielerische Formen der Qualifizierung. Willkommen in der Welt der Weiterbildung 4.0!



Prof. Jutta Rump,
Leiterin des Instituts
für Beschäftigung
und Employability
in Ludwigshafen

Veränderungsbereitschaft und Flexibilität (88,8 Prozent) sind neben IT-Anwenderkenntnissen (84,1 Prozent) wichtige Zukunftsressourcen für Unternehmen. Das ergab eine Studie des Bundesverbandes der Personalmanager

(BPM) 2018, bei der knapp 700 Personalverantwortliche aus Deutschland befragt wurden. Allerdings glaubte etwa die Hälfte der Befragten, dass die Veränderungsbereitschaft bei Beschäftigten derzeit noch nicht ausreiche. Vor dem Hintergrund einer sich rasant verändernden Arbeitswelt ist die persönliche Weiterbildung wichtiger denn je. Beschäftigte müssen heute ein Leben lang an ihrer Qualifikation arbeiten, um beschäftigungsfähig zu bleiben. Fachleute wie Prof. Jutta Rump nennen dies „Employability“.

Prof. Jutta Rump leitet das Institut für Beschäftigung und Employability in Ludwigshafen. Sie erforscht, welche Kompetenzen gefragt sind: „Neben fachlicher

Qualifikation und IT-Wissen werden die überfachlichen Qualifikationen wichtiger. Dazu zählen die Veränderungs- und Lernbereitschaft eines Mitarbeiters, seine Selbstmanagement-Tools, also die Fähigkeit, selbst zu planen und sich zu organisieren. Aber auch soziale Kompetenzen für das Arbeiten in virtuellen Teams und Widerstandsfähigkeit, denn die ganz lineare Karriere gibt es heute nicht mehr.“

BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT ALS WERT

Betriebe müssen wegen dieser komplexeren Anforderungen in die Qualifizierung ihrer Beschäftigten investieren, auch, um selbst attraktiv für Fachpersonal zu bleiben. Beispielsweise unterstützen Webinare, Onlineplattformen, Lernvideos, Podcasts, Apps, Simulationen, digitale Frage- und Antwort-Spiele oder Online-Games das Lernen. „Digitale Lehrmedien können sich dem Mitarbeiter anpassen“, sagt Prof. Jutta Rump. Auf diese Weise ist es möglich, sich unabhängig von Ort und Zeit weiterzubilden.

Eine Investition in die eigene Beschäftigungsfähigkeit zahlt sich aus, denn diese wird in der Zukunft ein echter Vermögenswert.

SPIELERISCH LERNEN

Weiterbildung hilft, sich in der digitalen Welt die Teilhabe zu sichern. Prof. Jutta Rump: „Wir haben alle leider noch ein sehr traditionelles Bild von Lernen, das schwer sein muss. Doch digitales Lernen darf spielerisch sein und auf Talente des Mitarbeiters zielen. Wir brauchen nur die Kinder anzuschauen, die dann richtig gut sind, wenn sie Spaß haben. Deswegen bin ich ein Fan von Gamification oder Learning-Journeys.“

In der REWE Group mit seinen über 360.000 Beschäftigten wird dies schon gut umgesetzt. Gesetzlich vorgeschriebene Schulungen, aber auch Fachwissen und IT-Trainings werden dort seit 2012 über digitale Lernprogramme vermittelt. Sogar im Bereich Soft Skills wie etwa bei Verhandlungs- und Kommunikationstrainings habe man positive Erfahrungen mit digitalem Lernen gesammelt, so Pressesprecher Andreas Krämer: „Darüber hinaus testen wir innovative Formate wie Lernen mit einer Virtual-Reality-Brille, Lerneinheiten im Virtual Classroom oder Videos, die selbst produziert werden. Nach erfolgreichen Tests bringen wir die neuen Lernformate in den Rollout.“

BILDUNGSBIOGRAFIE PLANEN

Auch der Bildungsanbieter ILS (Institut für Lernsysteme GmbH) mit 300 Beschäftigten qualifiziert diese mit eigenem Content und E-Learning. „In erster Linie handelt es sich um Blended Learning mit digitalem Content (Kombination aus E-Learning und Präsenzeinheiten), webbasierte Trainings und Webinare. Ergänzend bieten wir die Inhalte zusätzlich in einer Print-Version an“, sagt Ingo Karsten, Geschäftsführer der ILS in Hamburg.

Unter den Formaten am Markt schätzen Personalverantwortliche genau diese Kombination aus digitalen Selbstlern-

inhalten in Verbindung mit Präsenzphasen wie z. B. Workshops, Blended Learning (to blend: vermischen) genannt. Auch Webinare schneiden bei Experten gut ab. Angebote für Social Skills und kommunikative Kompetenzen würden in der E-Weiterbildung bislang eher selten genutzt.

Jeder muss heute Verantwortung für seine Bildungsbiografie übernehmen und Personaler nach individuellen Konzepten für lebenslanges Lernen fragen. Prof. Jutta Rump formuliert es so: „Es geht darum, als Beschäftigter in der neuen Arbeitswelt in Bewegung zu bleiben, ohne die Balance zu verlieren.“ *Dr. Stefanie Maeck*



INTERVIEW

LERNEN KANN WIE FLOW SEIN

(FLOW = EIN BEGLÜCKENDES GEFÜHL)



PROF. DR. ADA PELLERT

Rektorin FernUniversität in Hagen und Mitglied des Digitalrates der Bundesregierung

praxis+recht: Frau Prof. Pellert, was ist ein „Life Long Learner“?

Prof. Dr. Ada Pellert: Er hat begriffen, dass, wenn er sich im Rahmen eines langen und hoffentlich freudvollen Berufslebens immer wieder weiterbildet, dies mitnichten Quälerei ist, sondern ihm hilft, ein komplexeres Arbeitsleben gut zu bewältigen. Er sichert sich die Teilhabe an einer Wissensgesellschaft. Ein solches Lernen kann sich wie Flow anfühlen und frisch halten.

p+r: Wie kann ein Unternehmen diese Bildungsmotivation unterstützen?

Prof. Dr. Ada Pellert: Man sollte die Lust

aufs Lernen fördern. Die innovativsten Konzepte sind darüber hinaus individuell. Man muss schauen, was ein Mitarbeiter an Talenten mitbringt, und diese fördern. Auch Führungskräfte können übrigens Lust aufs Lernen ausstrahlen und motivieren.

p+r: Gerade bei KMU ist das im Tagesgeschäft sicher sehr schwer?

Prof. Dr. Ada Pellert: Das ist der Punkt. Doch dann sind Vernetzung und Kooperation die Lösung, um individuelle Lösungen zu finden. Das wird zukunftsentscheidend sein. So bindet man gute Mitarbeiter als Erfolgsfaktor an sich. Die junge Generation und interessante Fachleute fragen heute: Was tut der Betrieb für meine Entwicklung?

p+r: Welche Formate schätzen Sie als wegweisend?

Prof. Dr. Ada Pellert: Der Mix wird es in Zukunft machen, ein sinnvolles Kombinieren von Online- und Präsenz-Lernen. Die Qualität eines Weiterbildungsangebotes ist übrigens auch daran zu messen, wie sinnvoll sich die Personalentwickler Gedanken gemacht haben und Angebote für den Einzelnen innovativ zuschneiden.

INNOVATIVE ANGEBOTE

BLENDED LEARNING: QUALIFIZIERUNG ZUM/ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGER/IN

Die DAK-Gesundheit bietet eine zweistufige Qualifikation zur Expertin/zum Experten für gesundheitsfördernde Strukturen in Ihrem Betrieb an. Die Weiterbildung erfolgt in Kombination aus E-Learning und Präsenzeinheiten (Blended Learning) und wird durch die AHAB-Akademie durchgeführt. Termine gibt es in Berlin, Hamburg, Köln und München; siehe online unter: www.dak.de/bgm-manager

WEBINARE

Informationen rund um die Webinare der DAK-Gesundheit finden Sie unter: www.dak.de/webinare-ag

APP „DIE RETTER DER ZUKUNFT“

Diese App der DAK-Gesundheit vermittelt Medienkompetenz auf spielerische Weise. Parallel sensibilisiert ein Führungskräfte-seminar für den problematischen Umgang von jungen Beschäftigten mit Smartphone und Co. Informationen finden Sie unter: www.dak.de/gaming-coach



Mehr Informationen

Sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie eine weitergehende Beratung zu unseren Angeboten im DAK Business Consulting unter der

DAK-Hotline 040 325 325 750

zum Ortstarif

Mehr Informationen auf:

www.dak-vorteile.de/arbeitgeber

EINE APP GEGEN ALKOHOLPROBLEME

Keiner redet gerne darüber. Und doch ist Sucht am Arbeitsplatz ein Thema für Unternehmen. Beim Deutschen Förderpreis für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) drehte sich am 15. Oktober 2019 alles um die Prävention speziell von Suchterkrankungen.

Jeder zehnte Beschäftigte trinkt zu viel Alkohol. Hinzu kommen Spielsucht und Rauchen auch während der Arbeitszeit, wie der DAK-Gesundheitsreport „Sucht 4.0“ zeigt. Nicht nur für den Einzelnen, auch für das Unternehmen haben Trinken, Dampfen und Gamen schwerwiegende Folgen. Betroffene Erwerbstätige sind doppelt so häufig krank wie Kollegen, die das Limit nicht überschreiten. Zudem sind sie häufig unkonzentrierter im Job

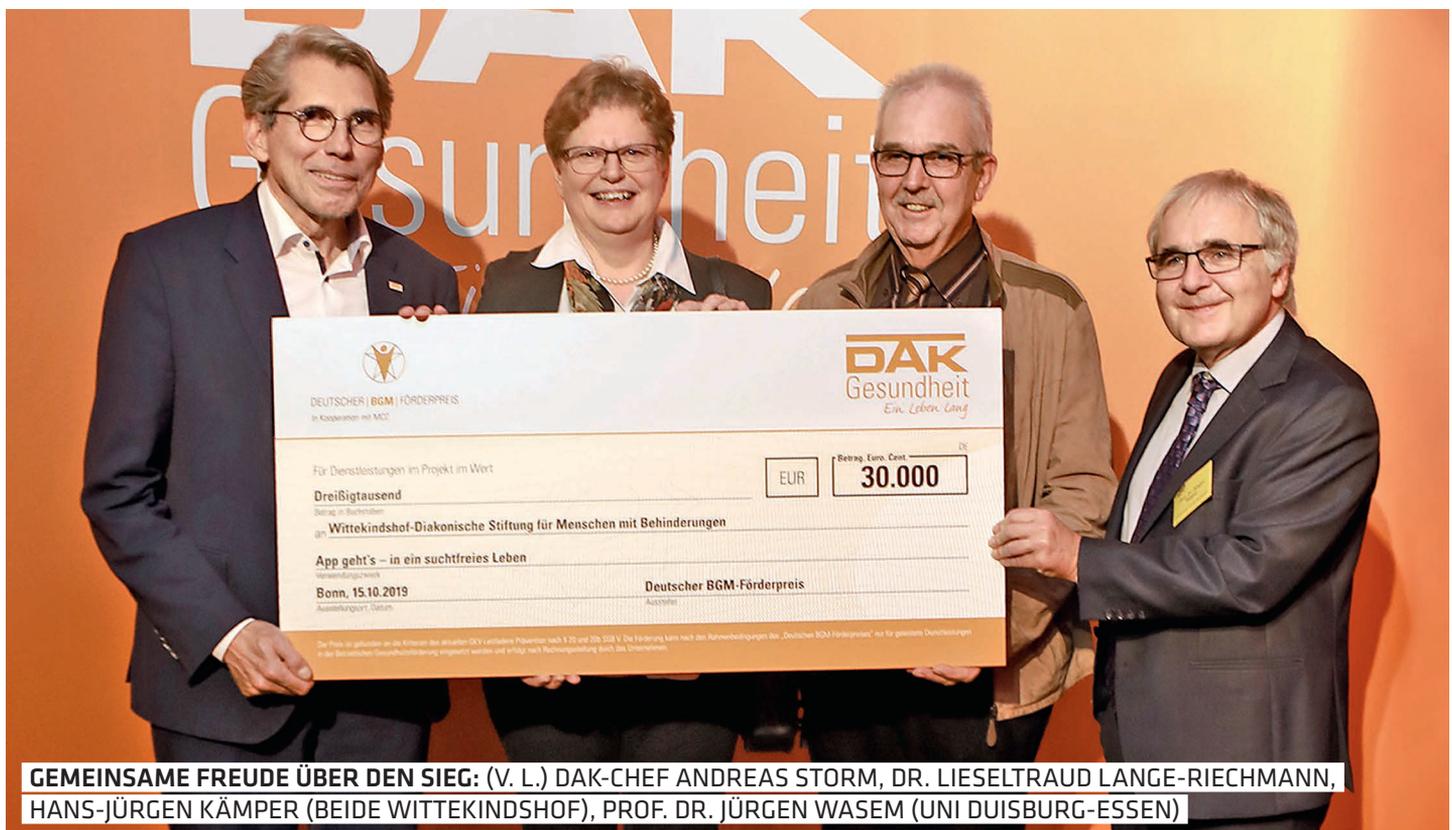
oder kommen zu spät, so die weiteren Ergebnisse der repräsentativen Studie.

Das Thema Sucht ist am Arbeitsplatz jedoch noch ein Tabu. Dem will der BGM-Förderpreis 2019 entgegenwirken. Eine Fachjury zeichnete im Auftrag der DAK-Gesundheit und der Kommunikationsberatung MCC in Bonn drei Unternehmen und Institutionen aus, die das Problem innovativ angehen. „Abhängigkeit kann viele Formen annehmen und

macht auch vor dem Erwerbsleben nicht halt. Deshalb müssen wir genau hinsehen und handeln“, sagte Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit.

AUSTAUSCH PER APP

Mit einer App für die 3.300 Mitarbeitenden errang die Diakonische Stiftung Wittekindshof aus Bad Oeynhausen Gold. Das Sozialunternehmen ist an 100 Standorten in Nordrhein-Westfalen vertreten und



GEMEINSAME FREUDE ÜBER DEN SIEG: (V. L.) DAK-CHEF ANDREAS STORM, DR. LIESELTRAUD LANGE-RIECHMANN, HANS-JÜRGEN KÄMPER (BEIDE WITTEKINDSHOF), PROF. DR. JÜRGEN WASEM (UNI DUISBURG-ESSEN)



DEUTSCHER | **BGM** | FÖRDERPREIS

Mit dem Preis zeichnen die DAK-Gesundheit und die Kommunikationsberatung MCC Institutionen, Unternehmen und Dienstleister aus, die innovative und nachhaltige Projekte im BGM planen. Der Preis, der 2019 zum fünften Mal verliehen

unterstützt Menschen mit Behinderung. Die Idee: ein Online-Portal für Mitarbeitende, das über Suchtgefährdung informiert, Unterstützung und Austausch bietet. Eine App bündelt das Angebot.

„Wir haben eine Zunahme des Suchtpotenzials registriert“, sagte BGM-Koordinatorin Diakonin Dr. Lieseltraud Lange-Riechmann. „Dem wollen wir mit unserer App entgegenwirken. Jeder soll nun jederzeit Informationen und niedrigschwellige Hilfsangebote bekommen.“ Einen Sachpreis im Wert von 30.000 Euro für BGM-Projekte gewann deshalb das Unternehmen. „Mit Hilfe der App kommen Informationen und Hilfsangebote dort an, wo sie benötigt werden“, begründete DAK-Vorstandschef Andreas Storm die Auszeichnung.

FÜHRUNGSTHEMA SUCHT

Die Polizei Hessen wurde mit dem zweiten Preis ausgezeichnet: Sie plant eine E-Learning-Plattform, die Führungskräfte für das Thema Sucht am Arbeitsplatz sensibilisieren soll. Der Schwerpunkt soll vor allem auf den Gefahren exzessiver Smartphone-Nutzung liegen. Schichtdienst, Notfälle, wechselnde Einsatzorte – all das kann zu einer Belastung werden. Sucht in allen Schattierungen sei auch bei den rund 20.000 Mitarbeitenden der Polizei in Hessen ein Thema, sagte Stefan Singer, Leiter des Zentralen Polizeipsychologischen Dienstes. „Jede Suchterkrankung, die frühzeitig erkannt und angegangen wird, wirkt sich positiv auf die Organisation aus.“ Der Vorteil des Online-Angebots: Fortbildungen

wurde, ist mit Sachleistungen in Höhe von 60.000 Euro dotiert. Ab Frühjahr 2020 können Sie sich zu einem neuen Schwerpunktthema, das wir rechtzeitig bekannt geben, für den Preis bewerben.

Weitere Informationen, ein Video zur Preisverleihung und zum Siegerprojekt finden Sie unter:

www.dak.de/bgm-foerderpreis

sind nicht an einen Seminarraum und an feste Zeiten gebunden. „Durch eine E-Learning-Plattform können Führungskräfte erreicht werden, ohne die Einsatzabläufe zu stören. Das ist die große Stärke des Konzepts“, betonte Andreas Storm. Die Polizei Hessen erhielt einen Sachpreis im Wert von 20.000 Euro.

SPIELERISCH WISSEN ERWERBEN

Evonik schult regelmäßig Führungskräfte und Mitarbeitende zum Thema Alkohol am Arbeitsplatz – manchmal sogar per Skype. Den dritten Platz beim BGM-Förderpreis errang das Unternehmen für Spezialchemie mit einer neuen spielerischen Idee: einer Art Schnitzeljagd über das Werksgelände in Darmstadt. Die Teams folgen der fiktiven Geschichte eines alkoholauffälligen Mitarbeiters. An verschiedenen Stationen beantworten sie Fragen und lernen zugleich alle Bereiche kennen, die im Falle eines Alkoholmissbrauchs einbezogen sind. „Damit setzen wir auf ein aktives Angebot – Stichwort ‚Gamification‘“, so Martina Balzer, Projektbeauftragte der Sozial- und Mitarbeiterberatung. Das Spiel soll allen 1.300 Mitarbeitenden am Standort offenstehen. „Die Idee, ein so ernstes Thema wie das der Alkoholsucht spielend anzugehen, ist ein moderner und innovativer Ansatz. Die Mitarbeiter werden so sensibilisiert, ohne dabei in einem Seminarraum sitzen zu müssen“, lobte DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Das Unternehmen freute sich über einen Sachpreis im Wert von 10.000 Euro für BGM-Maßnahmen. *Sabine Henning*

! INNOVATIVE ANGEBOTE

- **AUSBILDUNG DER DAK-GESUNDHEIT ZUM SUCHTBEAUFTRAGTEN**
Suchtbeauftragte sind Ansprechpartner für Betroffene, Führungskräfte und Kollegen. Mehr zum Thema unter: www.dak.de/suchtbeauftragter
- **ONLINE-PROGRAMM „VORVIDA“ BEI ALKOHOLPROBLEMEN**
Versicherte der DAK-Gesundheit können das kostenlose Online-Coaching nutzen, um riskantes Trinkverhalten zu reduzieren. Informationen unter: www.vorvida.de/dak
- **FILM ZUM THEMA ALKOHOL AM ARBEITSPLATZ**
Der Film zeigt anhand eines Beispiels die Gesprächsführung mit betroffenen Mitarbeitern. Sie finden den Film unter: www.dak.de/arbeitsundsucht
- **SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**
Bei Interesse am Seminar für Führungskräfte nutzen Sie gerne unsere **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.
- **RAUSCHBRILLENEINSATZ AUF GESUNDHEITSTAGEN**
Wer die „Rauschbrille“ trägt, erlebt bei klarem Kopf, wie der Rausch die Handlungsfähigkeit einschränkt. Informationen unter der **DAK BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif.

Mehr Informationen

unter:

www.dak.de/sucht

oder:

www.dak.de/bgm

NACHHALTIG ARBEITEN

Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde und für Unternehmen zum strategischen Faktor geworden. Wir stellen Ihnen Beispiele aus der Praxis vor.



Sabine Ehlert,
Leiterin einer
REWE-Filiale in
Ulm Donaustetten

Sabine Ehlert leitet eine REWE-Filiale in Ulm-Donaustetten. Mit ihren 59 Jahren ist sie fast genauso alt wie die Plastiktüte: Die Einkaufshilfe, die zuletzt aus Nachhaltigkeits- und Umweltgründen in Verruf kam, wurde 1961 von einem Kaufhaus in Neuss erstmalig ausgegeben. REWE hat Plastiktüten 2016 aus seinen Märkten verbannt, zur Freude von Sabine Ehlert, der Nachhaltigkeit am Herzen liegt. In ihrem Markt erprobt die selbstständige Kauffrau deshalb auch den Verkauf loser Hülsenfrüchte.

GERNE BOTSCHAFTERIN

Wie Nachhaltigkeit in die Abläufe eines Unternehmens integriert wird, hat viel mit Kommunikation zu tun. Sabine Ehlert zählt bei REWE seit einem Jahr zu den sogenannten Nachhaltigkeitsbotschaftern. In dieser Rolle leitet sie Anliegen von den Kaufleuten ihrer Region an die Kölner Zentrale des Handelskonzerns weiter. Ob E-Tankstelle, Demeter-Ware oder die Reduktion von Plastikmüll – all das stoße auf reges Interesse. „Wie ausgeprägt die Nachfrage der Kunden ist, hängt aber vom Umfeld des Marktes ab“, so Sabine Ehlert. Die Verpackung hat REWE mittlerweile schon bei mehr als 1.250 Produkten seiner Eigenmarken abgespeckt, auch die Biogurke gibt's jetzt ohne Folie.

IN DER STRATEGIE VERANKERT

Nachhaltigkeit ist seit 2008 in der Unternehmensstrategie verankert. „REWE

übernimmt schon Verantwortung, bevor ein Produkt in den Markt kommt, beispielsweise bei Fairtrade Orangensaft“, sagt Kerstin May, die bei der REWE Group für Nachhaltigkeitskommunikation verantwortlich ist. Man gehe ohne erhobenen Zeigefinger vor: „Niemand wird gern belehrt, aber wir alle freuen uns, wenn ein Produkt unser Leben einfacher und gesünder



Kerstin May,
Nachhaltigkeits-
kommunikation
REWE Group

macht oder uns ein gutes Gefühl gibt.“ CO₂-Emissionen und Strom aus regenerativen Energiequellen zählen zu den weiteren Themen, die sich REWE als Nachhaltigkeitsziel gesetzt hat.

ATTRAKTIV FÜR MITARBEITER

REWE war unter anderem mit seinem 2016 gestarteten Tierwohl-Projekt „Spitz & Bube“ Vorreiter. Der Einsatz einer bis dahin seltenen Legehennenrasse ermöglichte es, auf das Kürzen der Schnäbel zu verzichten und die männlichen Küken aufzuziehen. „Damit waren wir die Ersten in Deutschland“, sagt Kerstin May. Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit müssten Hand in Hand gehen, „sonst würden wir am eigenen Ast sägen.“ Angesichts des Bewusstseinswandels bei unter 30-jährigen ist sie aber überzeugt davon, „dass die Zeit für uns spielt.“ Zudem koste nicht jede Veränderung viel Geld. May erkennt hier auch einen Faktor für die Mitarbeiterbindung: „Mit einem Unternehmen, das sich glaubwürdig für die Umwelt engagiert, identifiziert man sich gern.“

MITARBEITER WERDEN KLIMARETTER

Die DAK-Gesundheit nimmt seit September 2019 am bundesweiten Projekt für Beschäftigte der Gesundheitsbranche „Klimaretter-Lebensretter“ der Stiftung viamedica teil. Rund 11.000 DAK-Mitarbeiter bis hin zum Vorstand sind aufgerufen, sich mit Umweltschutzaktionen am Arbeitsplatz zu engagieren. Das Ziel auch hier: Energie und CO₂-Emissionen einsparen. „Als Arbeitgeber haben wir auch eine soziale und ökologische Verantwortung und engagieren uns deshalb für einen sorgsamen Umgang mit Energie und Ressourcen“, erläutert DAK-Chef Andreas Storm das Engagement der Kasse. Das Motto: Schon kleine Veränderungen im Arbeitsalltag können viel bewirken. Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren, das Auto stehen lassen und mit dem Fahrrad zur Arbeit kommen, doppelseitige Ausdrucke verwenden – all das hilft der Umwelt. Die erfolgreichsten Klimaretter des Unternehmens werden bei einem Aktionstag ausgezeichnet.

Annemarie Lüning



Andreas Storm,
Vorsitzender des
Vorstandes der
DAK-Gesundheit

Mehr Informationen

zum Projekt „Klimaretter –
Lebensretter“ finden Sie unter:

magazin.dak.de/nachhaltigkeit-klimaretter

Tipps für Nachhaltigkeit
im Büro lesen Sie auf:

magazin.dak.de/nachhaltigkeit-im-buero

100 % GEWINN FÜR ALLE!

Jetzt
anmelden bei

dak-kollegenwerbenkollegen.de

PUNKTE SAMMELN.
PRÄMIE ABRÄUMEN.
GUTES TUN.

Empfehlen Sie die DAK-Gesundheit in Ihrem Kollegenkreis weiter. Im Team können Sie da viel erreichen: Für jedes neue Mitglied gibt es Bonus-Punkte im Wert von 25 Euro. Die können Sie einlösen oder sammeln. Mehr Punkte, mehr Prämie fürs Team – da kommt schnell was zusammen! Sie können Ihre Punkte aber auch für einen guten Zweck spenden. Wie es geht? Schauen Sie unter www.dak-kollegenwerbenkollegen.de und melden sich dort an.

Björn Schulz
STIFTUNG
Für eine Zeit voller Leben



GREENPEACE

unicef

VIVA CON AGUA
SANKT PAULI

PLAN
INTERNATIONAL

PUNKTE SAMMELN FÜRS
EIGENE UNTERNEHMEN ODER
FÜR DEN GUTEN ZWECK

Jetzt anmelden bei

WWW.DAK-KOLLEGENWERBENKOLLEGEN.DE



GESCHENKKARTE

REWE

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Arbeitgeber-Hotline
040 325 325 810*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

[gesund-es-miteinander.de](https://www.gesundes-miteinander.de)



IMMER SCHÖN DAGEGEN BLEIBEN!

Gegen Stress, Mobbing und alles andere,
was uns krank macht. Denn wir bleiben dabei:
Gesund sein ist gut, aber gut sein ist gesünder.
Weiter geht's! Für ein gesundes Miteinander.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.